

- ★ 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 ☎0737-32-5102

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
1	令和体操クラブ	○		第2,4	火	13:00 ~ 14:00	天満老人憩いの家
2	高瀬	○		毎週	火	13:00 ~ 14:00	高瀬公民館
3	北筋コスモスクラブ		○	毎週	水	9:30 ~ 11:00	北筋公民館
4	一ツ松（なかよし会）	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	一ツ松区民館（旧）
5	千歳会	○		毎週	金	18:30 ~ 20:30	植野公民館
6	千歳会	○		毎週	月	13:00 ~ 14:00	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	○		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	月	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	笑和会	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	出コミュニティ消防センター
18	尾中	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	尾中公民館
19	角	○		毎週	月	19:00 ~ 20:00	角公民館
20	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
21	田殿さくらんぼ	○	○	毎週	火	13:00 ~ 14:00	田殿公民館
22	一步一步	○		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	秋葉	○		毎週	水	9:00 ~ 10:00	秋葉公民館
25	さくら		○	毎週	金	10:00 ~ 12:00	庄二公民館
26	庄二公民館	○		毎週	火	14:00 ~ 15:00	庄二公民館
27	カーネーション		○	第1,2,3	火	13:00 ~ 15:00	御霊コミュニティセンター
28	垣倉にこにこクラブ		○	毎週	木	13:00 ~ 15:00	垣倉公民館
29	ひまわり（畑浦区）		○	第2	月	13:30 ~ 15:00	畑浦公民館
30	東丹生囃	○	○	毎週	水	13:00 ~ 14:00	東丹生囃公民館
31	西丹生囃	○		第1,3	木	13:30 ~ 14:20	西丹生囃公民館
32	わかばの郷	○		毎週	木	14:00 ~ 14:30	有料老人ホームわかばの郷
33	吉見	○		毎週	金	12:30 ~ 13:30	吉見会館

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
34	オレンジの郷	○		毎週	金	13:30 ~ 14:30	老人保健施設オレンジの郷
35	石垣公民館（昼）	○	○	毎週	木	13:00 ~ 14:30	石垣公民館
36	石垣公民館（夜）	○		毎週	金	19:00 ~ 20:00	石垣公民館
37	たんぽぽ	○		毎週	火	14:30 ~ 15:00	グループホームたんぽぽ
38	吉原筋トレ同好会（午前）	○		毎週	火	9:00 ~ 10:00	吉原区民館
39	吉原筋トレ同好会（午後）	○		毎週	火	12:30 ~ 13:30	吉原区民館
40	糸川	○	○	毎週	木	9:00 ~ 10:30	糸川地区多目的集会施設
41	修理川	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	修理川区民館
42	有田生活総合支援センター	○		毎日	毎日	14:00 ~ 14:40	有田生活総合支援センター
43	伏羊山ユリサロン		○	毎週	土	13:00 ~ 15:00	伏羊区民館
44	小川（中村）	○	○	毎週	木	13:00 ~ 14:00	小川区民館
45	小川（上野）	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	上野会館
46	吉田青空（夏）	○		毎週	木	16:00 ~ 17:00	吉田のお地蔵さん
47	吉田青空（冬）	○		毎週	木	15:00 ~ 16:00	吉田のお地蔵さん
48	吉寿会		○	第1,3	火	13:00 ~ 14:15	吉田区民館
49	中野お達者クラブ		○	毎週	木	13:00 ~ 14:00	中野区民館
50	市場クラブ	○		毎週	火	10:00 ~ 10:50	市場区民館
51	中井原	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	中井原地区集会場
52	こもれび	○		毎週	曜日未定	13:00 ~ 14:00	ケアルームこもれび
53	いこら塾		○	毎週	木	9:30 ~ 11:00	金屋農村センター
54	金笑クラブ		○	第1,3	水	13:00 ~ 15:00	金屋区民館
55	長谷川	○		毎週	金	8:30 ~ 9:30	長谷川区民館
56	岩野河	○		毎週	月	14:30 ~ 15:30	岩野河集会場
57	立石（夜）	○		毎週	水	19:00 ~ 20:00	立石区民館
58	立石（午前）	○		毎週	水	9:50 ~ 10:50	立石区民館
59	にこらす		○	毎週	水	13:30 ~ 15:00	旧北小学校僻地集会所
60	西ヶ峯上にここにクラブ	○		毎週	月	9:00 ~ 10:10	西ヶ峯上区民館
61	西ヶ峯下	○		第2,4	火	13:00 ~ 14:30	西ヶ峯地区コミュニティーセンター
62	中悠々会（4～10月）		○	第2	金	13:00 ~ 15:00	中区民館
63	中悠々会（1～3月）		○	第2,4	金	13:00 ~ 15:00	中区民館
64	中峯	○		毎週	月	13:00 ~ 14:00	中峯区集会所
65	五西月公民館	○	○	毎週	月	13:00 ~ 14:00	五西月公民館
66	有楽会	○		第1,3	火	12:30 ~ 14:00	有原区民館

	グループ名	いき百	シニア	実施頻度	曜日	時間	場所
67	青寿会	○		毎週	火	12:30 ~ 15:00	青田区民館
68	沼田うぐいすの里	○		第1,3	木	13:00 ~ 14:00	沼田地区集会所
69	延坂・西園	○		毎週	月	13:00 ~ 13:50	西園区民館・東隣空き地
70	尾上	○		毎週	月	13:30 ~ 14:30	尾上集会所
71	うぶいし公民館	○		毎週	金	9:00 ~ 10:00	生石公民館
72	秋葉体操クラブ（糸野地区）		○	毎週	水	8:30 ~ 11:00	糸野集会所
73	ヤマギシ	○		毎週	土	15:00 ~ 15:50	ヤマギシさんロビー
74	迎福会（黒松）	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	黒松青年会場
75	中原（ハナミズキ）	○	○	毎週	月	10:00 ~ 11:00	中原集会所
76	いきいき体操クラブ粟生		○	第2,4	水	9:30 ~ 11:30	粟生体育館
77	いきいきクラブ	○		毎週	火	12:30 ~ 13:30	城西会館
78	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
79	東大谷	○		毎週	木	13:00 ~ 14:00	東大谷生活改善センター
80	境川	○	○	毎週	金	8:00 ~ 10:00	境川コミュニティセンター
81	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
82	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
83	押手	○	○	毎週	水	9:30 ~ 10:00	押手活性館
84	楠本	○	○	第1,3	金	13:00 ~ 15:00	楠本区民センター
85	沼福寿会	○		月1回	20日	13:00 ~ 15:00	沼区民センター
86	三田	○		毎週	水	13:00 ~ 14:00	三田活性化センター
87	ひまわり	○		毎週	水	14:00 ~ 15:00	清水保健センター
88	下湯川いきいきクラブ	○		毎週	火	13:30 ~ 14:30	下湯川ふるさと村