

～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
にこにこサロン	松山町公会堂	月	14:00～15:30	200 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		町内限定 (松山町)
戸尾町二組 元気の会	戸尾町公会堂	月	10:00～11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 タオル体操		市内全域
ガレージグループ	松山町山口様宅 ガレージ	金	15:00～17:00	1000円/月	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・ゲーム・講話	どなたでも参加できます	中部包括圏内
花水木会	市営花園住宅集会所	土	14:00～16:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ		町内限定 (花園町)
「百歳体操」 山手倶楽部	山手町公民館	木	10:00～12:00	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	西小佐世保自治会館	土	10:00～11:00	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
祇園二組 茶話やかサロン	祇園二組公民館	木	14:00～16:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ		中部包括圏内

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
祇園町一組ぎおん会	祇園町1組公会堂	水	13:30~15:00	1000円/週	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上	中部包括圏内
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3組 スマイル会	折橋町3組公民館	火	10:00~11:30	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ		市内全域
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 会議室1	木	13:00~14:15	500円/初回	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ	主に中部地区の高齢者の方	市内全域
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 会議室1	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 会議室1	月	13:30~15:10		いきいき百歳体操 脳トレ		市内全域
西高梨老人クラブ レモン会	西高梨町公民館	水	13:30~16:00	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	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ゲーム	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		町内限定 (須佐町)
タナトレ	田中整骨院2階	火	15:00~16:15	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 脳トレ	主に中部地域高齢者	中部包括圏内
サロンまちなか	田中整骨院2階	木	9:30~10:40	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	高齢者	市内全域
百年会	東高梨町公民館	火	10:00~11:00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ体操・脳トレ		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
サロン光月	宮崎光月町公会堂	金	10：00～11：00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上で筋力、体力を 強化したい方	市内全域
京坪ひまわりクラブ	京坪公会堂	火	13：30～14：30	500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		町内限定 (京坪町)
栄町サロン	栄町公民館	月	15：00～16：00	無	いきいき百歳体操 講話		市内全域
松川町サロン	松川町1組公民館	土	10：00～11：30	100円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操・茶話会	介護予防に取り組む 地域の方	中部包括圏内
サロン笑い声クラブ	田中整骨院2階	土	9：30～10：40	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	笑える高齢者	市内全域
折橋4組いきいきクラブ	折橋町4組公民館	木	10：00～11：30	無	百歳体操 かみかみ体操	折橋町内の方	町内限定