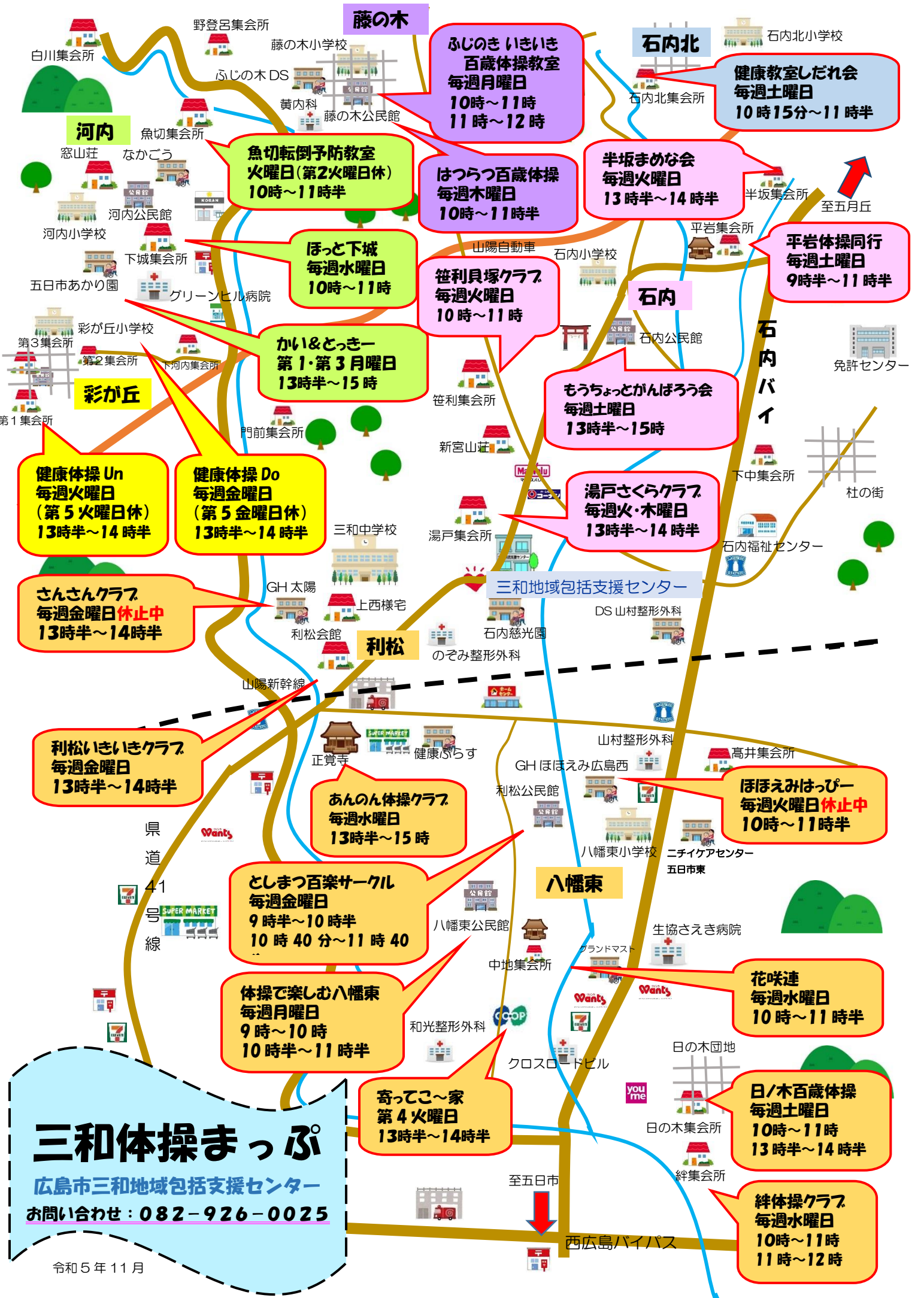


拠点実施曜日・時間

令和5年11月

	月	火	水	木	金	土
午前	ふじのきいざい百歳体操教室 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 休止中 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	としまつ百歳サークル 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
	かい&とつきー (第1・第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	もちょっとがんぱろう会 13時半～15時 (石内) 石内公民館
午後		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 休止中 13時半～14時半 (利松) グループホーム太陽	
		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				



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

令和5年11月

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

ほっと下城
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

石内

もうちょっとがんばろう会
毎週土曜日
13時半～15時

かい&とっきー
第1・第3月曜日
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

湯戸さくらクラブ
毎週火・木曜日
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

三和地域包括支援センター

利松いきいきクラブ
毎週金曜日
13時半～14時半

あんのん体操クラブ
毎週水曜日
13時半～15時

ほほえみはっぴー
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