

～週1回以上介護予防体操を実施している場所～
(中部地域包括支援センター圏域)

※詳しくは中部地域包括支援センター（0956-59-7111）までお尋ねください。

令和5年8月30日現在

グループ名	活動場所	曜日	時間	利用料	内容	参加条件	受け入れ範囲
にこにこサロン	松山町公会堂	月	14:00～15:30	100円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・脳トレ レクリエーション 手工芸 ボール体操・棒体操		町内限定（松山町）
戸尾町2組 元気の会	戸尾町公会堂	月	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 タオル体操		市内全域
ガレーシグループ	松山町山口様宅 ガレーシ	金	15:00～17:00	1000円/年	いきいき百歳体操 口腔体操 講話	松山町・折橋町の住民	町内限定
すみれサロン	花園町公民館	木	10:30～12:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 脳トレ	どなたでも参加できます	中部包括圏内
花水木会	花園住宅集会所	木	14:00～16:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ・歌		市内全域
「百歳体操」 山手倶楽部	山手町公民館	土	10:00～11:00	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ラジオ体操 チューブ体操		町内限定（山手町）
行かんば寄らんば 八竜会	西小佐世保町自治会館	土	11:00～12:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定（小佐世保町）
なきりサロン	名切町公民館	水	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操 つるかめ体操 かみかみ体操 ごぼう先生の体操		中部包括圏内
祇園町2組 茶話やかサロン	祇園町2組公民館・ 小学グラウンド	木・日	体操：14:00～ グラウンドゴルフ： 10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ・ゲーム グラウンドゴルフ		中部包括圏内
ぎおん会	祇園町1組公会堂	水・金	13:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		市内全域
折橋1組四つ葉会	折橋町1組公会堂	木	14:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定（折橋1組）
折橋3組 スマイル会	折橋町3組公民館	火	10:00～11:00	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 つるかめ体操		市内全域

グループ名	活動場所	曜日	時間	利用料	内容	参加条件	受け入れ範囲
いきいき体操クラブ ほほえみグループ	佐世保市福祉活動プラザ	木	13:00~14:15	500円/初回	いきいき百歳体操 かみかみ体操 骨盤底筋トレーニング	主に中部地区の高齢者の方	
いきいき体操クラブ さわやかグループ	佐世保市福祉活動プラザ	木	14:30~15:40	無	いきいき百歳体操 脳トレ		市内全域
いきいき体操クラブ すまいるグループ	佐世保市福祉活動プラザ	月	13:30~15:10		いきいき百歳体操 脳トレ		市内全域
西高梨町老人クラブ レモン会	西高梨町公民館	木	13:30~14:30	2000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操		
SUSAほほえみ会	須佐町公民館	土	10:00~11:00	無	かみかみ百歳体操 口腔体操	須佐町自治会会員	町内限定 (須佐町)
スマイル会	須佐団地集会所	水	10:30~11:30	無	いきいき百歳体操		中部包括圏内
タナトレ	上京町4-8 元気~スタジオ	火	15:00~16:10	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 骨盤底筋トレーニング	主に中部地域高齢者	市内全域
サロンまちなか	上京町4-8 元気~スタジオ	土	9:30~10:45	100円/日	いきいき百歳体操 かみかみ体操 骨盤底筋トレーニング	主に中部地域高齢者	
百年会	東高梨公民館	火	10:00~12:00	100円/回	いきいき百歳体操 脳トレ・講話		中部包括圏内