

～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
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	他の町内からも 参加されています	市内全域
ひみず会	藤原町2組公民館	月	13:00～14:30	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3組いきいき 百歳体操クラブ	藤原町3組公民館	水	第1・3・5週 13:00～14:30 第2・4週 13:00～13:45	無	いきいき百歳体操 手芸		市内全域
浜クラブ	東浜町1組公民館	火	9:30～11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 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	東浜町2組公民館	火	10:00～12:00	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)
荘和会	稲荷町4組公民館	金	14:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		稲荷4組限定
大黒団地自治会 体操教室	大黒団地集会所	月	13:00～14:30	無	いきいき百歳体操 脳トレ		山澄包括圏内
須田尾ばら会	須田尾町2組公民館	水	13:00～14:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		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
ときわ会	大黒町3組公民館	火	10:00～11:30	100円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (大黒町3組)

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
東山町3組悠友会	東山町3組公民館	金	10:00~11:00	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)
レインボークラブ	東山町3組公民館	火	10:00~11:45	300円/月	いきいき百歳体操 介護予防体操	55歳以上で自力で会場 まで通うことができる方	山澄包括圏内
潮見グループ	潮見町公民館	火	14:00~15:00	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	大宮町2組公民館	木	14:00~15:00	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	大宮3組自治会公会堂	水・金	水曜 10:00~15:00 金曜 12:00~15:00	500円/月	いきいき百歳体操 手芸		市内全域
めだかの学校	西天神町公民館	金	10:00~12:00	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も)	町内限定 (西天神町)
器の会	西天神町公民館 第2集会所	金	13:00~19:00	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	東天神町公民館	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 ボランティア講座・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	天神ベイヒルズ	水	10:00~11:00	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	峰坂町公民館	木	14:00~15:00 夏期：10:00~ 11:00	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)
若一げんき会	若葉町1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

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
木風1組わかば会	木風町1組公会堂	水	13:30~14:30	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	13:30~15:00	200円/年	いきいき百歳体操		町内限定 (木風町二組)
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		市内全域
体操カラオケクラブ	若葉町3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	無	いきいき百歳体操	65歳以上で西天神の 町民	町内限定 (西天神)
ふくふく会	福石町公民館	土	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		山澄包括圏内
若葉3組 スローエアロビック	若葉町3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	山祇公民館	月・木	月曜： 10:15~11:30 木曜： 13:15~15:00	200円/月	いきいき百歳体操 口腔体操		山澄包括圏内
西天神町体操クラブ	西天神町公民館	月	10:00~11:30	100円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (西天神町)
白ゆりの会	白南風町公民館	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
大宮はなみずきサロン	西海みずき信用組合 南支店	水	10:00~11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 歌唱・お手玉		市内全域

