

# 1 地域の通いの場

## (3)高齢者の通いの場（いきいき百歳体操等介護予防拠点）

### 牛田・早稲田圏域



|      |                       |
|------|-----------------------|
| 1    | 牛田新町万年青年会             |
| 2    | ひまわり体操                |
| 3    | 牛田新町一丁目第一老人クラブ        |
| 4    | 牛田新町二丁目第2町内会若返り会      |
| 5    | ちゃのみば                 |
| 6    | 早稲田二丁目上 100 歳体操       |
| 7-①  | よりみち                  |
| 7-②  | ぼちぼち                  |
| 8    | すこやかタイム               |
| 9    | ひだまり                  |
| 10   | 牛田東三丁目老人クラブ睦会 ゆうゆうサロン |
| 11   | 牛田東一丁目いきいきサロン         |
| 12   | みなみな元気サロン             |
| 13-① | 牛田中二丁目いきいきサロン         |
| 13-② | 早稲田一丁目西いきいき 100 歳体操   |
| 13-③ | かうちゃんクラブ              |
| 14-① | 好友会ヨガ                 |
| 14-② | 旭二丁目いきいきクラブ           |
| 15   | 光明体操                  |
| 16   | びんぴんコロリ倶楽部            |
| 17-① | 牛田本町一丁目同好会            |
| 17-② | 牛田本町二丁目健康クラブ          |
| 17-③ | 牛田本町三丁目いきいき健康サロン      |
| 18   | きらきらクラブ               |
| 19   | 早稲田神社 100 歳体操         |
| 20   | 牛田東二丁目元気育成会           |

### (3) 高齢者の通いの場(いきいき百歳体操等介護予防拠点)(牛田・早稲田圏域)

|     | 名称                    | 場所               | 所在地              | 活動日時                                             | 活動内容                                        | 料金                 | 連絡先                 | TEL          | FAX          |
|-----|-----------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|
| 1   | 牛田新町万年青会              | さつき集会所           | 広島市東区牛田新町三丁目43-1 | 毎週火曜日<br>9:30～11:00                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                          | 1回50円              | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 2   | ひまわり体操                | 県営牛田高層住宅1階集会所    | 広島市東区牛田新町二丁目1-1  | 毎週月曜日<br>13:00～14:30                             | いきいき百歳体操<br>オリジナル体操                         | 無料                 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 3   | 牛田新町一丁目第一老人クラブ        | 牛田新町集会所          | 広島市東区牛田新町一丁目3-31 | 第2・4土曜日<br>13:00～14:00<br>第1・3火曜日<br>10:00～11:30 | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                          | 無料                 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 4   | 牛田新町二丁目第2町内会若返り会      | 牛田新町二丁目県営住宅集会所2階 | 広島市東区牛田新町二丁目5-2  | 毎週金曜日<br>13:30～15:00                             | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                          | 無料                 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 5   | ちゃのみば                 | 牛田早稲田市営住宅集会所     | 広島市東区牛田早稲田四丁目8-1 | 毎週水と木曜日<br>10:30～12:00                           | いきいき百歳体操<br>バランスアップ体操<br>茶話会、講座等            | 100円/年<br>サロンは実費   | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 6   | 早稲田二丁目上100歳体操         | 早稲田二丁目上集会所       | 広島市東区牛田早稲田二丁目2-8 | 毎週木曜日<br>13:30～15:00                             | いきいき百歳体操                                    | 100円/年             | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 7-① | よりみち                  | 早稲田集会所           | 広島市東区牛田東二丁目12-23 | 毎週火曜日<br>10:00～12:00                             | いきいき百歳体操・<br>交流サロン<br>バランスアップ体操             | 100円/年             | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 7-② | ぼちぼち                  | 早稲田集会所           | 広島市東区牛田東二丁目12-23 | 第2・4月曜日<br>10:00～12:00                           | いきいき百歳体操<br>バランスアップ体操<br>茶話会                | 1,200円/年<br>サロンは実費 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 8   | すこやかタイム               | 早稲田公民館           | 広島市東区牛田東四丁目19-1  | 毎週水曜日<br>10:00～12:00または<br>13:30～15:00           | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操<br>バランスアップ体操<br>茶話会、屋外散歩 | 無料<br>サロンは実費       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 9   | ひだまり                  | まつかぜ荘            | 広島市東区牛田東四丁目4-12  | 第1・3月曜日<br>10:00～12:00                           | 介護予防体操<br>(牛田体操)<br>茶話会                     | 無料                 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 10  | 牛田東三丁目老人クラブ睦会 ゆうゆうサロン | 牛田東三丁目集会所        | 広島市東区牛田東三丁目9-2   | 第1・3木曜日<br>13:30～15:00<br>第2・4木曜日<br>10:00～11:30 | いきいき百歳体操<br>地区のオリジナル体操<br>バランスアップ体操         | 1,000円/年           | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 11  | 牛田東一丁目いきいきサロン         | 牛田東一丁目集会所        | 広島市東区牛田東一丁目18-22 | 毎週火曜日<br>13:00～15:30                             | いきいき百歳体操<br>合唱、交流茶話会<br>ふれあい会食              | 1回100円<br>食事会500円  | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |



