



美鈴が丘 かいご予防おでかけマップ

【THE GOOD GYM】西1丁目5-18
 ① グッドジムシニア体操；第1・3木曜日
 13時30分～14時30分

【公民館】南3丁目1-9 ☎927-1727
 みすずいこいの部屋；第1～4水・金曜日
 10時00分～15時30分
 ※百歳体操の実施は水曜日 10時30分から

※公民館には、ほかにも介護予防につながる学習グループがあります。詳細は、直接お問い合わせください。

【ら・ふいとHOUSE】東3丁目1-9
 ① プラチナさろん輝；毎週木曜日
 9時30分～10時30分

【東集会所】東3丁目19-2
 東1サロン；毎月第2月曜日 10時～12時
 東2サロン；毎月第3月曜日 10時～12時
 東3サロン；毎月第2木曜日 10時～12時
 東4サロン；毎月第4木曜日 10時～12時
 東5サロン；毎月第4火曜日 10時～12時

【西集会所】西3丁目6-1
 ① 西街区健康体操；第2・3・4月曜日
 第2金曜日
 9時30分～10時30分
 西サロン；毎月第1月曜日 10時～12時

【美鈴モール街商店街】



美鈴が丘小学校

美鈴が丘高校

美鈴が丘中学校

【南集会所】南4丁目3-1
 ① さくらサロン；毎週月曜日
 13時30分～14時30分
 南サロン；毎月第4木曜日
 10時～12時

【緑集会所】緑2丁目10-17
 ① みどりサロン；毎週水曜日10時～11時
 みどりクラブ（麻雀、囲碁、将棋等）
 ；毎週水曜日13時～17時

【社協事務局】☎942-2778
 毎週月～金曜日 13時～16時
 （車いす貸出し・各種相談事業等）

【問合せ先】★地域包括支援センター
 佐伯区美鈴が丘西1丁目3-9 ☎208-5017
 ※この内容は、令和7年4月1日現在のもので、都合により変更となる場合があります。
 ご了承ください。ご不明な点やマップに関する詳細及び介護予防に関する内容等については地域包括支援センターまでご連絡ください。

※ ① は百歳体操です