

～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7年8月30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	13:30～15:00	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）
五葉館ひばり会	上町五葉館	月	13:30～15:00	1000円/年	いきいき百歳体操 カラオケ		五ヶ町（上町・元町・泉町・園田町・長尾町）
カノコ会	船越中央公民館	木	10:00～12:00	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	えくぼサロン	水・土	14:00～15:30	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	有	いきいき百歳体操 かみかみ体操 出前講座受講		町内限定 （東今福町）
西今福いきいきクラブ	西今福公民館	木	13:30～15:00	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	10:00～12:00	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）

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
にこにこ赤崎	赤崎町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 ゲーム		町内限定
下船越町名切 いきいき体操クラブ	下船越町名切公民館	月	10:00~11:45 サロン日は 9:00~11:45	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・水	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		町内限定 (鹿子前町)
おもと会	船越町公民館	水	9:30~10:30 第3水曜日は 9:30~10:00	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	庵浦町公民館	火	10:00~11:00	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 とっとり方式運動 プログラム		町内限定 赤崎松町及び 近隣住民の方
下金比良はなみずき	西地区 コミュニティセンター	木	13:00~15:00	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	11:00~12:00	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 集会所	水	13:30~14:30	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	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション		野崎町限定
西大久保町健康 いきいきサロン	西大久保町公民館	火	13:00~14:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操 レインボー体操	基本65歳以上	町内限定
御船一組ニコニコ会	御船一組公民館	月	13:00~	無	いきいき百歳体操		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
八幡町いきいきサロン	八幡町公民館	金	10:00~11:30	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
いきいきこじま	下船越町小島公民館	火	9:30~11:30	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	13:00~14:30	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	御船町2・3組公民館	月	10:00~11:00	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	13:30~15:30	無	いきいき百歳体操 脳トレ・ゲーム		町内限定 (比良町2組)
百歳体操 清水会	清水町公民館	木	13:30~14:30	無	いきいき百歳体操 ゲーム・世間話		町内限定 (清水町)
福田町二組公民館サロン	福田町二組公民館	金	13:30~15:30	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	西鷺渡越町公民館	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	上金比良公民会	木	13:30~15:00	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	10:00~11:00	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・脳トレ レクリエーション		町内限定
長寿会健康体操サロン	小島町公民館	月	10:00~11:40	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	65歳以上の健康 である方	町内限定 (小島町)
サロンかみしま	神島町1組公民館	水	14:00~15:00 夏は10:00~ 11:30	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
御船町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 レインボー体操 うめぼし体操 バッグー・ポップ アップアート		清水包括圏域