

9. 筋トレ、運動グループ

**いきいき百歳体操
シニアエクササイズ**

金屋 社協福祉協議会

長寿支援課 地域包括支援センター（金屋庁舎）

住民福祉室 地域包括支援センター（清水行政局）

☎32-5755

☎32-5102

☎25-1269

地区	名称	いき百	シニア	開催場所	日時
藤並	憩いの家 （紅梅荘）		○	老人憩いの家（天満）	月2回火曜日 13:30~15:00
	北筋コスモス クラブ		○	北筋公民館	毎週水曜日 9:30~11:00
	熊井いきいき 百歳体操	○		熊井公民館	毎週火曜日 13:30~14:30
	なぎの里		○	なぎの里公民館	月1回水曜日 13:30~15:00
田殿	健康UP いのくち		○	ふれあいホール	毎週金曜日 13:00~14:30
	賢区		○	賢区公民館	第1・2・3日曜日、第4金曜日 13:00~15:00
	健康！ 花咲クラブ		○	きび保健福祉センター	月2回月曜日 10:00~11:30
	さくらんぼ		○	田殿公民館	月2回火曜日 13:30~15:00
御霊	カーネーション		○	御霊地区 コミュニティーセンター	月2回火曜日 13:30~15:00
	さくら		○	庄二区公民館	毎週金曜日 10:00~11:30
	庄二区		○	庄二区公民館	毎週月曜日 10:00~11:30
	垣倉にこにこ クラブ		○	垣倉公民館	毎週水曜日 13:30~15:00
	ひまわり		○	畑浦公民館	月1回月曜日 13:30~15:00
	つくしんぼ （徳田区）		○	徳田区防災 コミュニティーセンター	毎週火曜日 10:00~11:30
石垣	糸川区		○	糸川集会所	毎週木曜日 9:00~11:00
	宇井苔いきいき 百歳体操	○		宇井苔へき地集会場	不定期
鳥屋城	伏羊区		○	伏羊区民館	毎週木曜日 13:00~15:00
	吉田区 吉寿会		○	吉田区民館	第1・3水曜日 13:00~14:00
	中野区		○	中野区民館	毎週木曜日 13:00~14:30
	中井原いきいき 百歳体操	○		中井原公民館	毎週水曜日 13:00~
	いこら塾		○	金屋農村センター	毎週木曜日 9:30~11:00
	金屋区 金笑クラブ		○	金屋区民館	第2・4水曜日 13:00~14:30
岩倉	川口区 にこにこ会		○	川口集会所	毎週月曜日 9:00~10:30

予防・生きがい