

# 「ひろしま百歳体操」

令和5年4月26日現在

- ・お近くの百歳体操に是非  
ご参加ください。
- ・自分達で百歳体操をしたい方  
ご連絡ください。

「とくあえず百歳体操」  
毎週(土) ①18:30~19:30  
第2(土)は、健康体操  
会場:薬師が丘第一集会所

「もみじクラブ」  
毎週(火)10:00~11:00  
会場:八幡が丘集会所

「寺田ささえ愛」  
毎週(金)13:30~14:30  
会場:寺田会館

「げんき丸」  
毎週(月)13:30~14:30  
会場:八幡荘

「薬師が丘第二集会所  
百歳体操」  
毎週(月)10:00~11:00  
会場:薬師が丘第二集会所

「楽笑クラブ」  
毎週(水)13:15~14:00  
会場:保井田説教場

「赤トンボ」  
毎週(水)13:30~14:30  
会場:観音台公民館

「城山ももちゃんくらぶ」  
毎週(金)①10:10~11:10  
②13:30~14:30  
会場:折出会館

「さくら」  
毎週(金)13:30~14:30  
会場:老人いこいの家 倉重荘

「極楽観音台」  
毎週(火)13:30~15:00  
会場:観音台1丁目集会所

「笑顔」  
毎週(木)15:00~16:00  
会場:千同上集会所

「千同ひまわり」  
毎週(金)10:00~11:30  
会場:千同二丁目集会所

「坪井上シルバー部  
遊友会」  
毎週(水)13:30~15:00  
会場:坪井上集会所

「常笑会」  
毎週(水)13:00~14:30  
会場:千同集会所

「ひまわり」  
毎週(土)9:30~11:00  
会場:円明寺

「すこやかクラブ」  
毎週(水)13:30~15:00  
会場:坪井中集会所

「百歳体操さわやか」  
毎週(木)13:30~14:30  
会場:屋代会館

「サンさん体操」  
毎週(火)10:00~11:00  
会場:特養いつがいち福寿苑  
地域交流スペース

「アリスの会」  
毎週(月)①10:00~10:50  
②11:00~11:50  
会場:緑ヶ丘会館

「コスモス」  
毎週(金)10:00~11:00  
会場:坪井荘

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

「三筋百歳体操クラブ」  
毎週(金)10:00~11:30  
会場:三筋集会所



