

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

※詳しくは相浦地域包括支援センター（0956-59-7003）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
ほのぼのクラブ	相浦ニュータウン 公民館	金	13：30～16：00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		市内全域
なかしも元気クラブ	中里下公民館	水	13：30～	無	いきいき百歳体操 ゲーム 茶話会・合唱	中里下公民館内居住 の65歳以上の方	中里町下地区 限定
オレンジ吉岡	吉岡町第一公民館	火	13：30～15：30	200円/月	いきいき百歳体操 リズム体操 コグニサイズ 歌唱・茶話会		相浦包括圏内
美鳥ヶ丘山ぼうし	日野美鳥ヶ丘集会所	月	10：00～	100円/月	いきいき百歳体操		市内全域
野中町いきいき 百歳体操クラブ	野中町公民館	金	10:00	木曜のみ 1000円/回	いきいき百歳体操 スローエアロビ	65歳以上	町内限定 （野中町）
いきいき体操 母ヶ浦クラブ	母ヶ浦町公民館	木	9：30～	100円/回	いきいき百歳体操 口、指体操 脳トレ	町内の高齢者	相浦包括圏内
すまいる会	日野本町公民館	木	9：30～11：00	200円/月	いきいき百歳体操 ラジオ体操 ダンス・歌唱	65歳以上 日野本町公民館所属	町内限定 （日野本町）
長坂町元気クラブ きらきら体操	長坂町公民館	火	13：30～14：30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 講話	長坂町民限定	町内限定 （長坂町）
川下町公民館 すみれ会	川下町公民館	木	13：00～	1000円/月	いきいき百歳体操 ラジオ体操 輪投げ・カラオケ		町内限定 （川下町）
日野新町公民館 健康体操	日野新町公民館	火	13：00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		
新田クラブ	新田町公民館	火	10：00～	無	いきいき百歳体操 実習		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
おのの小町会	小野2組公民館	木	9:30~10:30 (第1・3) 9:30~11:30 (第2・4)	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 手足ヨガ・脳トレ レクリエーション	主に65歳以上 ただし65歳以下の方 の参加も可	相浦包括圏内
上本山2組いきいきクラブ	上本山2組公民館	水	13:30~15:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操	65歳以上	相浦包括圏内
なかよレクラブ	下本山公民館	月	10:00~	1500円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 スローエアロビック		市内全域
ひよこクラブ	上本山団地集会所	火	10:00~	100円/回	いきいき百歳体操 お口の体操		市内全域
たけのこ会	小佐々岳ノ木公民館	火	10:00~	無	いきいき百歳体操 バグー・茶話会		地区限定 (岳ノ木場)
十文野コスモス会	十文野町公民館	火	10:00~	500円/年	いきいき百歳体操		町内限定 (十文野町・楠木町)
愛宕いきいきクラブ	愛宕町公民館	土	10:00~	2000円/年	いきいき百歳体操 脳トレ	60歳以上	町内限定 (愛宕町)
いきいき椎の実クラブ	椎木町公民館	金	10:00~	150円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・講話 レクリエーション		町内限定(椎木町)
いきいきすなクラブ	皆瀬1組公会堂	月	13:30~	無	いきいき百歳体操		相浦包括圏域
黒石百歳体操会	黒石地区公民館	金	10:30~	800円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上	町内限定
日野緑町1組町内会体操緑クラブ	日野緑1組公民館	水	10:00~	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (日野緑町)
サロンあたご	相浦地区コミュニ ティーセンター	火	13:30~15:00	300円/月	いきいき百歳体操 レクリエーション 講話	65歳以上	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
川迎健康体操	川迎公民館	水	10:00～	1,000円/年	いきいき百歳体操 口腔体操・筋トレ 脳トレ・ストレッチ	60歳以上の方	相浦包括圏域
あっぱれ元気港町	港町公民館	金	10:00～11:00	200円/月	いきいき百歳体操 バッコゲーム		町内限定（遠くから来られても構いませんが送迎は不可）
大湊すこやかクラブ	大湊1組公民館	火	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 （大湊町1組）
新田いきいき体操チーム	小佐々町新田公民館	水	10:00～	100円/月	いきいき百歳体操 レクリエーション 脳トレ		地区限定（新田）
夢愛クラブ	相浦築町公民館	木	10:00～	無	いきいき百歳体操 口腔体操 ラジオ体操 脳トレ		町内限定 （相浦築町）
いきいき楠木会	下楠木公民館	火	10:00～	500円/年	いきいき百歳体操 脳トレ	おおむね65歳以上の町内の方なら誰でも	町内限定 （下楠木町）
白仁田ふれあい広場	白仁田集会場	水	13:30～15:00	無	いきいき百歳体操		町内限定 （白仁田町）
デイクラブ浜木綿会	黒島公民館	金	13:00～	500円/月	いきいき百歳体操 バグー グランドゴルフ		町内限定 （黒島町）
棚方・光町クラブ	棚方地区5ヶ町 協議会集会場	水	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定（棚方町・光町）
菰田町百歳体操	菰田公民館	金	9:30～11:30	1,200/年	いきいき百歳体操 口腔体操		相浦包括圏域
させば健康友の会	下本山町 憩いの家	木	13:30～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ストレッチ		市内全域
皆瀬二組百歳体操	皆瀬町2組公民館	金	10:00～11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	町内在住	町内限定（皆瀬町）

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
グランド上町会	金：東公園 土：日野上町公民館	金・土	9：30～10：30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 グランドゴルフ		市内全域
日野緑町2組会	日野緑町2組公民館	水	11：00～12：00	無	百歳体操 口腔体操 つるかめ体操 しゃきしゃき体操 歌を歌う、音読する	65歳以上で日野町に 在住の方	町内限定（日野町）