

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

※詳しくは日宇地域包括支援センター（0956-33-1700）までお尋ねください。

令和7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
ウッディヒルもみじサロン	ウッディヒルもみじ集会場	火	10:00～11:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 大和体操・茶話会	ウッディヒルもみじの 住民	町内限定 (ウッディヒルもみじ)
なごみいきいきサロン	黒髪1組公会堂	月 (水・土)	13:00～16:00 (9:00～12:00)	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 コーラス・卓球		日宇包括圏内
サロン綿津美	黒髪3組公民館	木	10:00～11:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ レクリエーション	自分で聞く、動くことができる	町内限定
いきいき体操会	日宇町1・2組公会堂	火	10:00～12:00	300円/月	いきいき百歳体操		町内限定 (日宇町)
日宇ヶ丘いきいき百歳体操クラブ	日宇ヶ丘コモンライフセンター	金	10:00～11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 太極拳 脳トレ		町内限定 (日宇町)
ふれあいサロン北大和	北大和町公民館	金	10:30～12:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (北大和町)
やまと会	東大和町公民館	月	9:45～11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 サロン活動		町内限定

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
大岳台サロン桜	大岳台町公民館	金	10:00~11:30	無	いきいき百歳体操 お口の体操・講話		町内限定 (大岳台町)
いきいきサロン もみじ	県住もみじが丘集会所	木	10:00~11:30	500円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ・太極拳 大和体操 コグニサイズ	地域住民であること	町内限定
リフレッシュ日宇	日宇町一、二組公会堂	金	10:00~12:00	300円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (日宇町一組)
いきいきサロン ひう	日宇町3組公会堂	火・土	火曜：13:00~ 14:00 土曜：10:00~ 11:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操・脳トレ レクリエーション 卓球		町内限定（日宇町3組）
いきいきサロン こまどり	日宇地区 コミュニティセンター	金	13:00~14:20	300円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・ゲーム レクリエーション		日宇包括圏内
3B体操黒髪教室	黒髪町2-2組公会堂	月	10:00~12:00	2000円/月	いきいき百歳体操 3B体操 かみかみ体操		町内限定
卸本町陽光台 自治会百歳体操	卸本町陽光台自治会公民館	水	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 ラジオ体操 月1回レクリエーション	卸本町陽光台自治会会員 年齢制限なし	町内限定 (卸本町陽光台)
幸成会	黒髪2-1組公会堂	水	9:00~11:30	500円/年	いきいき百歳体操 講話		黒髪町内

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
白寿会 すこやかサロン	白岳町2組公会堂	土	10:00~11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 つるかめ体操・太極拳		市内全域
サロンさくら会	春日野二組公民館	金	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 スローエアロビクス レクリエーション	春日野二組公民館館員 及び関係者	町内限定
いきいき体操 黒髪2-2	黒髪2-2組公会堂	水	9:30~11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 つるかめ体操 ゆったり太極拳		町内限定 (黒髪2-2)