

佐伯区内地域介護予防拠点(いきいき百歳体操実施)一覧



介護予防拠点とは
地域住民が主体となって、高齢者が気軽に通える身近な場所で、週一回以上、いきいき百歳体操などの運動を中心とした介護予防活動を実施する「通いの場」です。

地域包括支援センターが支援しています
介護予防拠点の立ち上げや利用については、お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。

一覧の見方
問い合わせ先
地区名
名称
場所
日時

湯来・砂谷地域包括支援センター ☎0829-86-1241

湯来西
コスモスサロン
志井集会所 土曜日 13:30~15:30
(土曜日午前中や日曜日に行うこともある)

湯来東
サロン スマイルうさ
宇佐集会所 木曜日 9:30~10:30

津伏いきいきクラブ
津伏集会所 火曜日 13:30~15:00

下五原百歳体操(みつばサロン)
下五原集会所 月曜日 9:00~10:00

上五原ふれあい体操教室(円サロン)
上五原公民館 月曜日 10:00~11:30

湯来東
麦谷下体操クラブ
湯来農村環境改善センター 木曜日 13:30~15:00

いきいきサロン さくら会
上麦谷集会所 木曜日 13:30~16:00

笑顔
上麦谷集会所 火曜日 13:30~15:00

にこにこ体操会
下和田集会所 金曜日 10:00~11:30

和田いきいきクラブ
和田一集会所 水曜日 10:00~11:30

湯来南
杉並台健康クラブ
杉並台コミュニティセンター 火曜日 10:00~11:30

杉並台健康の会
杉並台コミュニティセンター 木曜日 13:30~14:30

ほがらかサロン
重光集会所 金曜日 13:30~15:00

たのしみ隊
東川角町内会集会所 月曜日 10:00~12:00

ひまわりサロン
小伏原集会所 火曜日 13:30~16:00

五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター ☎082-208-5017

五月が丘
五月が丘一丁目いきいき百歳体操
五月が丘1丁目集会所 火曜日 10:00~11:00

芙蓉会いきいき体操
五月が丘2丁目集会所 土曜日 10:00~11:00

いきいきくらぶさくら
五月が丘3丁目集会所 水曜日又は木曜日 13:30~14:30

五月が丘
四丁目百体
五月が丘4丁目集会所 火曜日 10:00~11:00

美鈴が丘
みすずいこいの部屋
美鈴が丘公民館 第1~4水曜日 10:00~11:30
第1~4金曜日 13:30~15:00

プラチナさろん輝
ら・ふいっとHOUSE 木曜日 9:30~11:30

美鈴が丘
いきいき百歳体操
美鈴が丘西集会所 第2・3・4・5月曜日 9:30~11:00
第2金曜日 10:00~11:30

さくらサロン
美鈴が丘南街区集会所 月曜日 13:00~14:30

みどりサロン
美鈴が丘緑街区集会所 第1・3水曜日 10:00~11:00
第2・4・5水曜日 13:00~14:00

三和地域包括支援センター ☎082-926-0025

石内北
体操教室ツツジ
こころ三清荘 水曜日 10:00~11:30

石内
もうちょっと、がんばろう会
石内公民館 土曜日 13:30~15:00

湯戸さくらクラブ
湯戸集会所 火曜日 13:30~14:30

平岩体操同行
平岩集会所 土曜日 9:30~11:30

藤の木
ふじのき いきいき百歳体操教室
藤の木公民館 月曜日 10:00~12:00

彩が丘
ヘルス彩 Un
彩が丘第1集会所 火曜日 13:30~15:00

ヘルス彩 Do
彩が丘第2集会所 金曜日 13:30~15:00

河内
ほっと下城
下城集会所 水曜日 10:00~11:30

かい&とっきーの体操教室
五日市あかり園 交流スペース 月曜日 13:30~15:00

八幡東
としまつ百楽サークル
利松公民館 金曜日 10:00~11:30

八幡東
絆体操クラブ
絆集会所 水曜日 10:00~11:30

花咲連
中地集会所 水曜日 14:00~15:00