### (3) 高齢者の通いの場(いきいき百歳体操等介護予防拠点)(牛田・早稲田圏域)

|      | 名称                | 場所             | 所在地               | 活動日時                                              | 活動内容                              | 料金       | 連絡先                 | TEL          | FAX          |
|------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|---------------------|--------------|--------------|
| 12   | みなみな元気サロン         | 牛田南二丁目町内会集会所   | 広島市東区牛田南二丁目10-23  | 毎週金曜日<br>10:00～11:00                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 13-① | 牛田中二丁目いきいきサロン     | 牛田老人集会所        | 広島市東区牛田中二丁目3-6    | 毎週木曜日<br>10:00～11:00                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 13-② | 早稲田一丁目西いきいき100歳体操 | 牛田老人集会所        | 広島市東区牛田中二丁目3-6    | 毎週火曜日<br>10:00～11:30                              | いきいき百歳体操<br>しゃきしゃき体操<br>バランスアップ体操 | 1,000円/年 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 13-③ | かうちゃんクラブ          | 牛田老人集会所        | 広島市東区牛田中二丁目3-6    | 毎週月曜日<br>10:00～11:30                              | いきいき100歳体操<br>かみかみ体操              | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 14-① | 好友会ヨガ             | 牛田集会所2階大ホール    | 広島市東区牛田旭二丁目6-15   | 毎週金曜日<br>10:00～11:30                              | ヨガ等を取り入れた<br>介護予防体操               | 500円/月   | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 14-② | 旭二丁目いきいきクラブ       | 牛田集会所1階中ホール    | 広島市東区牛田旭二丁目6-15   | 毎週月曜日<br>10:30～12:00                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                | 1回100円   | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 15   | 光明体操              | 広島光明学園8階       | 広島市東区牛田本町五丁目1-2   | 毎週水曜日<br>10:00～11:00<br>祝日は休み                     | いきいき百歳体操                          | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 16   | ぴんぴんコロリ倶楽部        | 牛田本町五丁目集会所     | 広島市東区牛田本町五丁目12-26 | 毎週金曜日<br>①10:00～<br>②11:30～                       | いきいき百歳体操<br>世話人によるオリジナル体操         | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 17-① | 牛田本町一丁目同好会        | 牛田本町一、二、三丁目集会所 | 広島市東区牛田本町一丁目10-40 | 毎週水曜日<br>13:00～14:30                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操<br>しゃきしゃき体操    | 1,000円/月 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 17-② | 牛田本町二丁目健康クラブ      | 牛田本町一、二、三丁目集会所 | 広島市東区牛田本町一丁目10-40 | 毎週火曜日<br>10:00～11:30                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                | 1,000円/年 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 17-③ | 牛田本町三丁目いきいき健康サロン  | 牛田本町一、二、三丁目集会所 | 広島市東区牛田本町一丁目10-40 | 毎週金曜日<br>10:00～11:15                              | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                | 1,000円/年 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 18   | きらきらクラブ           | 牛田南一丁目集会所      | 広島市東区牛田南一丁目8      | 第2・4木曜日<br>10:00～11:00<br>希望者のみ茶話会<br>11:00～11:30 | いきいき百歳体操                          | 無料       | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |

### (3) 高齢者の通いの場(いきいき百歳体操等介護予防拠点)(牛田・早稲田圏域)

|    | 名称          | 場所           | 所在地             | 活動日時                   | 活動内容                                    | 料金 | 連絡先                 | TEL          | FAX          |
|----|-------------|--------------|-----------------|------------------------|-----------------------------------------|----|---------------------|--------------|--------------|
| 19 | 早稲田神社100歳体操 | 早稲田神社参集殿2階   | 広島市東区牛田早稲田二丁目7  | 毎週金曜日<br>10:30～11:30   | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操                      | 無料 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |
| 20 | 牛田東二丁目元気育成会 | 田中様方平和交流スペース | 広島市東区牛田東二丁目7-20 | 第1～3火曜日<br>10:00～11:30 | いきいき百歳体操<br>かみかみ体操<br>バランスアップ体操<br>牛田体操 | 無料 | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター | 082-228-2033 | 082-221-7675 |