

# 江波地域 サロンマップ



①江波東集会所



②江波北公園



③江波集会所



④江波二本松集会所



⑤悠悠タウン江波二本松



⑥市営江波沖住宅



サロンマップには地域の集まりの一部を掲載しております。他の集まりについても知りたい方は「広島市江波地域包括支援センター」までお問い合わせください。  
☎082-296-4833

また、サロンマップに掲載を希望される集まり・活動も募集しております。気軽にご連絡ください。





名称	場所	日時	参加費	内容	
①	東西サロン	毎月第1・3金曜日 13:00~15:00	300円/回	健康体操や歌、専門職による講座など、毎回色々な活動をしています。	
	江波東白寿会 カラオケ クラブ	毎月第2・4月曜日 13:00~16:00	500円/月 白寿会年会費 1500円	白寿会の会員が参加できます。江波東以外の方も会員になれます(年会費1500円)。初心者歓迎。自由に歌っています。問い合わせ先: 田中 231-5702	
	カラオケ 教室	毎月第1・3木曜日 13:30~15:00	4000円/月 (参加人数による)	講師の指導あり。発表会もあります。これから本格的にカラオケを始めたい方はもちろん、どなたでも参加できます。	
	ガンバルーン 体操	毎月第2・4金曜日 13:30~14:30	500円/回	個々の体力に合わせて無理なく安心して行っていただけの運動ばかりです。 望会 嘉屋	
②	グランド ゴルフ	江波北 公園	毎週火・木・土曜日 7:30~10:00	300円/月	地域問わず参加できます。スティック、ボールは各自で持参。ホールインワンになった方は100円積み立て。
③	楽しい 体操教室	江波 集会所	毎月第1・3金曜日 10:00~11:30	500円/回	毎回講師が健康の知識と体操を楽しく教えます。問い合わせは不要。気軽に参加してください。
	囲碁	江波 集会所	毎週月・金曜日 13:00~17:00	500円/月	初心者歓迎! どなたでも気軽にご参加ください。2階で行っております。
④	だんらん会	江波 二本松 集会所	毎週水曜日(第5休み) 10:00~11:30	300円/回	体操の講師を呼んで転倒予防の体操をしています。
	関西詩吟 広島驚囃会 江波教場	江波 二本松 集会所	毎週水曜日 10:00~12:00	実費 (3000円/月 くらい)	声を出したら元気になります。練習して大会にも参加しています。まずは気軽にご見学下さい。問い合わせ先: 上島 232-6745
	俳画教室	江波 二本松 集会所	毎月第2・4土曜日 13:00~15:30	実費	色紙に作品を作って持ち帰れます。まずは気軽にご見学下さい。問い合わせ先: 竹内 232-8804
	おしゃべり会	江波 二本松 集会所	第2・4週の木曜日 13:30~	100円/回	集まってお茶を飲んで世間話をしましょう。どなたでも参加できます。問い合わせ不要。
⑤	縁側の時間	悠悠タウン 江波二本松 1階	毎週土曜日 10:00~12:00	100円/回	楽しく会話をしながら手芸や塗り絵など自由に過ごしています。
	いきいき介護 予防教室	悠悠タウン 江波二本松 1階	毎月第4金曜日 13:00~15:00	無料	運動機能、口腔機能の向上、栄養バランスについてのフレイル予防、介護予防に取り組みます。江波包括が主催しています。
	火曜日の会	悠悠タウン 江波二本松 1階	毎週火曜日 10:00~12:00	無料	地域の交流の場。手芸や将棋、お話しなど、お茶を飲みながらゆっくり過ごせます。
⑦	江波山ラジオ 体操の会	江波山公 園	毎日 6:30~6:40	無料	江波山でラジオ体操をしています。おとなも子どもも誰でも参加できます。 ※雨天中止

# いきいき百歳体操



名 称	場 所	日 時	参加費
⑦ 江波西老人会いきいき百歳体操教室	水資源センター別館会議室	毎週火曜日 10:00~11:00	無料
⑧ 江波本町サロン	江波本町憩いの家	毎週月曜日 9:30~11:00	100円
⑩ 江波西いきいき健康サークル	江波西憩いの広場	毎週木曜日 10:00~11:00	無料
⑪ 江波沖住宅連合自治会ニコニコ体操	江波沖住宅集会所	毎週月曜日 10:00~11:00	無料
⑫ 江波栄町いきいき百歳体操教室	江波栄町集会所	毎週火曜日 10:00~11:00	無料
⑬ 江波南3丁目百歳体操	江波緑住宅集会所	毎週水曜日 13:00~14:00	無料
⑭ 江波南いきいき百歳体操教室	江波南集会所	毎週月曜日 10:00~11:00	無料
⑮ 川辺のつどい	ファミリー江波公園リバーサ	毎週金曜日 10:00~11:00	100円
① 東西サロン百歳体操	江波東集会所1階	毎週水曜日 10:00~11:00	200円/月
⑤ ひまわりの会	悠悠タウン江波二本松1階	毎週月曜日 10:00~11:00	無料
⑥ むつみ会	江波沖住宅8号棟	毎週火曜日 14:00~15:00	無料
⑯ つくしの会	江波山住宅集会所	毎週木曜日 ① 9:00~10:20 ② 10:30~	無料
③ 江波南1丁目百歳体操	江波集会所1階	毎週火曜日 10:00~11:00	100円
⑰ 江波皿山住宅百歳体操	江波皿山住宅集会所	毎週水曜日 10:00~11:00	無料
⑱ サーパス江波山公園百歳体操	サーパス江波山公園集会所	毎週水曜日 14:00~15:00	無料
⑲ いきいき百歳体操江波東2	江波児童館	毎週木曜日 (第2週のみ金曜日) 10:00~11:00	無料

## 【いきいき百歳体操ってどんな体操？】

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

重りを使って体操します。200g～250g 刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

皆さんも、集会所等に足を運び、一緒に筋力アップに取り組んでみませんか。



## 【高齢者いきいき活動ポイント事業】

高齢者の社会参加を促進するため、そのきっかけづくりとして、介護予防・健康増進に資する活動や地域でのボランティア活動などに参加した高齢者にポイントを付与し、貯まったポイント数に応じて奨励金(1ポイント=100円)が支給されます。

※ポイントの付与は、広島市に登録している活動団体の活動に参加した場合に限られます。

