

いきいき百歳体操地域拠点 (R7)

地域名

- 住所
- 日時
- 参加者特性 ※グループ活動として運営を行って
います。きっかけがない方は、役場からグループ
にご連絡します。新しくお仲間と始めることも
できます。いずれも高齢介護課へご相談下さい。
- 人数
- 会費
- 体操以外にやっていること
() はコロナで休止

会場の写真

※内容は随時変化する可能性があります。

①青葉ハイツ集会所 さくら会

- 青葉3-2-2
- 月・金 10:00~
- 青葉ハイツの方
- 各 約10~15名
- 会費 無料
- 指体操、タオル体操、ボール体操
など



②江川集会所

- 江川1-16-20
- 水 10:00~
- 自治会の方のみ
- 30名前後
- 会費 無料
- 一発体操、指体操、歌（童謡など2曲）、茶話会（10月下旬）



③ユニハイム山崎集会所

- 山崎4-20-9
- 月・木 14:00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約10名
- 会費 500円/年



④山崎公民館

- 山崎3-5-4
- 水 14：00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 10名弱
- 会費 100円/1～2年に1回



⑤若山台第4集会所

- 若山台2-1-15
- 火・金 10:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約9名
- 会費 無料
- 花見



⑥東大寺三丁目集会所

- 東大寺3-8-10
- 月 9:30~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約14名
- 会費 無料
- 三寿会の輪投げ



⑦ユニライフ山崎B棟集会所

- 山崎3-2-5
- 火・金 10:00~
- マンションの方
- 約24名
- 会費 ほぼえみ会の運営費から
(1世帯500円/年と助成金)
- 金曜日はぼっちゃん、他月1回程度
ほぼえみ会の季節イベント



⑧桜井台自治会集会所

- 桜井台1-3
- 火 9:15~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約13名
- 会費 無料



⑨やまぶき会（シャルマンコーポ集会所）

- 青葉3-12-5
- 月 9：40～
- シャルマン以外の方は要相談
- 約20名
- 会費 500円/年
- タオル体操、コグニサイズ



⑩楠自治会集会所

- 青葉1-24-14
- 金 9:45~
- 自治会加入者のみ
- 約7名
- 会費 500円/年
- タオル体操、呼吸法



①ひなげし(健康モール4階文化ホール)

- 水無瀬1-23-4
- 水 10:00~11:30
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約20名
- 会費 300円/月
- タオル体操、バルーンボール
栄養の摂り方、体操のアドバイス



⑫青葉自治会 生活クラブ

- 青葉3-12-5
- 火 10:00～ 金 13:30～
(月7回)
- 自治会生活クラブの方
- 約15名
- 会費 無料
- (生活クラブの活動)



⑬街かどデイハウス島本

- 高浜2-1-9
- 水 13:30~
- 街デイ加入の方
- 約6名
- 会費 街デイ利用料
- 他曜日により麻雀、脳トレ、
ぼっちゃ等



⑭緑地公園住宅集会所

- 山崎2-1-9
- 水 9:30~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約10名
- 会費 300円/月
- ボッチャ



⑮若山台第3住宅集会所

- 若山台1-5-16
- 月 10:00~
- 第3住宅のかた
- 約15名
- 会費 100円/年



⑩東大寺集会所

- 東大寺2-25-7
- 水 10:00～（夏9:30～）
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約10名
- 会費 無料
- 歌（3曲）、年に数回親睦会



⑰人権文化センター

- 広瀬2-22-27
- 水 9:30~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約20名
- 会費 無料
- 歌、音読



⑱桜井西側ヨガ教室

- 桜井5-16-2
- 水 10:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
(ヨガができる人)
- 約4名
- 会費 200円/2時間
- ヨガ、年に数回食事会



①9 若山台第Ⅰ住宅集会所

- 若山台2-3-28
- 水 10:00~
- 第一住宅の方
- 約17名
- 会費 無料



②0メゾン水無瀬集会所

- 水無瀬2-2 (3棟と4棟の間)
- 火・土 14:00~
- マンションの方
- 各10名程度
- 会費 無料
- コグニ体操



②御所の内集会所（火）

- 桜井4-9-12
- 火 10：20～
- 自治会のみ
- 約5名
- 会費 御所の内クラブの運営費（1200円/年と助成金）から
- 御所の内クラブの活動（食事会やサロンなど）



