

# 介護予防教室マップ（伴・伴東地区）

（地域介護予防拠点整備促進事業）

⑧ 下地いきいきサロン  
毎週水曜日  
10:00~11:00  
菅原神社 社務所  
伴東 1丁目 9-15

⑨ ほっこり  
毎週土曜日  
10:00~11:00  
さわやかケア  
伴東 1丁目 25-1

⑩ あげぼの会  
毎週金曜日  
① 9:00~10:00  
② 10:30~11:30  
大原台集会所  
伴東 8丁目 37-18

⑪ 伴ハイツいきいきサロン  
毎週水曜日  
① 9:00~9:30  
伴ハイツふれあい会館  
伴西 4丁目 19-13

① 介護予防運動教室  
第2・4金曜日  
10:30~11:30  
沼田老人いこいの家  
伴東 7丁目 64-7

② 介護予防体操教室  
第1・3木曜日  
9:00~10:00  
奥畑集会所  
伴西 5丁目 1126

③ GO・郷 健康体操  
第2・4火曜日  
13:30~14:30  
松宗集会所  
伴東 7丁目 29-9

④ 瀬戸内ハイツ健康体操クラブ  
毎週火曜日  
14:00~14:30  
瀬戸内ハイツ集会所  
伴東 1丁目 44-1

⑤ ぽんぽこりん  
毎週火曜日  
10:00~11:00  
寿団地集会所（仮称）  
伴東 2丁目 55-9（個人宅敷地内）

⑥ 上伴サロン介護予防体操  
第2・4木曜日  
9:30~10:30  
椎原集会所  
伴北 5丁目 2922-1

⑦ ニコニコ体操教室  
毎週月曜日  
13:30~14:30  
下伴集会所  
伴東 3丁目 6-1

