

いきいき百歳体操地域拠点（R6）

更新日時 2025/01/09

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。
いきいき百歳体操は、役場からグループで
いきいき百歳体操を行います。いす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～
- ・自治会・年長者クラブ会員のみ
- ・各 約13名
- ・会費 無料
- ・体ほぐし、指体操、タオル体操、
ボール体操
- 月のみソーラン節、ズンドコ節も



②江川集会所

- 江川1-16-20
- 水 10：00～
- 自治会の方のみ
- 約20～30名
- 会費 無料
- 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
- ・ サポーターによる健康アドバイス



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
- 約9名
- 会費 100円/1～2年に1回
- 検討中



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
- 歌



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～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約24名
- 会費 無料
- ほほえみ会の活動
（ボッチャ、カラオケ）



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11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 10：00～
- シャルマン以外の人是要相談
- 約20名
- 会費 500円/年
- 脳トレ、（お楽しみ会）



更新日時 2025/01/09

⑩第一中学校コミュニティルーム（休止中）

- 水無瀬1-19
- 月・木 10:00～
- 約30名
- 会費 無料
- （クリスマス会）



⑪楠自治会集会所

- 青葉1-24-14
- 金 9:45～
- 自治会加入者のみ
- 約6名
- 会費 500円/年
- 卓球



⑫ 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25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



⑬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）



⑭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5名
- 会費 街デイ利用料
- 曜日により麻雀、脳トレ等



⑮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



①6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



⑪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8名
- 会費 無料
- 歌



⑱ 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18～22名
- 会費 無料



①9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



②0若山台第Ⅰ住宅集会所

- ・ 若山台2-3-28
- ・ 水 10：00～
- ・ 連絡の上誰でも参加可能
- ・ 約17名
- ・ 会費 無料



②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～
- 自治会優先
- 約25名
- 会費 無料
- コグニ体操



②②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 無料



②③ユニライフ山崎C棟集会所

- 山崎2-1-5
- 木 10：00～
- 自治会のみ
- 約8名
- 会費 無料



②4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



②⑤ 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10名
- 会費 無料
- ラジオ体操



②6御所の内集会所（金）

- 桜井4-9-12
- 金 10：20～
- 自治会のみ
- 約4名
- 会費 無料
- 老人クラブで食事会



②7桜井西側集会所

- 桜井5-16-2
- 月・金 10：00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約6名
- 会費 400円/年



②8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）



②⑨ 広瀬公民館

- 広瀬1-4-37
- 月 9:30～ 10:30～
(分散実施中)
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約40名
- 会費 無料
- ぼけます小唄、ぼけない小唄早口言葉の3種類から1つ



③⑩ ジオ阪急水無瀬集会所

- 百山15-1
- 金 13：30～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約9名
- 会費 無料
- 月1回お楽しみ会
(マジックショー、クイズ等)



③向日葵

- 高浜2-28-24
- 月 10：00～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約15名
- 会費 200円/月
- お茶会（毎回）
- お出かけ



③② グランリバー

- 江川2-15-45
- 火 10：00～
- 自治会のみ
- 約10名
- 会費 無料
- ボッチャ、バス旅行



③③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13名
- 会費 無料
- 周年のお祝いのお茶会



③④絆（楠寿会）

- ・青葉1-19-22
- ・火・金 13：30～
- ・楠寿会（楠と楠公自治会に加入している高齢者）
- ・約7名
- ・会費 無料
- ・早口言葉、輪投げ（火曜日）
歌（金曜日）、新年会



③⑤桜井公会堂

- 桜井2-12-12
- 金 10:00～
- 自治会のみ
- 約12名
- 会費 無料
- 歌、早口言葉、手遊び、タオル体操、肩こり体操



③⑥一中（水）オリーブ

- ・水無瀬1-19
- ・水 10:00～
- ・連絡の上誰でも参加可能
- ・約15名
- ・会費 無料
- ・卓球



③7 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6名
- 会費 無料



③⑧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 100円/月
- ・ 独自の足上げ運動



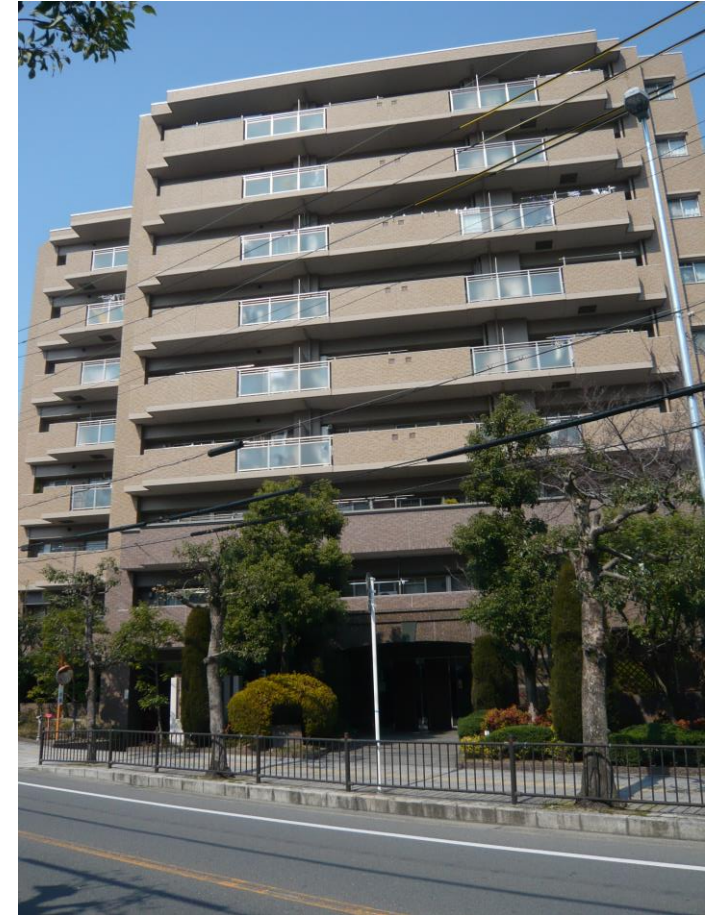
③9A宅

- ・ 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2名
- ・ 会費 無料
- ・ 早口言葉



④⑩ 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16名
- 会費 200円/月
- 軽い体操、歌
- 花見、クリスマス会、新年会、
節分、納涼お茶会



④1 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
- 食事会



④②シャルマン（金）

- 青葉3-12-5
- 金 10：00～
- 自治会のみ
- 約18名
- 会費 500円/年
- タオル体操、コグニサイズ



④3 高浜西自治会

- 高浜2-17
- 月 10：00～
- 自治会のみ
- 約7名
- 会費 100円/月
- 歌や工作（月に1～2回）



④④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～
- 連絡の上誰でも参加可能
- 約5名
- 会費 無料



④5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10名
- ・会費 1200円/年
- ・ストレッチ、卓球

