

『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』活動場所一覧

地域サロン版

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰かけて気軽にできる筋力体操です。

「かみかみ百歳体操」は、噛む力や飲み込む力、発声力を保つ体操です。

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
1	上茶屋町公民館	地域ふれあい サロン	地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	水 10:00~
2	萩野地区公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第1金 10:00~
3	千門町公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	水 13:30~
4	鳥越公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	火 13:30~
5	日の出町会館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	水 9:30~
6	鉄砲町公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第1・3木 10:00~
7	小泉公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	火 10:00~
8	横根山公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	月 10:00~
9	福原商店(末広町)		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	木 14:30~
10	八向地区公民館(A)		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	木 9:30~
11	八向地区公民館(B)		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第2・3・4月 10:00~
12	中道町公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	金 10:00~
13	萩野多目的研修センター		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	水 10:00~
14	金沢地区個人宅		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	火 10:00~
15	吉袋公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第2火 13:30~
16	わくわく新庄		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第3火 13:30~
17	金沢新町公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第1月 10:00~
18	升形地区公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	第1・2・3水 13:30~
19	末広町公民館	老人クラブ	地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15分	水 10:00~

お茶代
程度の
費用が
必要な
場合あ
り。

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
20	角沢公民館	地域ふれあい サロン	地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳15分	木 9:00~
21	泉田駅前公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳15分	第1水 10:30~ 第3日 10:30~
22	松本公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳15分	月 13:30~ 水 10:00~(冬季)
23	川西町公民館		地区住民	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳15分	月 10:00~