寄ってこ~家
コープ五日市北店 月曜日 13:30~14:30

ほほえみハッピー
ほほえみグループホーム広島西 火曜日 10:00~11:30

あんのん体操クラブ
正覚寺 木曜日 13:30~14:30

さん・さんクラブ
グループホーム太陽 金曜日 13:30~14:30

城山・五日市観音地域包括支援センター ☎082-924-7755

八幡
城山ももちゃんくらぶ
折出会館 金曜日 10:30~12:00

ちとせ かい
千歳会
保井田説教場 水曜日 13:30~14:30

げんき丸
老人いこいの家 八幡荘 月曜日 13:30~14:30

寺田ささえ愛
寺田会館 金曜日 13:30~14:30

とりあえず百歳体操
薬師が丘第一集会所 土曜日 10:00~11:30

もみじクラブ
八幡が丘集会所 火曜日 10:00~11:00

五日市観音西
赤トンボ
観音台公民館 水曜日 13:30~15:00

極楽観音台
観音台一丁目集会所 火曜日 13:30~14:30

五日市観音西
さくら
老人いこいの家 倉重荘 金曜日 13:30~14:30

笑顔
千同上集会所(1階・2階) 水曜日 13:30~15:00

つばい上シルバー部遊友会
坪井上集会所 木曜日 13:30~15:00

ひまわり
西広島リハビリテーション病院会議室 土曜日 9:30~11:00

五日市観音
アリスの会
緑ヶ丘会館 月曜日 10:00~11:00

百歳体操さわやか
屋代会館 木曜日 13:30~14:30

三筋百歳体操クラブ
三筋集会所 金曜日 10:00~11:00

しょうしょうかい
常笑会
千同1丁目集会所 水曜日 13:00~15:00

五日市観音
千同ひまわり
千同2丁目集会所 金曜日 10:00~11:00

すこやかクラブ
坪井中集会所 水曜日 13:30~14:30

コスモス
老人いこいの家 坪井荘 金曜日 10:00~11:00

サンさん体操
養護老人ホーム喜生園 火曜日 10:00~11:00

MEMO

五日市地域包括支援センター ☎082-924-0053

五日市
☆いきいき100歳体操教室☆
五日市公民館 月曜日 10:00~11:30

きずな
いとうビル2階 月曜日 10:30~14:00
金曜日 10:30~11:30

しゅんじゅう
春秋クラブ
中央5丁目集会所 木曜日 10:00~11:00

ほうせんかい
宝泉会
中央6丁目集会所 火曜日 13:00~14:30

五日市東
ボランティアバンク推進事業
100歳体操

皆賀沖会館/皆賀会館 第1・3水曜:皆賀沖会館
第2・4火曜:皆賀会館
(週5ある月はどちらかで実施)
10:00~11:30



五日市南地域包括支援センター ☎082-924-8051

楽々園
さくらかい
咲楽会
楽々園公民館 金曜日 13:30~15:00

コスモス
美隅公民館 月曜日 10:30~12:00

どんぐりの会
隅の浜会館 火曜日 10:00~11:30

双樹
老人いこいの家 美隅荘 水曜日 13:30~15:00

五日市南
オイ・ジョイ なぎさ
吉見園公民館 水曜日 9:30~10:30

あさひ健康クラブ
旭園老人集会所 月曜日 13:30~15:00

サロンシーサイドハイツ
シーサイドハイツ 集会所 火曜日 10:00~11:30

いきいき百歳体操って?

最近体力が落ちたな・・・疲れやすくなったけど年のせいだから・・・とあきらめていませんか。
いくつになっても、体力や筋力をつけることができます!
いきいき百歳体操は、重りを使った筋力向上のための体操です。
準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。
筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

体操の一部を紹介します



脚を伸ばす運動 腕を横に上げる運動

「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象になっている所もあります。

