

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

※詳しくは日宇地域包括支援センター（0956-33-1700）までお尋ねください。

令和6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
ウッディヒルもみじサロン	ウッディヒルもみじ集会場	火	10:00～11:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 ラジオ体操・茶話会 ごぼう先生の体操	ウッディヒルもみじの 住民	町内限定 (ウッディヒルもみじ)
なごみいきいきサロン	黒髪1組公会堂	月	13:00～16:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 コーラス		日宇包括圏内
サロン綿津美	黒髪3組公民館	木	10:00～11:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション	自分で聞く、動くことができる	町内限定
いきいき体操会	日宇町1・2組公会堂	火	10:00～12:00	300円/月	いきいき百歳体操		町内限定 (日宇町)
日宇ヶ丘いきいき百歳体操クラブ	日宇ヶ丘コモンライフセンター	金	10:00～11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 とっとり方式運動 脳トレ		
ふれあいサロン北大和	北大和町公民館	金	10:30～12:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (北大和町)
やまと会	東大和町公民館	月	9:45～11:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション		町内限定
いきいきサロンもみじ	県住もみじ集会所	木	10:00～11:30	500円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ・太極拳 大和体操 コグニサイズ	地域住民であること	町内限定
大岳台サロン桜	大岳台町公民館	金	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操 お口の体操		町内限定 (大岳台町)

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
リフレッシュ日宇	日宇町一、二組公会堂	金	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操		町内限定 (日宇町一組)
いきいきサロン ひう	日宇町3組公会堂	火・土	火曜：13:00～ 14:00 土曜：10:00～ 11:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操・脳トレ レクリエーション 卓球		町内限定（日宇町3組）
いきいきサロン こまどり	日宇地区 コミュニティセンター	金	13:00～14:20	300円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・ゲーム レクリエーション		日宇包括圏内
3B体操黒髪教室	黒髪町2-2組公会堂	月	10:00～12:00	2000円/月	いきいき百歳体操 3B体操 かみかみ体操		町内限定
卸本町陽光台自治会 百歳体操同好会	卸本町陽光台自治会公民館	水	10:00～11:00	無	いきいき百歳体操 ラジオ体操 月1回レクリエーション	卸本町陽光台自治会会員 年齢制限なし	町内限定 (卸本町陽光台)
幸成会	黒髪2-1組公会堂	水	10:00～11:30	500円/年	いきいき百歳体操 講話	黒髪2-1組以外でも可	黒髪町内
白寿会 すこやかサロン	白岳町2組公会堂	土	10:00～11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 つるかめ体操・太極拳		市内全域