

みんなで運動して からだも気持ちも元気に！

南区内の「介護予防の運動をしている場所」一覧



「いつまでも住み慣れた家で暮らしたい」「トイレやお風呂は自分で行きたい」「今の体力を維持したい」……そんな思いから、住民の方が中心となって介護予防の運動に取り組む場所が徐々に増えてきています。

何歳になっても、筋力アップを中心とした運動を続けることで、筋力をつけることができます。自分1人では継続が難しくても、仲間と取り組むことで楽しく続けられます。体調に無理のない範囲で、地域の皆さんと一緒に運動に取り組んでみませんか？

「介護予防の運動に興味がある」「自分の地域でも取り組んでみたい！」という方は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

大州圏域①

(荒神・大州・青崎・向洋新町小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
Iki iki 100	南蟹屋集会所	南蟹屋二丁目6番11号	毎週月曜日 13:30～14:30	100円/回
ファイト大州	大州コープマンション集会室	大州五丁目2番26号	毎週水曜日 13:30～14:30	100円/回
トゥルースのひやくさいたいそう	健康増進センター トゥルース	南蟹屋一丁目1番29号	毎週木曜日 13:30～14:30	200円/回
荒神地区スマイル・サロン	荒神集会所	西蟹屋三丁目15番15号	毎週水曜日 10:30～11:30	100円/月
はなみずきの会	シャンボール広交 ゲストルーム	大須賀町17番5号	毎週木曜日 14:00～15:00	無料
荒神サロン	広島市留学生会館	西荒神町1番1号	毎週水曜日(要確認) 13:30～14:30	無料
百歳体操を楽しむ会 (西蟹屋4丁目)	のぞみ整形外科 スタジアム前クリ ニック	西蟹屋四丁目8番35号	毎週火曜日 14:00～15:00	無料
わくわく若返り会	常盤コープマンショ ン1階 集会室	大須賀町20-10	毎週木曜日 13:30～15:00	無料
グランクロス いきいきサロン	グランクロスタワー	松原町3-2	毎週月曜日 10:00～11:30	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



週1回、みんなと会う
のを楽しみに頑張っ
ています！

<お問い合わせ先>

大州地域包括支援センター（大州一丁目1番26号）

電話：581-6025 FAX：581-6026

大州圏域②

(荒神・大州・青崎・向洋新町小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
一笑楽語会	青崎公民館	青崎一丁目12番7号	毎週金曜日 10:00～12:00	100円/回
活生サロン(月曜日)	東青崎集会所	堀越一丁目10番13号	毎週月曜日 10:00～11:30	100円/回
活生サロン(火曜日)	東青崎集会所	堀越一丁目10番13号	毎週火曜日 10:00～11:30	100円/回
堀3PTC	堀越集会所	堀越二丁目12番11号	毎週金曜日 9:30～10:30	無料
百歳体操あお一	青崎集会所	青崎一丁目13番4号	毎週木曜日 偶数月9:30～10:15 奇数月10:45～11:30	無料
いきいき百歳体操 青崎2丁目	青崎集会所	青崎一丁目13番4号	毎週木曜日 偶数月10:45～11:30 奇数月9:30～10:15	無料
いきいきサロン仲よし	ヒューマンズプラザ 青崎	青崎二丁目19番1号	毎週土曜日 13:30～14:30	無料
光洋	向洋説教場	向洋本町16番7号	毎週土曜日 13:30～14:30	100円/回
マンデーサロン	向洋新町会館	向洋新町一丁目6番1号	毎週月曜日 【新町1・2丁目】 9:30～10:30 【新町3・4丁目】 10:45～11:45	100円/月
本町ひだまり百歳体操	向洋本町会館	向洋本町12番1号	毎週水曜日 10:00～11:00	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



