

「いきいき百歳体操」を26か所で実施しています

いつまでも元気に過ごすため、「いきいき百歳体操」をはじめましょう

「いきいき百歳体操」は、高齢者が簡単にできる筋力作りとバランス向上を目的とした体操で、サポーター（ボランティア）が優しく教えてくれるので、初めての方でも不安なく始めることができます。また、茶話会や学習会なども開催され、体力作りだけでなく交流も深まります。

体操に参加すると「いきいきポイント」がたまり、ポイントに応じて商品券などと交換することができます。見学も可能ですので、お気軽にお近くの会場へお越しください。



↓↓↓ 申し込みや予約は不要で、いつでも参加できます ↓↓↓

	校区	施設名	住所	曜日	時間	参加料
1	江部乙小	農村環境改善センター	江部乙町東 11 丁目 13 - 1	火	13:30 ~ 14:30	月 100 円
2		11 丁目福祉会館	江部乙町西 10 丁目 13 - 39	水	10:00 ~ 11:00 (冬 13:30 ~ 14:30)	月 100 円
3		みずほ団地集会所	滝の川町西 8 丁目 3 - 6	金	10:00 ~ 11:00	月 150 円
4		見晴団地集会所（見晴団地 1 階）	滝の川町西 3 丁目 3	木	9:30 ~ 10:30	無料 (町内会外 150 円)
5	第二小	北地区コミュニティセンター	滝の川町東 2 丁目 1120 - 180	木	13:30 ~ 14:30	月 150 円
6		スポーツセンター第 1 体育館	二の坂町東 3 丁目 2 - 1	木	13:30 ~ 14:30	月 200 円
7		三代交流センター北地区分館	黄金町西 2 丁目 3 - 14	金	10:00 ~ 11:00	月 100 円
8		江陵団地集会所	幸町 4 丁目 - 3	水	10:00 ~ 11:00	月 150 円
9		幸町地区コミュニティセンター	泉町 185 - 3	金	10:00 ~ 11:00	月 100 円
10		泉町福祉会館（1・10・20 日は休み）	泉町 2 丁目 9 - 9	木	10:30 ~ 11:30	月 250 円
11	西小	扇町地区コミュニティセンター	扇町 2 丁目 18 - 28	月	10:00 ~ 11:00	月 100 円
12		西和会館	西町 5 丁目 6 - 40	木	11:00 ~ 12:00	月 150 円
13		三代交流センター 2 階研修室	西町 2 丁目 2 - 1	火	14:00 ~ 15:00	月 150 円
14		銀川団地集会所	有明町 3 丁目 3 - 5	木	10:00 ~ 11:00	無料
15		朝日町地区福祉ホーム	朝日町西 2 丁目 2 - 21	水	13:00 ~ 14:00	無料
16	第一小	朝日町第 7 区町内会館	朝日町西 3 丁目 8 - 35	月	9:30 ~ 10:30	無料
17		一の坂会館	一の坂町西 3 丁目 6 - 23	火	10:00 ~ 11:00	無料
18		中地区コミュニティセンター	朝日町東 2 丁目 2 - 4	木	10:00 ~ 11:00	月 100 円
19		大町地区コミュニティセンター（5・20 日は休み）	大町 4 丁目 4 - 18	水	10:00 ~ 11:00	月 150 円
20	第三小	まちづくりセンターみんくる	栄町 3 丁目 6 - 28	木	10:00 ~ 11:00	月 150 円
21		啓南団地集会所（3 号棟 1 階 117 号）	空知町 3 丁目 9 - 3	金	10:00 ~ 11:00	月 150 円
22		音楽公民館	新町 3 丁目 8 - 3	水	10:00 ~ 11:00	月 200 円
23		緑地区コミュニティセンター	緑町 6 丁目 3 - 11	木	13:30 ~ 14:30	無料
24	東小	一の坂団地集会所	一の坂町東 1 丁目 7 - 5	火	10:00 ~ 11:00	月 150 円
25		東地区コミュニティセンター	東町 5 丁目 9 - 11	木	10:00 ~ 11:00	無料
26		東滝川地区転作研修センター	東滝川町 3 - 1 - 26	木	10:00 ~ 11:00	月 150 円

※開始時間の 15 分前までにお越しください。

問合先 介護福祉課 Tel. 28-8045