

佐伯区内地域介護予防拠点(いきいき百歳体操実施)一覧

(令和5年12月現在)

問い合わせ先	区域	拠点名称	活動場所	活動日時
湯来・砂谷 地域包括支援センター 0829)86-1241	湯来西	コスモサロン	志井集会所	週1回 土曜日 13:30~15:30 (曜日変更の可能性あり)
		さつきサロン	さつき会館	週1回 土曜日または日曜日 9:00~9:45
		菅沢体操会	菅沢会館	週1回 金曜日 10:00~11:00
	湯来東	いきいきサロン さくら会	上妻谷集会所	週1回 月曜日 10:00~12:00
		笑顔	上妻谷集会所	週1回 火曜日 13:30~15:00
		上五原ふれあい体操教室 (円サロン)	上五原公民館	週1回 月曜日 10:00~11:30
		サロン スマイルうさ	宇佐集会所	週1回 木曜日 9:30~10:00
		下五原百歳体操	下五原集会所	週1回 月曜日 9:00~10:00
		津伏こぶし会	津伏集会所	週1回 水曜日 13:30~15:00
		どんぐりサロン	水内交流センター	週1回 火曜日 13:30~14:30
		にこにこ体操会	下和田集会所	週1回 金曜日 10:00~11:00
		妻谷下体操クラブ	湯来農村環境改善センター	週1回 木曜日 13:30~14:30
		和田いきいきクラブ	和田一集会所	週1回 水曜日 10:00~11:00
	湯来南	あいあいクラブ	i・ケアゆき 1階会議室	週1回 月曜日 15:15~16:00
		砂谷Jレディース	広島市農協砂谷支店 2階	週1回 水曜日 10:00~11:00
		杉並台健康クラブ	杉並台コミュニティセンター	週1回 火曜日 ①9:30~10:30②10:30~11:30 ※ 新規要相談
		杉並台健康の会	杉並台コミュニティセンター	週1回 木曜日 13:30~14:30
		たのしみ隊	東川角町内会集会所	週2回 月曜日・木曜日 10:00~11:30
		ひまわりサロン	小伏原集会所	週1回 火曜日または第2・4金曜日 13:30~15:30
		ほがらかサロン	重光集会所	週1回 金曜日 13:30~14:30
		湯来南公民館百歳体操の会	湯来南公民館	週1回 水曜日 10:30~11:30
		こぶしの会	日浦畑集会所	週1回 水曜日 14:00~14:30
		ゆずりは椿会	桐集会所	週1回 土曜日 13:30~14:30
	五月が丘	コスモスの会	大畑集会所	週1回 木曜日 10:00~11:00
		葛郷 夢サロン	葛郷集会所	週1回 土曜日 13:30~14:00 (日程変更の可能性あり)
		グループホーム輝きゆきの家	グループホーム輝きゆきの家	週1回 火曜日 10:15~10:45 ※ 新規要相談
		五月が丘一丁目百歳体操の会	五月が丘1丁目集会所	週1回 火曜日 ①9:00~9:45 ②10:00~10:45
		いきいき百歳体操 芙蓉会	五月が丘2丁目集会所	週1回 土曜日 9:00~9:45
		いきいきくらぶさくら	五月が丘3丁目集会所	週1回 水曜日 13:30~14:30
		四丁目百体	五月が丘4丁目集会所	週1回 火曜日 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15
		五丁目いきいき体操	五月が丘5丁目集会所	週1回 火曜日 13:30~14:30
		座・ソラーン	老人いこいの家 さつき荘	週1回 金曜日 13:30~15:00
		美鈴が丘	美鈴が丘西街区健康体操	美鈴が丘西集会所
さくらサロン	美鈴が丘南街区集会所		週1回 月曜日 13:30~14:30	
プラチナさろん輝	ら・ふいっとハウス		週1回 木曜日 9:30~10:30	
みずずいこいの部屋	美鈴が丘公民館		週1回 水曜日 10:30~11:30	
みどりサロン	美鈴が丘緑街区集会所		週1回 水曜日 10:00~11:00 ※詳しくはお問い合わせください	
グッドジムシニア体操	THE GOOD GYM		月2回 第1・3木曜日 13:30~14:30	
石内北	健康教室しだれ会		石内北集会所	週1回 土曜日 10:15~11:30
	半坂まめな会		半坂集会所	週1回 火曜日 13:30~14:30
	平岩体操同行		平岩集会所	週1回 土曜日 9:30~11:30 ※ 新規要相談
	湯戸さくらクラブ		湯戸集会所	週2回 火・木曜日 13:30~14:30 ※ 新規要相談
石内	もうちよつと、がんぼろう会	石内公民館	週1回 土曜日 13:30~15:00	
	笹利貝塚クラブ	笹利集会所	週1回 火曜日 10:00~11:00	
藤の木	ふじのき いきいき百歳体操教室	藤の木公民館	週1回 月曜日 10:00~11:00 11:00~12:00 ※ 新規要相談	
	はつらつ百歳体操	藤の木公民館	週1回 木曜日 10:00~11:30 ※ 新規要相談	
彩が丘	健康体操Un	彩が丘第1集会所	週1回 火曜日(第5火曜日休み) 13:30~14:30 ※ 新規要相談	
	健康体操Do	彩が丘第2集会所	週1回 金曜日(第5金曜日休み) 13:30~14:30 ※ 新規要相談	