皆と一緒にやるので続けられます！

＜お問い合わせ先＞

大州地域包括支援センター（大州一丁目1番26号）

電話：581-6025 FAX：581-6026

段原圏域

(段原・比治山小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
さくら会	レガロヴィータ京橋	京橋町6-4	毎週水曜日 10:00~11:00	無料
ハッピーフライデー	段原集会所 (松川公園内)	松川町4番4号	毎週金曜日 10:00~11:00	無料
ぶらちな百歳体操	段原西集会所	段原二丁目11番18号	毎週水曜日 8:30~9:30	無料
段原南1丁目 いきいきはつらつ体操会	段原南1丁目集会所	段原南一丁目13番27号	毎週火曜日 10:00~11:15	無料
リハビリセンターいきいきサロン	脳梗塞リハビリセンター	段原南1丁目1-25	毎週水曜日 13:30~14:30	無料
ふれあいいきいき百歳体操	地域生活支援センターふれあい	金屋町4-3	毎週土曜日 10:00~11:00	無料
段原日出クラブ	比治山会館	段原日出1丁目13	第2水曜、第4水曜 9:30~10:30 毎週月曜、第1、第3 水曜ウォーキング 9:00~	無料
ふれあいサロン段原山崎	段原公民館	段原山崎二丁目7番4号	毎週月曜日 9:30~10:30 金曜日に変更する場合あり	町内:老人会 加入 町外:1000 円
かみしののめいきいき体操クラブ	上東雲集会所	上東雲町8番4号	毎週月曜日 毎週木曜日 10:00~11:00	無料
東雲本町1丁目いきいきクラブ	東雲本町会館	東雲本町2丁目14-25	毎週月曜日 13:00~14:00	無料
東雲本町2丁目いきいき百歳体操会	東雲本町会館	東雲本町2丁目14-25	毎週水曜日 10:00~11:00	無料
仲よし会	東雲1丁目集会所	東雲一丁目11番25号	毎週木曜日 13:30~14:30	無料
東雲2丁目 健康体操	東雲会館	東雲二丁目9番26号	毎週木曜日 9:30~10:30 10:45~11:45	600円/年
東雲3丁目いきいき百歳体操	東雲3丁目集会所	東雲三丁目9番29号	毎週金曜日 14:30~15:30 5金曜日、1月8月 休み	無料
かすみにし(水)いきいき百歳体操	霞西集会所	霞1丁目5-5	毎週水曜日 14:00~15:00	無料
かすみフライデー	霞東集会所	霞1丁目4-8	毎週金曜日 14:00~15:00	無料
火曜会	霞東集会所	霞1丁目4-8	毎週火曜日 13:00~14:00	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



参加者の声

- ・一人の運動は続かないけど、毎週のいきいき百歳体操をするのは楽しみになりました。
- ・いきいき体操に参加して1年になりますが、楽しく参加できて、知人も増えて良かったと思っています。

<お問い合わせ先>

段原地域包括支援センター (段原南一丁目3番52号 広島段原ショッピングセンター2階)

電話: 261-8588 FAX: 261-8688

翠町圏域①

(皆実・翠町・大河小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
あすなる会	比治山本町集会所	比治山本町8番1号	毎週火曜日 13:00～	1200円/年
サロン「ころばんず」	皆実東部集会所	皆実町四丁目6番14号	毎週木曜日 10:00～11:00	500円/回
寿楽会百歳体操	皆実東部集会所	皆実町四丁目6番14号	毎週日曜日 10:00～11:00	無料
友愛会	皆実南部集会所	皆実町五丁目19番9号	毎週月曜日 9:30～10:30	無料
皆実いきいき会	宇品千田廟公園	宇品御幸一丁目8番	毎週水曜日 9:00～	無料
花みずき会	皆実南部集会所	皆実町五丁目19番9号	毎週月曜日 13:30～14:30	無料
若葉の会	広島県聴覚障害者センター	皆実町一丁目6番29号 2階	毎週木曜日 14:00～15:00	無料
皆実町学区集会所いきいき百歳体操(月曜日)	皆実町学区集会所	皆実町三丁目3番20号	毎週月曜日 14:00～15:00	無料
皆実町学区集会所いきいき百歳体操(水曜日)	皆実町学区集会所	皆実町三丁目3番20号	毎週水曜日 14:00～15:00	無料
皆実町学区集会所いきいき百歳体操(金曜日)	皆実町学区集会所	皆実町三丁目3番20号	毎週金曜日 14:00～15:00	無料
ひまわりサロン「百歳体操の会」	皆実西部集会所	皆実町六丁目3番17号	毎週月曜日 10:00～11:00	無料
いきいきスマイル	西旭集会所	西旭町1番9号	毎週木曜日 13:30～14:30	無料
たんぽぽの会	大河公民館	北大河町15番12号	毎週木曜日 13:30～14:30	初回のみ 100円
いきいきサロン翠	翠町会館	翠五丁目18番3号	毎週月曜日 10:00～11:00	無料
翠三・四丁目百歳体操	翠町東集会所	翠三丁目4番1号	毎週木曜日 11:00～11:45	無料
翠二丁目百歳体操	翠町東集会所	翠三丁目4番1号	毎週木曜日 10:00～10:45	無料
ガンバルーン体操「笑笑」サロン	大河公民館	北大河町15番12号	毎週金曜日 10:00～11:00	500円/回
にこにこ百歳体操	studioスイナ	出汐一丁目17番1号 3階	毎週木曜日 受付13:00～	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。

