

～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
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・ラジオ体操	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	14：00～	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・日 （隔週毎）	10：00～	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
日宇ヶ丘いきいき 百歳体操クラブ （サロン）	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 レクリエーション 脳トレ		町内限定 （日宇ヶ丘）
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	町内在住の方	町内限定 （北大和町）
やまと会	東大和町公民館	月	10：00～	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
サロン桜	大岳台町公民館	金	10:00～	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	県住もみじが丘公民館	木	10:00～	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1・2組公会堂	金	10:00～	300円/月	いきいき百歳体操		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	火曜日12:30～ 14:00 土曜日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	日宇地域包括支援センター2F	金	13:00～14:30	300円/月	いきいき百歳体操 口腔体操 レクリエーション		市内全域
3B体操黒髪教室	黒髪町2-2組公会堂	水	10:00～	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 自治会百歳体操同好 会	陽光台公民館	水	10:00～	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)

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
幸成会	黒髪2-1組公会堂	水	10：00～	500円/年	いきいき百歳体操 講話		黒髪町内
白寿会 すこやかサロン	白岳町2組公会堂	土	10：00～	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
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 とっとり式認知症予防 プログラム	黒髪町2-2組に住んでいる方	町内限定 (黒髪2-2)