

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

※詳しくは早岐地域包括支援センター（0956-26-5800）までお尋ねください。

令和8年3月31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
住吉会いきいきクラブ	広田自治会館	金	11:00～	無	いきいき百歳体操 太極拳ゆっくり体操	65歳以上	早岐包括圏内
はないち会	花高1丁目1組 公民館	水・日	水曜 10:00～11:00 日曜 13:00～14:00	無	いきいき百歳体操	介護予防に取り組み、健康の維持、増進に興味のある方	町内限定 (花高)
花高2丁目健康会	花高2丁目1組 公民館	土	9:00～10:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		市内全域
なごみ(和)	花高2丁目2組 集会所	水	9:00～10:00	100円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		
いきいき百歳体操 花寿美会	花高4丁目集会所	水	13:00～15:00	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操		早岐包括圏内
いきいき体操クラブ	花高3丁目 中央自治会集会所	火	13:00～	50円/月	いきいき百歳体操 茶話会		市内全域
日向町いきいき体操クラブ	日向町公民館	木	10:30～11:50	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		早岐包括圏内
喜楽会	木原町前平公民館	木	13:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		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
上宮崎元気会	上宮崎公民館	月	10:30~11:00	無	いきいき百歳体操 ゲーム		上宮崎地区
昭和会	昭和公民館	木	13:30~	無	いきいき百歳体操		早岐包括圏内
汐美台いきいき会	汐美台自治会館	水	10:00~11:00	無	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		町内限定
クレールの丘いきいき 「アーク会」	クレールの丘 自治会館	月	13:00~14:00	無	いきいき百歳体操 お口の体操・脳トレ		町内限定
早苗町1組長寿会	早苗町1組公民館	火	10:00~11:30	1000円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・脳トレ スローエアロビ		早岐包括圏内
早苗いきいき 100歳体操会	早苗町2組公民館	水	10:30~	100円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操		早岐包括圏内
がんばらんば百歳会	奥山町公民館	木	11:00~12:00	無	いきいき百歳体操 レクリエーション（月1 回程度）		町内限定 （奥山町）
上原いきいきサロン	上原町公民館	土	10:00~11:00	100円/週	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		早岐包括圏内

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
木よう会	南風崎町1区公民館	火	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上	市内全域
乙姫会	下陣の内町公民館	土	15:00~	無	いきいき百歳体操		地区限定
いきいきサロン きずな	早岐地区 コミュニティセンター	火	10:00~11:00	100円/日	いきいき百歳体操 口腔体操 脳トレ・ゲーム		市内全域
勝海会いきいき クラブ	勝海町公民館	水	13:30~14:30	100円/月	いきいき百歳体操 レクリエーション	60歳以上	早岐包括圏内
いきいき公営 崎岡会	公営崎岡住宅自治会集会所	土	9:00~9:45	無	いきいき百歳体操		地区限定 (公営崎岡住宅)
中原町いきいき 百歳体操若葉会	中原町公民館	火	10:00~11:00	300円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		早岐包括圏内
いきいきサロン 牛石	牛石地区公民館	火	13:30~	無	いきいき百歳体操 脳トレ		早岐包括圏内
飯盛山体操クラブ	下小島公民館	火	10:30~11:15	無	いきいき百歳体操 とっとり式認知症予防運動プログラム		早岐包括圏内
遊友百才会	峰ノ前公民館	金	10:00~11:00	500円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 太極拳・輪投げ ラダーゲッター		町内限定 (権常寺町)

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
すすらん会	針尾北町大崎公民館	木	13:00~14:00	200円/年	いきいき百歳体操		市内全域
チューリップ会	早岐高架公民館	水	10:00~11:30	100円/月	いきいき百歳体操 口腔体操 リズム体操		地区限定 (早岐2丁目)
小鯛いきいきクラブ	小鯛公民館	月	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操		町内限定
崎岡いきいきクラブ	崎岡町自治公民館	金	10:00~11:00	1000円/年	いきいき百歳体操 佐世保介護予防体操 口腔体操	65歳以上	早岐包括圏内
東明いきいきクラブ	堤山公民館	木	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操		市内全域
神鳥会体操クラブ	神揚営農研修施設 神揚公民館	水	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 とっとり方式運動プログラム・茶話会		町内限定 (指方町)
権常寺いきいき クラブ	昭和町公民館	水	13:00~	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ・ゲーム	65歳以上	早岐包括圏内
里クラブ	里公民館	月	10:00~11:00	100円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・茶話会		早岐包括圏内

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
夢クラブ	重尾町公民館	月	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操 リズム運動・脳トレ とっとり方式運動プログラム		早岐包括圏内
権常寺おしゃべり サロン	権常寺町公民館	月	10:00~12:00	100円/回	いきいき百歳体操 レクリエーション 茶話会		町内限定(早岐)
ヒルズⅢ	ハウステンボスヒルズⅢ 集会所	金	10:00~11:00	100円/回	いきいき百歳体操	ハウステンボス町 の住人	町内限定(ハウステン ボス町)
ハウステンボス ヒルズⅡ会	ハウステンボスヒルズⅡ 集会所	火	11:00~11:45	無	いきいき百歳体操 口腔体操		町内限定(ハウステン ボス町)
西陣クラブ	西陣の内公民館	月	9:30~	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 筋力トレーニング		町内限定(西陣の内 および立石原地区)
中有福悠々百歳 体操クラブ	中有福公民館	火	9:45~	500円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (中有福町)
たんぽぽクラブ	花高一丁目東部 自治会館	月	10:00~	無	いきいき百歳体操 茶話会		町内限定 (花高一丁目東部 自治)
萩坂町デイクラブ	萩坂町公民館	木	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操 レクリエーション	町内会在住の方	町内限定(萩坂町)
こくそう会	岳の田公民館	金	14:00~	1000円/年	いきいき百歳体操		町内限定 (岳の田)