②②ユニライフ山崎C棟集会所

- 山崎2-1-5
- 木 10:00~
- マンションの方のみ
- 約8名
- 会費 無料



②③新水無瀬万葉自治会集会所

- 広瀬4-24-4
- 金 10:00~
- 自治会の方優先、女性のみ
- 約12名
- 会費 200円/月
- 体操後30分程度お茶会



②4高浜公会堂

- 高浜1-14-1
- 水 10:00～（夏9:30～）
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約12名
- 会費 無料
- ラジオ体操



②⑤御所の内集会所（金）

- 桜井4-9-12
- 金 10：20～
- 自治会のみ
- 約5名
- 会費 御所の内クラブの運営費から（1200円/年と助成金）
- 御所の内クラブの活動（食事会やサロンなど）



②⑥桜井西側集会所

- 桜井5-16-2
- 月（第1・3）・金 10：00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約6名
- 会費 なし、都度空調代徴収



②7楠公自治会（楠自治会集会所）

- 青葉1-24-14
- 月・木 10:00~
- 自治会優先
- 約7名
- 会費 1000円/適宜（月か木
どちらか参加の方は500円）



②⑧ 広瀬公民館

- 広瀬1-4-37
- 月 9:30～・10:30～
(2部制)
- 自治会優先
- 各約20名
- 会費 無料
- 歌



②9 向日葵

- 高浜2-28-24
- 月 10:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約14名
- 会費 200円/月
- お茶会 (毎回)



③⑩ グランリバー

- 江川2-15-45
- 火 10:00~
- マンションの方
- 約10名
- 会費 無料
- ボッチャ



③大同自治会集会所

- 水無瀬2-2
- 火 10:30～ 金 10:00～
- 自治会のみ
- 約7名
- 会費 無料
- 周年のお祝いのお茶会



③③桜井公会堂

- 桜井2-12-12
- 金 10:00~
- 自治会のみ
- 約7名
- 会費 無料
- 歌、早口言葉など



③4 若山台第2集会所

- 若山台1-3-7（6号棟の横）
- 月 10：00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約8名
- 会費 無料



③⑤若山台第Ⅰ集会所（金曜）

- 若山台2-3-28
- 金 10：00～
- 第一住宅のかた
- 約15名
- 会費 150円/年
- 独自の足上げ運動



③⑥A宅

- 非公開
- 木 9:30~
- 連絡の上誰でも参加可能
(動物が苦手な人・玄関の段差
が上がれない人不可)
- 約6名
- 会費 無料
- お喋り



③⑦ シャリエ水無瀬

- 水無瀬1-21
- 木 14:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約15名
- 会費 2400円/年
- 花見、清涼会、クリスマス会、新年会



③⑧若山台第3住宅（木）コスモス

- 若山台1-5-16
- 木 10:00~
- 第3住宅のかた
- 約7名
- 会費 無料
- 年に2回お茶会



③⑨ シャルマン (金)

- 青葉3-12-5
- 金 10:00~
- マンションの方のみ
- 約10名
- 会費 700円/年
- タオル体操



④⑩高浜西自治会

- 高浜2-17
- 月 10：00～
- 自治会のみ
- 約10名
- 会費 100円/月
- 歌やボッチャ、お茶会、工作等



④1 ライオンズマンション水無瀬

- 水無瀬2-8-2 (1号館集会所)
- 月 10:00~
- マンションの方のみ
- 約7名
- 会費 無料



④2楠集会所（フレンド）

- 青葉1-24-14
- 土 10:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約8名
- 会費 1300円/年
- ストレッチ



④③ライオンズ広瀬

- 広瀬4-18-15
- 水 13:00~
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約6名
- 会費 1000円/月



みなせテラス（新たに立ち上げ可能）

- 青葉1-21-1
- 会費 部屋のサイズによる

