

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

※詳しくは清水地域包括支援センター（0956-59-7770）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
俵町体操クラブ	俵町公民館	火	10:00～	1000円/年	いきいき百歳体操 スペシャル版 つるかめ体操 ラジオ体操	65歳以上	町内限定（俵町）
石坂健康サロン会	石坂町公民館	月	10:00～11:00	500円/回 会費：500円/年	いきいき百歳体操	老人会会員	町内限定（石坂町）
カノコ会	船越中央公民館	木	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定
えくぼサロン	福祉サービスえくぼ横	水・土	14:00～	300円/回	いきいき百歳体操 口腔体操 ふまねっと運動	送迎はありません	市内全域
東今福会	東今福町公民館	月	13:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (東今福町)
西今福いきいきクラブ	西今福公民館	水	13:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 笑いヨガ		町内限定 (西今福町)
中今福町いきいきサロン	中今福町公民館	水	13:30～15:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操 脳トレ レクリエーション	中今福町民に限る	町内限定
茶話やか広場会	俵ヶ浦町公民館	水	10:00～	300円/年	いきいき百歳体操 お口の体操 バグギーなどのレク		町内限定 (俵ヶ浦町)
にこにこ赤崎	赤崎2組公民館	金	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ゲーム		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
下船越サロン	下船越町名切公民館	月	10:00～	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 筋トレ ゲーム・茶話会		町内限定 (下船越町・ 名切町町内会)
きらきら会	鹿子前町2組公民館	火	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション		町内限定 (鹿子前町)
おもと会	船越町公民館	水	9:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (船越町)
庵浦健康クラブ	庵浦公民館	火	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定
輝け赤崎1組	赤崎町1組公民館	水	9:30～11:30	50円/回	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション 茶話会		市内全域
はなみずき会	西地区公民館	木	13:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (金比良町)
中通体操クラブ	中通町公会堂	水・土	11:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		地区限定 (中通町)
つばさ会	ウイング御船Ⅱ 集会場	水	13:30	500円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		今福町限定
野崎おしゃべり会	野崎町公民館	火	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	町民(野崎)	町内限定(野崎町)
西大久保町健康 いきいきサロン	西大久保公民館	火	13:00～14:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操 その他体操とレクリ エーション	町内に住んでいる 健康で過ごしたい 方	町内限定(例外もあり得る)
御船1組	御船1組公民館	木	13:00～	無	いきいき百歳体操		町内限定
八幡町いきいきサロン	八幡町公民館	金	10:00～	無	いきいき百歳体操 つるかめ体操・講話 口腔体操・ヨガ		清水包括圏域

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
いきいきこじま	下船越小島公民館	火	9：30～	無	いきいき百歳体操 竹棒体操・ゲーム		町内限定
サロン万徳	万徳町公民館	水	13：00～	無	いきいき百歳体操 講話・脳トレ		市内全域
元気パワーサロン	御船2・3組公民館	月	10：00～	無	いきいき百歳体操	みどり会（老人会）会員	町内限定
ひらひら・いきいきサロン	比良町2組公民館	月	13：30～	無	いきいき百歳体操 脳トレ・ゲーム		町内限定 （比良町2組）
清水会	清水町公民館	木	13：30～	無	いきいき百歳体操 ゲーム・世間話		町内限定 （清水町）
福田町2組サロン	福田町2組公民館	金	13：30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 茶話会		清水包括圏域
サロンうどごえ	西鶺渡越公民館	木	13：30～14：30	無	いきいき百歳体操 口腔体操		町内限定
上金比良若葉会	上金比良公民館	木	13：30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ/茶話会		清水包括圏域
宮田町体操クラブ	宮田町公民館	木	10：00～	無	いきいき百歳体操 お口の体操		町内限定 （宮田町）
ひまわり健康クラブ	鹿子前町1組公民館	水	13：00～14：00	無	いきいき百歳体操 口腔体操	町内会	町内限定
長寿会健康体操サロン	小島町公民館	月	10：00～11：30	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 茶話会等	小島町在住の方	町内限定 （小島町）
サロンかみしま	神島1組公民館	水	14：00～ 夏は10：00～	無	いきいき百歳体操 脳トレ・ゲーム レクリエーション	町内会加入者である方	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
船越町3組公民館	御船町3組公民館	木	13:00~	無	いきいき百歳体操 うめぼし体操 バッグ・ポップ アップアート		清水包括圏域