

# 拠点実施曜日・時間

令和5年11月

	月	火	水	木	金	土
午前	ふじのきいきいき百歳体操教室 10時～11時 11時～12時 (藤の木) 藤の木公民館	ほほえみハッピー <b>休止中</b> 10時～11時半 (八幡東) グループホームほほえみ	ほっと下城 10時～11時 (河内) 下城集会所	はつらつ百歳体操 10時～11時半 (藤の木) 藤の木公民館	としまつ百楽サークル 9時半～10時半 10時40分～11時40分 (利松) 利松公民館	平岩体操同行 9時半～11時半 (石内) 平岩集会所
	体操で楽しむ八幡東 9時～10時 10時半～11時半 (八幡東) 八幡東公民館	魚切転倒予防教室 (第2火休) 10時～11時半 (河内) 魚切集会所	絆体操クラブ 10時～11時 11時～12時 (八幡東) 絆集会所			健康教室しだれ会 10時15分～11時半 (石内) 石内北集会所
		笹利貝塚クラブ 10時～11時 (石内) 笹利集会所	花咲連 10時～11時半 (八幡東) 中地集会所			日ノ木百歳体操 10時～11時 (八幡東) 日ノ木集会所
午後	かい&とっきー (第1・3月のみ開催) 13時半～15時 (河内) あかり園	健康体操 Un (第5火休) 13時半～14時半 (彩が丘) 第1集会所	あんのん体操クラブ 13時半～15時 (利松) 正覚寺	湯戸さくらクラブ 13時半～14時半 (石内) 湯戸集会所	健康体操 Do (第5金休) 13時半～14時半 (彩が丘) 第2集会所	もうちょっとがんばろう会 13時半～15時 (石内) 石内公民館
		湯戸さくらクラブ 13時半～14時半 (石内) 湯戸集会所			利松いきいきクラブ 13時半～14時半 (利松) 利松3丁目宅	日ノ木百歳体操 13時半～14時半 (八幡東) 日ノ木集会所
		半坂まめな会 13時半～14時半 (石内) 半坂集会所			さんさんクラブ <b>休止中</b> 13時半～14時半 (利松) グループホーム	
		寄ってこー家 (第4火のみ開催) 13時半～14時半 (八幡東) コープ五日市北店				



**藤の木**

**ふじのき いきいき 百歳体操教室**  
毎週月曜日  
10時～11時  
11時～12時

**石内北**

**健康教室しだれ会**  
毎週土曜日  
10時15分～11時半

**河内**

**魚切転倒予防教室**  
火曜日(第2火曜日休)  
10時～11時半

**はつらつ百歳体操**  
毎週木曜日  
10時～11時半

**半坂まめな会**  
毎週火曜日  
13時半～14時半

**平岩体操同行**  
毎週土曜日  
9時半～11時半

**ほとと下城**  
毎週水曜日  
10時～11時

**笹利貝塚クラブ**  
毎週火曜日  
10時～11時

**もうちょっとがんばろう会**  
毎週土曜日  
13時半～15時

**彩が丘**

**健康体操 Un**  
毎週火曜日  
(第5火曜日休)  
13時半～14時半

**健康体操 Do**  
毎週金曜日  
(第5金曜日休)  
13時半～14時半

**さんさんクラブ**  
毎週金曜日休  
13時半～14時半

**利松いきいきクラブ**  
毎週金曜日  
13時半～14時半

**湯戸さくらクラブ**  
毎週火・木曜日  
13時半～14時半

**三和地域包括支援センター**

**利松**

**あんのん体操クラブ**  
毎週水曜日  
13時半～15時

**ほほえみはッピー**  
毎週火曜日休  
10時～11時半

**としまつ百楽サークル**  
毎週金曜日  
9時半～10時半  
10時40分～11時40分

**八幡東**

**体操で楽しむ八幡東**  
毎週月曜日  
9時～10時  
10時半～11時半

**花咲連**  
毎週水曜日  
10時～11時半

**寄ってこ～家**  
第4火曜日  
13時半～14時半

**日/木百歳体操**  
毎週土曜日  
10時～11時  
13時半～14時半

**絆体操クラブ**  
毎週水曜日  
10時～11時  
11時～12時

**三和体操まっぴ**  
広島市三和地域包括支援センター  
お問い合わせ：082-926-0025