

～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
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2組 元気の会	戸尾町公会堂	月	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 タオル体操		市内全域
ガレーシグループ	松山町山口様宅 ガレージ	金	15:00～17:00	1000円/年	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	どなたでも参加できます	中部包括圏内
花水木会	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	土	10:00～11:00	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	西小佐世保町自治会館	土	11:00～12:00	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
祇園町2組 茶話やかサロン	祇園町2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
ぎおん会	祇園町1組公会堂	水	13:30～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	町内会町民	町内限定
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	10:00～11:00	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 つるかめ体操・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
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	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	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	月	13:30~15:10		いきいき百歳体操 脳トレ		市内全域
西高梨町老人クラブ レモン会	西高梨町公民館	木	13:30~14:30	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	上京町4-8 元気~スタジオ	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	上京町4-8 元気~スタジオ	木	9:30~10:45	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 脳トレ	笑える高齢者	市内全域
百年会	東高梨町公民館	火	10:00~12:00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ体操・脳トレ		市内全域
サロン光月	宮崎町・光月公会堂町	金	10:00~11:30	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	京坪町公会堂	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 かみかみ体操	65歳以上	市内全域
松川町一組自治会	松川町一組公民館	土	10:00~11:30	無	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	上京町4-8 元気~スタジオ	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