

- ★ 地域に運動グループがある方々へ
お誘い合って、新しい参加者と一緒にしましょう！
- ★ 運動グループがない地区の方々へ
3～4人の参加希望があれば始められます！
立ち上げを応援しますので、ご相談ください。



シニアエクササイズ 約90分



- 準備運動 ○ストレッチ
- 筋肉トレーニング
- ステップ運動（10分間）
- 効果** 体力・筋力・代謝アップ
歩きやすく、健康体になる

いきいき百歳体操 約40分



- おもりを付けて&おもりの量を変えて
DVDをみながら“ゆっくり動く”
年齢に関係なく効果を実感！
- 効果** 筋肉量アップ
転ばない等、普段の動きが楽

お問合せ 有田川町役場 金屋庁舎 長寿支援課
地域包括支援センター ☎0737-22-4502

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
1	令和健康クラブ	○		第2,4	火	13:30 ~ 14:30	天満老人憩いの家
2	北筋コスモスクラブ	○	○	毎週	水	13:00 ~ 14:30	北筋公民館
3	高瀬	○		毎週	火	13:00 ~ 14:00	高瀬公民館
4	なかよし会（一ツ松）	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	一ツ松区民館（旧）
5	千歳会	○		奇数月第一	日	13:00 ~ 14:00	植野公民館
6	千歳会	○		毎週	金	18:30 ~ 20:30	植野公民館
7	水尻	○		毎週	火	9:00 ~ 10:00	水尻公民館
8	熊井	○		毎週	火	13:30 ~ 14:30	熊井公民館
9	熊井なぎの里	○		毎週	水	13:30 ~ 14:30	熊井なぎの里公民館
10	明王寺 若葉	○		毎週	木	10:00 ~ 11:00	明王寺公民館
11	青春クラブ健康体操サークル	○		毎週	火	13:00 ~ 14:30	小島教育集会場
12	野田	○		毎週	金	13:00 ~ 14:00	野田公民館
13	田口	○		毎週	木	13:00 ~ 14:00	田口公民館
14	大谷	○		毎週	水	13:30 ~ 15:00	大谷公民館
15	健康upいのくち		○	毎週	金	13:00 ~ 14:00	井口公民館
16	船坂	○		毎週	日	14:00 ~ 15:00	船坂公民館
17	尾中	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	尾中公民館
18	健康！花咲クラブ		○	第2,4	月	10:00 ~ 11:20	きび保健福祉センター
19	長田	○		毎週	月	13:30 ~ 14:30	長田香場（集会場）
20	上中島 さくら	○		毎週	火	13:00 ~ 14:00	上中島公民館
21	秋葉	○		毎週	水	9:00 ~ 10:00	秋葉公民館
22	一步一步(ぬくもり)	○		毎週	水	13:00 ~ 13:40	ケアルーム一步一步
23	徳田つくしんぼ	○	○	毎週	火	10:00 ~ 11:30	徳田コミュニティ消防センター
24	カーネーション(庄一)		○	第1,2,3	火	13:30 ~ 15:00	御霊コミュニティセンター
25	さくら(庄二)		○	毎週	金	10:00 ~ 12:00	庄二公民館
26	さくら(100才) 元庄二公民館	○		毎週	火	14:00 ~ 15:00	庄二公民館
27	ひまわり(畑浦)		○	第2	月	13:30 ~ 15:00	畑浦公民館
28	東丹生図	○	○	毎週	水	13:00 ~ 14:00	東丹生図公民館
29	西丹生図	○		第1,3	木	13:30 ~ 14:20	西丹生図公民館
30	吉見	○		毎週	金	12:30 ~ 13:30	吉見会館
31	吉原 筋トレ同好会クラブ	○		毎週	火	9:00 ~ 10:00	吉原区民館
32	吉原 筋トレ同好会クラブ	○		毎週	火	12:30 ~ 13:30	吉原区民館
33	石垣公民館（昼）	○	○	毎週	木	13:00 ~ 14:30	石垣公民館

