

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

※詳しくは相浦地域包括支援センター（0956-59-7003）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
ほのぼのクラブ	相浦ニュータウン 公民館	金	13:00～13:30	無	いきいき百歳体操	65歳以上の 町内居住者	町内限定 (棚方町・相浦ニュータウン)
なかしも元気クラブ	中里町下公民館	水	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操 ゲーム 茶話会・合唱	中里下公民館内居住 の65歳以上の方	中里町下地区 限定
オレンジ吉岡	吉岡町第1公民館	火	13:30～15:30	200円/月	いきいき百歳体操 リズム体操 コグニサイズ 歌唱・茶話会		相浦包括圏内
美鳥ヶ丘山ぼうし	美鳥ヶ丘集会所	木	10:00～11:30	100円/月	いきいき百歳体操		市内全域
野中町いきいき 百歳体操クラブ	野中町公民館	木・金	木曜 13:00～14:00 金曜 10:00～11:30	木曜のみ 1000円/回	いきいき百歳体操 スローエアロビ	65歳以上	町内限定 (野中町)
いきいき体操 母ヶ浦クラブ	母ヶ浦町公民館	木	9:30～12:00	100円/回	いきいき百歳体操 口、指体操 脳トレ	町内の高齢者	相浦包括圏内
ひまわり会	日野本町公民館	木	9:30～11:30	200円/月	いきいき百歳体操 ラジオ体操 ダンス・歌唱	65歳以上 日野本町公民館所属	町内限定 (日野本町)
長坂町元気クラブ きらきら体操	長坂町公民館	火	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操 講話	長坂町民限定	町内限定(長坂町)
川下町公民館 すみれ会	川下町公民館	木	10:00～15:00	1000円/月	いきいき百歳体操 ラジオ体操 輪投げ・カラオケ		川下町限定
日野新町公民館 健康体操	日野新町公民館	火	13:00～15:00	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		
新田クラブ	新田町公民館	火	10:00～12:00	無	いきいき百歳体操 実習		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
おのの小町会	小野町公民館	木	第1,3,5週：9:30～10:45 第2, 4週:9:30～12:00	200円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 手足ヨガ・脳トレ レクリエーション	主に65歳以上 ただし65歳以下の方 の参加も可	相浦包括圏内
上本山2組いきいきクラブ	上本山2組公民館	水	13:30～	無	いきいき百歳体操 口腔体操 レクリエーション	50歳以上	相浦包括圏内
なかよレクラブ	下本山公民館	月	10:00～11:20 第1月曜は 13:00～14:20	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操 脳トレ スローエアロビ ゲーム		市内全域
ひよこクラブ	上本山3組公民館	火	10:00～12:00	100円/回	いきいき百歳体操 お口の体操		市内全域
たけのこ会	岳ノ木場集会所	水	9:30～11:30	無	いきいき百歳体操 バグゴ・茶話会		地区限定 (岳ノ木場)
十文野コスモス会	十文野町公民館	火	10:00～11:30	500円/年	いきいき百歳体操		町内限定 (十文野町・楠木町)
愛宕いきいきクラブ	愛宕町公民館	土	10:00～11:30	2000円/年	いきいき百歳体操 脳トレ	60歳以上	町内限定 (愛宕町)
いきいき椎の実クラブ	椎木町公民館	金	9:30～11:30	150円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・講話 レクリエーション		町内限定(椎木町)
いきいきすなクラブ	皆瀬1組公会堂	月	13:30～14:30	無	いきいき百歳体操		相浦包括圏域
黒石百歳体操会	黒石地区公民館	金	10:30～11:30	800円/年	いきいき百歳体操 かみかみ体操	65歳以上	町内限定
緑町1組公民館体操クラブ	日野緑町1組公民館	水	10:00～	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定 (日野緑町)
サロンあたご	相浦地区 コミュニティセンター	火	13:30～15:00	300円/月	いきいき百歳体操 かみかみ体操 レクリエーション 講話	おおむね65歳以上の 市内在住の方	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
川迎町健康教室	川迎町公民館	水	9:20~11:00	200円/月	いきいき百歳体操 口腔体操・筋トレ 脳トレ・ストレッチ	60歳以上の方	相浦包括圏域
あっぱれげんき港町	港町公民館	金	10:00~11:00	200円/月	いきいき百歳体操 バグジー	65歳以上の方が 中心です	町内限定だが、 近隣地区の方の可
大潟すこやかクラブ	大潟町1組町内会 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 (大潟町1組)
新田いきいき体操チーム	小佐々町新田公民館	水	10:00~12:00	100円/月	いきいき百歳体操 レクリエーション 脳トレ		地区限定(新田)
夢愛クラブ	相浦築町公民館	木	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操 口腔体操 ラジオ体操 脳トレ		町内限定 (相浦築町)
いきいき楠木会	楠木町公民館	火	10:00~11:30	500円/年	いきいき百歳体操 脳トレ	おおむね65歳以上 の町内の方なら 誰でも	町内限定 (下楠木町)
白仁田ふれあい広場	白仁田公民館	水	13:30~15:00	無	いきいき百歳体操		町内限定 (白仁田町)
デイクラブ 浜木綿会	黒島地区 コミュニティセンター 小中学校運動場	木	13:00~15:00	500円/月	いきいき百歳体操 バグジー		町内限定 (黒島町)
棚方・光町クラブ	棚方地区・光町 連絡協議会集会所	水	10:00~11:30	無	いきいき百歳体操 かみかみ体操		町内限定(棚方町・光町)
菰田町百歳体操	菰田町公民館	水	10:00~12:00	無	いきいき百歳体操 レクリエーション ゲーム	65歳以上の方	
佐世保健健康友の会	下本山町 憩いの家	木	13:00~16:00	1人1回 100円	いきいき百歳体操 ストレッチ スクエアステップ 歌広場(月1回)		市内全域
皆瀬二組百歳体操	皆瀬二組公民館	金	10:00~11:00	無	いきいき百歳体操	60歳以上の方	町内限定