

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

※詳しくは宇久地域包括支援センター（0959-57-3450）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
さくら会	佐賀里地区公民館	水	13:30～15:00	300円/月	いきいき百歳体操 交流会・手作業		佐賀里・旦の上・堀川地区
すこやかグループ	船倉公民館	月	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操 茶話会		町内限定（船倉地区）
わかば会	川端公民館	木	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操		町内限定（川端地区）
楽笑会	下山西公民館	月	13:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 風船バレー		市内全域
ほたる会	向江地区公民館	水・土	13:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 頭の体操・手芸		町内限定（浜方地区）
郷・GO会	神浦郷公民館	火	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操		町内限定（神浦郷地区）
はまゆう会	針木公民館	木	9:30～10:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操	針木地区住民	町内限定（針木地区）
アジサイの会	太田江公民館	木	13:00～15:00	無	いきいき百歳体操 レクリエーション		町内限定（太田江地区）