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
34	石垣公民館（夜）	○		毎週	金	19:00 ～ 20:00	石垣公民館
35	たんぽぽ	○		毎週	火	14:30 ～ 15:00	グループホームたんぽぽ
36	糸川	○	○	毎週	木	9:00 ～ 10:30	糸川地区多目的集会施設
37	修理川	○		毎週	水	13:00 ～ 14:00	修理川区民館
38	有田生活総合支援センター（しゅり）	○		毎日	毎日	14:00 ～ 14:40	有田生活総合支援センター
39	伏羊山ゆりサロン		○	毎週	金	13:00 ～ 15:00	伏羊区民館
40	小川（中村）	○	○	毎週	木	13:00 ～ 14:00	小川区民館
41	吉田区 吉寿会		○	第1,3	月	13:00 ～ 14:15	吉田区民館
42	吉田青空（夏）	○		毎週	木	16:00 ～ 17:00	吉田のお地藏さん
43	吉田青空（冬）	○		毎週	木	15:00 ～ 16:00	吉田のお地藏さん
44	中野おたっしゅクラブ		○	毎週	木	13:00 ～ 14:00	中野区民館
45	市場クラブ	○		毎週	火	10:00 ～ 10:50	市場区民館
46	中井原	○		毎週	水	13:00 ～ 14:00	中井原地区集会場
47	いこら塾		○	毎週	木	13:00 ～ 14:30	生石公民館
48	金笑クラブ		○	第1,3	水	13:00 ～ 15:00	金屋区民館
49	なかよし	○		毎週	金	8:30 ～ 9:30	長谷川区民館
50	岩野河	○		毎週	月	12:30 ～ 14:30	岩野河集会場
51	立石（午前）	○		毎週	水	9:50 ～ 10:50	立石区民館
52	立石（夜）	○		毎週	水	19:00 ～ 20:00	立石区民館
53	西ヶ峯下 絆	○		第2,4	火	13:00 ～ 14:30	西ヶ峯地区コミュニティーセンター
54	西ヶ峯上にこにこクラブ	○		毎週	土	9:00 ～ 10:00	西ヶ峯上区民館
55	中悠々会（4～10月）		○	第2	金	13:00 ～ 15:00	中区民館
56	中悠々会（1～3月）		○	第2,4	金	13:00 ～ 15:00	中区民館
57	中峯	○			不定期		中峯区集会所
58	五西月公民館	○	○	毎週	月	13:00 ～ 14:00	五西月公民館
59	青寿会	○		第1,3	日	13:00 ～ 15:00	青田区民館
60	沼田うぐいすの里	○		第1,3	木	13:00 ～ 14:00	沼田地区集会所
61	延坂・西園	○		毎週	月	13:00 ～ 13:50	西園区民館・東隣空き地
62	尾上	○		毎週	木	13:00 ～ 14:00	尾上集会所
63	ニューサロン	○		第1,3	木	13:00 ～ 15:00	丹生区民館
64	うぶいし公民館	○		毎週	金	9:00 ～ 10:00	生石公民館
65	秋葉体操クラブ		○	毎週	水	8:30 ～ 11:00	糸野集会所
66	ハナミズキ	○	○	毎週	月	10:00 ～ 11:00	中原集会所

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
67	いきいき体操クラブ栗生		○	第1,3	水	9:30 ~ 11:30	栗生体育館
68	二川高齢者福祉センター	○		毎週	月	9:00 ~ 10:00	高齢者福祉センター
69	いきいきクラブ	○		毎週	火	12:30 ~ 13:30	城西会館
70	東大谷	○		毎週	土曜によって変更あり	13:00 ~ 14:00	東大谷生活改善センター
71	境川	○	○	毎週	木	8:00 ~ 10:00	境川コミュニティセンター
72	なかよし会		○	第2,4	水	9:30 ~ 11:20	安諦地区基幹集落センター
73	杉野原（いきいきサロン）	○	○	毎週	火	8:30 ~ 10:00	杉野原活性化センター
74	押手	○	○	毎週	木	13:30 ~	押手活性館
75	楠本	○	○	第1,3	金	13:00 ~ 15:00	楠本区民センター
76	沼 福寿会	○		月1回	20日	13:00 ~ 15:00	沼区民センター
77	三田	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	三田活性化センター
78	ひまわり	○		毎週	水	14:00 ~ 15:00	清水保健センター
79	下湯川いきいきクラブ	○		毎週	月	13:00 ~ 14:00	下湯川ふるさと村

活動状況につきましては変更等ある可能性がありますのでご了承ください。
 詳細については地域包括支援センターまでご連絡ください。