八幡いきいき健康づくりマップ

※各会場の開催状況については変更がある場合がありますので、ご確認の上ご参加ください。

マップについてのお問い合わせは

城山・五日市観音地域包括支援センター

電話：082－924－7755

令和5年7月現在

開催場所	グループ名	開催日・時間	内容
① 佐伯運動公園 サブグラウンド	グランドGサークル 若葉会	毎週月・木曜日 9:00集合	グランドゴルフ
② 八幡公民館	八幡いきいきサロン	第２金曜日 13:30～15:30	遊び・料理・体操・ゲーム 研修会・外食等
	【公民館の自主活動グループの内容】 ①ヨガ ②ウォーキング ③ストレッチ ④太極拳 ⑤パン作り ⑥男性の料理 ⑦囲碁 ⑧健康マージャン ⑨手話 ⑩習字 ⑪ペン習字 ⑫絵手紙 ⑬コーラス ⑭大正琴 ⑮三味線 ⑯カラオケ ⑰舞踊 ⑱剣詩舞 ⑲俳句 ⑳詩吟 ㉑華道 ㉒卓球 ㉓昔遊びの発掘・研究 ㉔地理・歴史 ※八幡公民館に直接お問い合わせください ☎082-928-0207		
③ 寺田会館	寺田ふれあい・いきいきサロン ”ささえ愛”	カラオケ：第2・4金曜日 19:00～21:00 健康体操：毎週金曜日 13:30～14:40	健康体操・おしゃべり・茶話会 カラオケ・講座等
④ サイクルショップ ミヤモト	寺田ふれあい・いきいきサロン ”ささえ愛”（ｺｰﾋｰｻﾛﾝ）	盆・年末年始・金・土・日祝以外 12:00～16:00	茶話会 情報交換
⑤ 老人憩いの家 八幡荘	いきいきサロン 和気あいあい	第4木曜日 14:00～16:00	茶話会 レクリエーション等
	寿体操	8月・年末年始以外の第1～4水曜日 13:30～14:30	健康体操
⑥ 順源会　淳昭園	ふれあいイキイキサロン マメでがんす	毎月不定期 10:00～12:00	健康づくり・音楽鑑賞 カラオケ・茶話会
	歌声サロンやはた	第2火曜日 14:00～15:00	合唱
⑦ 保井田説教場	保井田千歳会	毎月1日 8:30～11:00	情報交換 座談会
⑧ 折出会館	城山ふれあいいきいきサロン	第2木曜日 13:30～15:30	健康体操・ゲーム・歌・茶話会 演芸・演奏・講義
	J.ウォーク	第4木曜日 13:30～14:30	八幡ウォーキングマップやクラブの決めた３コースの中からその時決めて歩く
⑨ 折出第一公園	城山グランドゴルフクラブ	毎週火・金曜日 9:00～11:00	グランドゴルフ
近隣のゴルフ場	Mt.Castle	毎月火曜日か水曜日	ゴルフ
⑩ 薬師が丘第一集会所	薬師が丘ふれあいいきいきサロン「フリーサロン」	第1水曜日 10:00～15:00	昼食を共にしながらフリートーキング
	薬師が丘ふれあいいきいきサロン「ふれやっく」	第3水曜日 13:30～15:30	健康体操・ゲーム・茶話会 歌・音読・誕生会
	長寿会　カラオケサークル	第1・3月曜日　第2・4金曜日 13:00～15:00	カラオケ
	長寿会　リハビリ体操	第2土曜日 10:00～12:00	ボールを使った体操
	やくし日曜市サロン	第4日曜日 12:30～14:00	朝市のような会場で喫茶的な存在
⑪ 薬師が丘第二集会所	薬師が丘一丁目サロン	第3日曜日　13:30～15:00	茶話会・昼食会・講座など
⑫ 薬師が丘第六公園	長寿会グランドゴルフ同好会	月～金曜日　9:30～11:30	グランドゴルフ
⑬ 八幡が丘老人運動公園	八幡が丘青葉会グランドゴルフ同好会	日曜日・雨天以外毎日 8:30～10:00	グランドゴルフ
⑭ 八幡が丘集会所	「さかみち」歩こう会	第３木曜日 14:00～15:30	集会所に集合し、談笑、ストレッチ後、「さかみち」をウォーキング
	八幡が丘いきいきサロン	第2・4木曜日(8・12月は休み) 13:30～15:30	茶話会・古切手整理・軽体操・歌・朗読・手芸・
	八幡が丘 青葉会 体操	毎週火曜日　10:00～11:00	体操
	八幡が丘 青葉会 カラオケ	毎週日曜日　13:00～15:00	カラオケ
	八幡が丘クラブ	火・水・金・土　13:00～16:00	囲碁・将棋・麻雀
⑮ 八幡が丘第四公園	八幡が丘 青葉会 ペタング	第1・3水曜日 9:30～10:30	ペタング
	八幡が丘 青葉会 ウォーキング	第1・3木曜日 9:30～10:30	ウォーキング