②につづく

翠町圏域②

(皆実・翠町・大河小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
霞ふれあいサロン	西霞集会所	西霞町13番18号	毎週水曜日 14:00～15:00	50円
霞二丁目いきいき百歳体操	株式会社 兼正冷熱工業3階	霞二丁目7番13号	第1～3水曜日 13:30～14:30 第4火曜日 13:30～14:30	無料
旭いきいき会	地域福祉活動 センター	出汐二丁目3番46号	毎週木曜日 ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	無料
大河いきいき体操	大教寺	北大河町23番8号	毎週水曜日 10:00～11:00	無料
大河公民館いきいき100歳体操	大河公民館	北大河町15番12号	毎週水曜日 10:00～11:00	無料
グリーン体操	緑風会薬局	出汐一丁目4番3号	毎週金曜日 ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



毎週会うので、前より仲良くなってきました。

体操を続けるうちに、体が楽になってきました。



<お問い合わせ先>

翠町地域包括支援センター（出汐二丁目3番46号）
電話:252-5500 FAX:252-5530

仁保・楠那圏域

(黄金山・仁保・楠那小学校区)

令和6年4月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
青空モーニング体操	東霞公園	東霞町14番	毎週火・木・土曜日 8:00～8:30	無料
仁保ひまわりの会	仁保公民館	仁保新町一丁目8番6号	毎週木曜日 10:30～12:30	200円/月
仁保なでしこの会	仁保公民館	仁保新町一丁目8番6号	毎週月曜日 9:30～11:30	200円/月
いきいき健康クラブ	仁保公民館	仁保新町一丁目8番6号	第2・4木曜日 9:15～10:15	500円/月
いきいきサロン「あゆみ会」	仁保南2丁目 集会所	仁保南二丁目4番 (仁保南第一公園内)	毎週木曜日 13:00～14:30	100円/月
いきいきサロン日宇那	日宇那会館	日宇那町11番22号	毎週水曜日・土曜日 13:00～13:30	無料
日宇那健々クラブ	日宇那会館	日宇那町11番22号	毎週水曜日 9:00～10:00	無料
シニアストレッチクラブ	丹那集会所	丹那町18-1	毎週水曜日 10:30～11:30	2500円/月
東雲本町3丁目サロン	東雲本町3丁目 目会館	東雲本町三丁目9番20号	毎週火曜日 10:00～10:30	無料
ほうそぎ健康アップ同好会	柞木会館	仁保三丁目2番8号	毎週月曜日 13:30～15:00	100円/回
東本浦 長寿会	仁保公民館	仁保新町一丁目8番6号	毎週月曜日 13:00～14:00	無料
いきいきサロン丹那新町	丹那新町集会所	丹那新町17-7	毎週月曜日 13:30～14:00	無料
丹那いきいき会	丹那集会所	丹那町18-1	毎週火曜日 10:00～11:00	無料
仁保大町 チャーミング	大町集会所	仁保1丁目1-12	毎週水曜日 10:00～11:00	無料



