

# 中野東学区 介護予防拠点マップ (R5.4現在)



サロン名	場所	日時	内容
荒野サロン	荒野集会所	毎週月曜日 10:00～11:00	百歳体操
井原健康体操	井原集会所	毎週木曜日 10:00～	百歳体操
にこにこサロン	時計台はたのリハセンター3階	毎週金曜日 14:00～15:00	気功太極拳
コモンいきいき百歳体操の会	コモン中野自治会集会所	毎週土曜日 13:00～14:00	百歳体操
銚取元気体操	平原西集会所	毎週火曜日 9:00～	百歳体操
J A 貯筋体操	J A 安芸中須賀支店 2階	毎週木曜日 9:30～	百歳体操
出宮百歳体操	出口宮原集会所	毎週月曜日 13:00～	百歳体操
百歳体操高城	長者原西集会所	毎週水曜日 13:00～	百歳体操
望ヶ丘いきいきクラブ	望ヶ丘集会所	毎週火曜日 13:00～	百歳体操

一緒に筋力アップ(フレイル予防)しましょう♪  
 【お問い合わせ先】  
 広島市瀬野川東地域包括支援センター  
 ☎ 820-3711

