

八幡いきいき健康づくりマップ

介護の相談は
城山・五日市観音地域包括支援センター
電話 924-7755



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	毎週月曜日(木は希望者のみ) 9:15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
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”(コヒナ)	盆・年末年始・土・日祝以外 10:00~15:00	茶話会・情報交換
⑤老人いこいの家八幡荘	いきいきサロン 和気あいあい 寿体操	第4木曜日 14:00~16:00 8月・年末年始以外の第1~4水曜日 13:30~15:00	茶話会・レクリエーション等 健康体操・茶話会
⑥順源会 淳昭園	ふれあいイキイキサロン マメでがんす 歌声サロンやはた	毎月不定期 10:00~12:00 第2火曜日 14:00~15:00	健康づくり、音楽鑑賞、カラオケ、茶話会 合唱
⑦保井田説教場	保井田千歳会	毎月1日 8:30~11:00	情報交換と座談会
⑧折出会館	城山婦人健康体操クラブ	毎週月曜日 13:00~15:00	体操とおしゃべり
	城山カラオケ同好会	毎週水曜日 13:30~15:30	カラオケ(年1回 発表会)
	城山ひよっこ踊り同好会	第1・3木曜日 13:30~16:30	ひよっこ踊りの練習、出張出演
	城山ふれあいきいきサロン	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 14:00~16:00	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
折出寿会 芋煮会	年1回 10月頃 11:00~14:00	芋煮とおむすびを食べながら親睦を図る	
折出寿会 旅行	年2回 7・10月の平日	日帰り旅行	
⑨折出第一公園	城山グランドゴルフクラブ	毎週火・金 8:30~10:00	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
	薬師が丘ふれあいきいきサロン「ふれやつく」	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
やくし日曜日サロン	第4日曜日 13:00~14:00	朝市のような会場で喫茶的存在	
⑪薬師が丘第二集会所	薬師が丘一丁目サロン	第3月曜日 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 13:00~15:00	グランドゴルフ
	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 8:00~10:00	グランドゴルフ
⑬八幡が丘集会所	「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・脳トレなど
	八幡が丘クラブ	火・水・金・土曜日 13:00~16:00	囲碁・将棋・麻雀
	八幡が丘 青葉会	不定期	ふれあいサロン(3~4回/年)・日帰り旅行・見学会