

# 東原・祇園東中学校区 介護予防マップ

(中筋、東野、東原、西原、長束1丁目)



令和5年9月現在

団体名	会場	基本の実施曜日	実施時間	会費	内容
① 中筋サロン	中筋福祉会館 中筋1-4-18	毎週：水 祝日・第5週目休み	10:00~11:00	第1・2水 200円 それ以外の水 100円	いきいき百歳体操 第1:音楽療法 第2:大背戸講師 第4:ツクイ中筋講師
② 第一福笑会健康くらぶ	東野集会所 東野2-20-25	毎週：金 祝日休み	10:00~11:00	無料	いきいき百歳体操
③ ※(4) スマイル百歳体操	東原慈光園 東原3-14-4	毎週：土 第5週目はお休み	10:15~11:00	無料	いきいき百歳体操
④ ※(4) 東原健康クラブ	東野集会所 東野2-20-25	毎週：月	10:30~11:30	無料	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操 その他体操
⑤ 虹のかけ橋	ふれあいセンター協同 西原9-8-22	毎週：月	13:30~14:15	100円/月	いきいき百歳体操
⑥ 九丁目サロン	ふれあいセンター協同 西原9-8-22	毎週：水 祝日休み	9:30~10:15 10:30~11:30	100円/回	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操 偶数月第4:大背戸講師
⑦ 六・八丁目サロン	健康快活Station3階 西原8-28-7	毎週：金 祝日休み	10:00~11:00	100円/回	いきいき百歳体操
⑧ ※(2) さんななサロン	西原東集会所 西原3-3-1	毎週：水 祝日休み	10:00~11:00	100円/回	いきいき百歳体操
⑨ ※(1) ぎおん体操クラブ	祇園公民館 西原1-13-26	毎週：土	第1・2:13:30~14:30 第3・4:10:00~11:00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操
⑩ はらみなみ健康体操	原南集会所 西原2-26-3	毎週：火	14:00~15:00	100円/回	いきいき百歳体操 その他体操
⑪ なのはな健康体操	菜の華1階デフロア 西原1-18-5	毎週：木 祝日休み	14:00~15:00	100円/回	いきいき百歳体操
⑫ ひがしのサロン	東野公民館 東野2-22-7	第1・3月	10:00~11:00	50円/回	いきいき百歳体操(高知版) ラジオ体操・歌体操
⑬ ※(4) 東原サロン	光輪幼稚園新遊戯室2階 東原1-16-18	第2・4金 祝日休み	13:30~14:30	100円/回	いきいき百歳体操(高知版) ラジオ体操・その他体操
⑭ いきいきはつらつ健康体操	原集会所 西原8-17-8	第1・3火 祝日休み	13:30~14:30	200円/回	大背戸講師による健康体操
⑮ ※(3) そうそう(操・奏)クラブ	祇園福祉センター 西原1-13-26	第1・3金	13:00~15:30	1000円/回	体操と歌(音楽療法)
⑯ 下福寿会健康体操	長束神社 長束1-32-16	第1・3木	9:30~11:30	無料 青江先生の回は200円	奇数月第1:青江講師 それ以外青江講師DVD

◎初めて参加される方は、東原・祇園東地域包括支援センターまでご相談ください。

※(1)ぎおん体操クラブについては、会場の予約状況によって、開催時間の変更がある可能性があります。

※(2)さんななサロンは、会場が狭く、人数制限があります。定員超過のため、新規の参加はできません。

※(3)そうそう(操・奏)クラブ、参加者募集中！初回参加費無料！年齢制限ないので、どなたでもお気軽にお越しください。(子どもから大人まで参加可能)

※(4)東原サロン・東原健康クラブ、スマイル百歳体操については、元の会場(東原集会所)が令和5年9月から耐震工事(令和6年3月まで予定)に入っております。変更場所については上記の一覧をご参照ください。