問い合わせ先	区域	拠点名称	活動場所	活動日時	
三和 地域包括支援センター 082-926-0025	河内	かい&とっきーの体操教室	五日市あかり園交流スペース	月2回 第1・第3月曜日 13:30~15:00	
		ほつと下城	下城集会所	週1回 水曜日 10:00~11:00	
		魚切転倒予防教室	魚切集会所	月3回 火曜日(第2火曜日休み) 10:00~11:30 ※ 新規要相談	
	八幡東	あんのん体操クラブ	正覚寺	週1回 水曜日 13:30~15:00 ※ 新規要相談	
		絆体操クラブ	絆集会所	週1回 水曜日 10:00~11:00 11:00~12:00 ※ 新規要相談	
		さん・さんクラブ	グループホーム太陽	週1回 金曜日 13:30~14:30 ※ 休止中	
		としまつ百楽サークル	利松公民館	週1回 金曜日 9:30~10:30 10:40~11:40 ※ 新規要相談	
		花咲連	中地集会所	週1回 水曜日 10:00~11:30 ※ 新規要相談	
		ほほえみハッピー	ほほえみグループホーム広島西	週1回 火曜日 10:00~11:30 ※ 休止中	
		寄ってこ〜家	コープ五日市北店	月1回 第4火曜日 13:30~14:30 ※ 新規要相談	
		体操で楽しむ八幡東	八幡東公民館	週1回 月曜日 9:00~10:00 10:30~11:30 ※ 新規要相談	
		日ノ木百歳体操	日ノ木集会所	週1回 土曜日 10:00~11:00 13:30~14:30 ※ 新規要相談	
		利松いきいきクラブ	利松3丁目宅	週1回 金曜日 13:30~14:30 ※ 新規要相談	
		八幡	げんき丸	老人いこいの家 八幡荘	週1回 月曜日 13:30~14:30
			城山ももちゃんくらぶ	折出会館	週1回 金曜日 ①10:10~11:40 ②13:30~15:00
楽笑クラブ	保井田脱教場		週1回 水曜日 13:15~14:00		
寺田ささえ愛	寺田会館		週1回 金曜日 13:30~14:30		
とりあえず百歳体操	薬師が丘第一集会所		週1回 土曜日 ①9:00~10:00 ②10:30~11:30(第2土曜日以外)		
八幡が丘 青葉会	八幡が丘集会所		週1回 火曜日 10:00~11:00		
五日市観音西	赤トンボ		観音台公民館	週1回 水曜日 13:30~15:00	
	笑顔		千同上集会所(1階・2階)	週1回 木曜日 15:00~16:00	
	極楽観音台		観音台一丁目集会所	週1回 火曜日 13:30~15:00	
	さくら		老人いこいの家 倉重荘	週1回 金曜日 13:30~14:30(5週目は休み)	
	坪井上遊友会		坪井上集会所	週1回 水曜日 13:30~15:00	
	ひまわり		円明寺	週1回 土曜日 9:30~11:00	
	アリスの会		緑ヶ丘会館	週1回 月曜日 10:00~11:00	
	コスモス		老人いこいの家 坪井荘	週1回 金曜日 10:00~11:00	
	五日市観音		サンさん体操	いつがいち福寿園	週1回 火曜日 10:00~11:00
		常笑会	千同集会所	週1回 水曜日 13:00~14:30(3週目は休み)	
		すこやかクラブ	坪井中集会所	週1回 水曜日 13:30~15:00	
		千同ひまわり	千同2丁目集会所	週1回 金曜日 10:00~11:30	
		百歳体操さわやか	屋代会館	週1回 木曜日 13:30~14:30(5週目は休み)	
		三筋百歳体操クラブ	三筋集会所	週1回 金曜日 10:00~11:00	
		薬師が丘第二集会所百歳体操	薬師が丘第二集会所	週1回 月曜日 10:00~11:00	
五日市		☆いきいき100歳体操教室☆	五日市公民館	週1回 月曜日 10:00~11:30	
		チコちゃん倶楽部	五日市西集会所	週1回 火曜日 10:00~11:00 ※ 新規中止	
		いきいき五日市会	五日市2丁目宅	週1回 水曜日 10:30~11:30	
		葉寿会	中央北集会所	週1回 土曜日 10:00~11:00	
		はなみずきの会	揚上集会所	週1回 水曜日 10:00~11:00	
		五日市中央	春秋クラブ	中央5丁目集会所	週1回 木曜日 10:00~11:00
			宝泉会	中央6丁目集会所	週1回 火曜日 13:00~14:30
			きずな	中央4丁目いとうビル2階	週2回 月曜日・金曜日 10:30~11:30
	中央1丁目クラブ		中央1丁目集会所	週1回 月曜日 10:00~11:00	
	ひまわり会		五日市中央4丁目宅	週1回 水曜日 10:00~11:00 ※ 新規要相談	
	中央荘 いこい		老人憩いの家 中央荘	週1回 水曜日 10:00~11:00	
	中央集会所クラブ		中央集会所	週1回 月曜日 10:00~11:00	
	サロンみどり		西新町西集会所	週1回 水曜日 10:00~11:00	
	ボランティアバンク推進事業・100歳体操		皆賀沖会館/皆賀会館	週1回 皆賀沖会館:水曜日 10:30~11:30 皆賀会館:第2・4火曜日 10:00~11:00	
	皆賀上町内会		皆賀上集会所	週1回 火曜日 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 ※ 新規要相談	
ダイアパレス皆賀百歳体操	ダイアパレス皆賀 集會室		週2回 水・金曜日 10:00~11:00 (随時、曜日変更あり)		

裏面もご覧ください