

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

※詳しくは山澄地域包括支援センター（0956-36-9077）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
藤原健康クラブ	藤原町1組公民館	木	13:30～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ごぼう先生の体操		市内全域
藤原町二組	藤原町二組公民館	月	13:00～	無	いきいき百歳体操 口腔体操・童謡唱歌		町内限定 (藤原町2組)
藤原町三組いきいき 百歳体操クラブ	藤原町3組公民館	水	13:00～	無	いきいき百歳体操 手芸		市内全域
浜クラブ	東浜町一組公会堂	火	9:30～11:00	無	いきいき百歳体操 レクリエーション		町内限定 (東浜町1組)
浜2百歳体操 クラブ	東浜2組公会堂	火	10:00～	100円/年	いきいき百歳体操 介護予防体操	60歳以上	町内限定 (東浜町)
稻成町四組	稻荷町4組公民館	金	14:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		稻荷4組限定
大黒団地自治会 体操教室	大黒団地自治会集会所	月	13:30～	無	いきいき百歳体操 脳トレ		山澄包括圏内
須田尾バラ	須田尾2組公民館	水	13:15～14:15	無	いきいき百歳体操等		町内限定 (須田尾町2組)
ハッピースマイル	東山町2組公民館	月	13:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 ごぼう先生の体操		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
ときわ会	大黒町3組公民館	火	10：00～15：00	100円/月	いきいき百歳体操 カラオケ		山澄包括園内
東山町3組	東山町3組公民館	金	10：00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	町内会加入者	町内限定 (東山町3組)
潮見町	潮見町公民館	火	14：00～	無	いきいき百歳体操	町内加入者	町内限定 (潮見町)
ひまわりの会	大宮2組公民館	木	14：00～	100円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		地区限定 (大宮2組)
ヤング体操クラブ	稲成町1組公民館	金	10：00～	500円/月	手芸		市内全域
めだかの学校 (西天神めだかの学校)	西天神公民館	金	10：00～	200円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・脳トレ トレーニング	自力で歩いて来れる人 (雨天時送り迎えすること)	町内限定 (西天神町)
器の会	西天神町公民館 第2集会所	金	13：00～	500円/回	いきいき百歳体操 夕食づくり	一人暮らしの高齢者の方	町内限定 (天神町)
東天神体操クラブ	東天神公民館	金	13：00～14：00	1000円/年	いきいき百歳体操 つるかめ体操・口腔体操 かみかみ百歳体操 脳トレ・講話	町民であれば可	町内限定 (東天神町)
パークサイド天神	西天神公民館第2集会所	水	10：00～	100円/月	いきいき百歳体操 脳トレ		天神、大黒、十郎新町
花水木	峰坂公民館	木	14：00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		地区限定 (峰坂町、一部戸尾町)

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
若一げんき会	若葉町一組公民館	火	13：45～14：45	無	いきいき百歳体操 お口の体操 タオル体操		市内全域
木風1組わかば会	木風町一組公会堂	水	13：30～	無	いきいき百歳体操		町内限定 (木風町)
木風町2組いきいきサロン	木風町2組公民館	火	14：00～15：00	無	いきいき百歳体操		山澄包括園内
十郎わかば会	十郎新町中央集会所	水	9：30～11：30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		山澄包括園内
体操カラオケクラブ (若葉3組)	若葉町三組公民館	金	13：30～15：30	無	いきいき百歳体操 カラオケ・茶話会		町内限定 (若葉3組)
西天神和の会	西天神第2集会所	火・金	10：00～11：30	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上で西天神在住	町内限定 (西天神)
福石町体操クラブふくふく 会	福石公民館	金	14：00～15：00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ココカラトレーニング		市内全域
若葉3組 スローエアロビック	若葉町三組公民館	水	10：00～13：00	2000円/月	いきいき百歳体操 スローエアロビック 口腔体操		町内限定 (若葉3組)
棕の木会	山祇町公民館	月・木	9：30～11：30	200円/月	いきいき百歳体操 口腔体操		山澄包括園内
西天神町体操クラブ	西天神公民館	月	10：00～11：30	100円/月	いきいき百歳体操		町内限定 (西天神町)

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
白ゆりの会	白南風公民館	木	13：30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ごぼう先生の体操		市内全域
大宮はなみずきサロン	西海みずき信用組合 南支店	水	10：00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 歌唱・お手玉		市内全域