<お問い合わせ先>

仁保・楠那地域包括支援センター（東本浦町26番8号 2階）

電話：286-6112 FAX：298-2234

宇品・似島圏域①

(宇品東・宇品・元宇品・似島小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
いきいき水曜会	宇品神田住宅集会所	宇品神田五丁目1番3号	毎週水曜日 13:30～14:30	100円/月
宇品東七丁目ときわ会	宇品第四公園集会所	宇品東七丁目8番10号	毎週火曜日 10:00～11:00	無料
元気クラブ	善徳寺	宇品神田四丁目11番8号	毎週火曜日 13:30～14:30	100円/回
ヘルスケア宇品東	宇品東会館	宇品神田三丁目10番15号	毎週金曜日 13:30～14:30	100円/回
元宇品健康体操サロン	元宇品会館	元宇品町13番18号	毎週水曜日 13:00～14:00	300円/月
ベイサイドパレス いきいき体操サロン	ベイサイドパレス 宇品2階集会所	元宇品町25番1号	毎週火・木曜日 13:30～14:30	無料
似島オールスターズ	似島公民館	似島町字家下752番地74号	毎週土曜日 10:30～11:30	無料
出島サロン	①出島集会所 ②出島福祉センター	①出島二丁目14番73号 ②出島一丁目32番1号	①第1・3火曜日 13:30～16:00 ②第2・4水曜日 10:00～13:00	①無料 ②600円/回 (出島町内会 の人は200円)

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



身軽になった気がします

週1回でも楽しみがあり
生活にメリハリがあります

みんなと話をしながら
楽しく運動する事ができていま
す

腕とか、ももとか、筋肉で
固くなったような気がしてい
ます



②につづく

宇品・似島圏域②

(宇品東・宇品・元宇品・似島小学校区)

令和6年2月末時点

名称	活動場所	活動場所住所	活動日時	参加費
こつこつ 骨骨運動クラブ	宇品集会所	宇品御幸二丁目6番42号	毎週火曜日 10:00～11:00	50円/回
A棟あるこう会	みゆきパーク・ マンションA棟 集会所	宇品御幸一丁目9番26号	毎週火曜日 10:00～11:00 毎週金曜日 14:00～15:00	無料
Beetleの会	みゆきパーク・ マンションB棟 集会所	宇品御幸一丁目3番9号	毎週土曜日 13:30～14:30	無料
健康サークル たんぽぽ	宇品老人いこ いの家	宇品御幸四丁目12番13号	毎週木曜日 10:00～11:30	月4回:2,000円 月2回:1,100円
わかばクラブ	宇品公民館	宇品御幸四丁目1番2号	毎週水曜日 前半:12:40～13:30 後半:13:40～14:30	無料
老人いこいの家百歳体 操	宇品老人いこ いの家	宇品御幸四丁目12番13号	毎週木曜日 前半:12:50～13:35 後半:13:50～14:35	無料
第2クラブカラオケ研修会	宇品海岸集会所	宇品海岸二丁目8番2号	毎週火曜日 14:30～15:00	無料
ヴェルポートいきいき会	ヴェルポート広 島集会所	宇品海岸一丁目10番7号	毎週火曜日 13:30～14:30	無料
ダイアパレス宇品百歳体 操	ダイアパレス宇 品1階集会所	宇品海岸二丁目13番17号	毎週木曜日 13:30～14:00	無料
サロンコスモス	個人宅の駐車 場	宇品西一丁目6番16号	毎週木曜日 9:30～10:30	50円/回
エ・ビュー(仮)	フィットネスクラ ブエ・ビュー	宇品西四丁目4番18号	毎週火曜日 15:15～16:15	無料

※会場の広さ等の事情から、定員に達している場合がありますのでご了承ください。



膝が痛いので太ももに筋肉をつける
ためにと、体操をしています

<お問い合わせ先>

宇品・似島地域包括支援センター (宇品神田三丁目7番15号 坂本ビル2階)
電話: 252-6456 FAX: 252-6458