

# 高陽・亀崎・落合 中学校区

## 地域介護予防資源マップ

### ～いきいき百歳体操 編～

高陽・亀崎・落合地区にお住まいの高齢者やご家族等を対象に、保健や福祉に関する相談を行っています。



高陽・亀崎・落合地区にお住まいの高齢者やご家族等を対象に保健や福祉に関する相談を行っています。



## 広島市高陽・亀崎・落合 地域包括支援センター

〒739-1742

広島市安佐北区亀崎一丁目1-6 フジグラン高陽店2階

TEL (082) 841-5533

FAX (082) 845-8811

### 【担当中学校区 一覧表】

※裏面の地図の番号で所在を確認いただけます。

	名称	開催場所	開催日時	会費
①	うぐいすヶ丘自治会	小河原町 61-18 (うぐいすヶ丘自治会集会所)	毎週火曜日 10:00~11:00	無料
②	いきいき健康体操 院内	院内自治会館	毎週木曜日 9:00~10:00	無料
③	シルバーサロン さんさん健康体操教室	真亀 5 丁目 26-6 (シルバーサロンさんさん)	毎週木曜日 10:00~11:00	200 円 /回
④	スマイフ	深川 7 丁目 41-16 (陰地会館)	毎週水曜日 10:00~11:00	100/円 /回
⑤	友光いきいき体操	上深川 7 丁目 41-16 (友光集会所)	毎週水曜日 14:00~15:00	無料
⑥	いきいきサロン 健康運動クラブ	落合南 4 丁目 23-4 (ハイライフ自治会集会所)	毎週火・金曜日 14:00~15:00	無料
⑦	くむら体操元気の会	落合 1 丁目 3-20 (はっぴーろーど)	毎週火曜日 10:00~11:00	無料
⑧	原田山いきいき 百歳体操クラブ	落合 1 丁目 25-3 (原田山集会所)	毎週月曜日 10:00~11:00	無料
⑨	深川集会所 健康体操教室	深川 1 丁目江 5-11 (深川集会所)	第 2・4 木曜日 13:30~14:30	200 円 /回
⑩	真亀一丁目長寿会	真亀 1 丁目 10-1 (真亀 1 丁目集会所)	第 1・3 火曜 13:30~14:30 第 2・4 水曜 13:30~14:30	火曜
⑪	ふれあいいきいきサロ ン麻下	小河原町 928 (麻下集会所)	毎週火曜日 13:30~14:30	無料
⑫	われもこうの会	落合 4 丁目 15 (県営 16 号棟集会所)	第 1・3 火曜日 10:00~11:00	200 円 /月
⑬	郷百歳体操の会	小河原町 160-1 (小河原・上深川集会所)	毎週火曜日 13:30~14:30	無料
⑭	ひまわり自治会 いきいき健康教室	亀崎 3 丁目 19 (ひまわり集会所)	月 2 回火曜日 13:30~14:30	無料
⑮	生々サロン ホットサロン	小河原町 1116-6 (氏之原集会所)	毎週月曜日 14:00~15:00	無料
⑯	恵下山元気クラブ	落合 5 丁目 1-10 (テイサービスちかいの里)	毎週火曜日 10:00~11:00	無料
⑰	尾和 いきいき 100 歳体操会	深川 2 丁目 36-14 (尾和集会所)	毎週月曜日 13:30~14:30	無料
⑱	狩留家 おしゃべりサロン	狩留家町 3544 (おしゃべりサロン)	毎週月曜日 10:00~11:00	100 円 /回
⑲	倉掛 2 丁目自治会 いきいき 100 才体操	倉掛 2 丁目 2-2 (倉掛集会所)	毎週月・金曜日 9:30~10:30	無料
⑳	県営高陽住宅 A2 自治会いきいきサロン	A-2 自治会集会所	毎週月~金曜 7:30~8:30	無料
㉑	ゴーゴー中郷	中郷会館	毎週木曜(2 回) 9:00・10:00	無料
㉒	さくら自治会	亀崎四丁目 6-1 (亀崎中央集会所)	毎週金曜日 13:30~14:30	無料
㉓	庄原長寿会	庄原集会所	毎週水曜日 13:30~14:30	無料
㉔	にこにこ百歳体操	倉掛公民館	毎週水曜(2 回) 13:00・14:00	100 円 /月

㉕	ハナツバキ	深川 8 丁目 23-15 (奥迫集会所)	毎週水曜日 13:30~15:00	無料
㉖	深川台 100 歳会	深川 6 丁目 46-14 (深川台集会所)	毎週木曜日 10:00~11:00	無料
㉗	ふれあいサロン鈴蘭	落合南 7 丁目 25-10 (ふれあいサロン鈴蘭)	毎週木曜日 10:30~11:30	無料
㉘	北部町内会	北部公民館	毎週火曜日 9:30~10:30	無料
㉙	真亀いきいきサロン	真亀 3 丁目 17-5 (恵下山集会所)	第 3 火曜日	無料
㉚	真亀集会所 いきいき百歳体操	真亀 3 丁目 4-1 (真亀集会所)	第 1・3 土曜日 10:00~11:00	無料

階段の昇り降り  
歩く事  
孫と遊ぶ事  
しんどくなってきた。



皆と一緒に  
何かをする事が  
しんどい...



### 「年のせい！」と諦めていませんか??

実は...

**何歳でも筋力は鍛えれます!**



皆で体操をして、いつまでも元気に過ごしましょう!!  
皆さんのご参加をお待ちしております。

...私の地域でもやってみよう

地域包括支援センターでは立ち上げ支援として  
高齢者が歩いて行ける場所に参加しやすい住民運営の

### 「健康作りの為の集まりの場」

を立ち上げる事や運営の支援をしています。

興味のある方は連絡をいつでもご相談ください。



皆が参加しやすいよう  
にしていきたい

世話人の負担を少  
なくしたい

してみたいけど  
不安がある

皆で集える場所があ  
ればいいけど...



★開催場所は裏面の地図へ★