

『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』活動場所一覧

通いの場版

「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	新庄市社会福祉協議会 ☎22-5797	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	月 9:30~ 木 9:30~	無料
2	グループホームふきのとう ☎28-0771 豪雨被害により休止中(R8.1 月時点)	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	金 10:30~	無料
3	市体育館(あべじゅ〜体操・内履き持参) ☎22-0681	市内おおむね 50 歳以上	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	月・木 10:00~	無料
4	グループホーム大手町(内履き持参) ☎23-8080	市内おおむね 50 歳以上	いきいき百歳 30 分 かみかみ百歳 15 分	水 10:30~	無料
5	萩野地区公民館 ☎25-2016	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	木 14:00~	保険料 月百円
6	ヘルパーステーションさんのほり ☎28-9371	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	木 10:00~	無料
7	ケアセンターとこしえ新庄松本 ☎32-1817	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	金 13:30~	無料
8	ケアセンターとこしえ新庄金沢 ☎32-1750	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	火 10:30~	無料
9	SOMPO ケア新庄城西 ☎23-5901	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	水 13:30~	無料
10	新庄小学校 ☎22-4067	児童の見守り等 に協力できる方	いきいき百歳 30 分 かみかみ百歳 15 分	火 9:00~	無料
11	有料老人ホームすまいる ☎32-1300	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	水 10:00~	無料
12	ほしてらす ☎25-8934	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	火 14:00~ 木 10:00~	無料
13	日本調剤新庄薬局 ☎29-6805	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	木 14:00~	無料
14	みどりの大地 ☎32-0535	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	金 10:30~	無料
15	NPO 法人すぎのこハウス ☎29-4682	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	水 10:30~	無料
16	最上センター薬局 ☎25-8680	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	月 14:00~	無料
17	沖の町薬局 ☎29-8801	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	木 13:30~	無料
18	日新小学校 ☎22-0497	市内在住の方	いきいき百歳 30 分 かみかみ百歳 15 分	木 13:30~	無料

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
19	金沢新町公民館 ☎なし	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	月 10:00~	無料
20	かねざわ薬局 ☎29-7300	市内在住の方	いきいき百歳 40 分 かみかみ百歳 15 分	第 4 月 14:00~	無料
21	升形小学校 ☎29-2506	市内在住の方	いきいき百歳 30 分	第 2・4 月 10:00~	無料
22	福祉ステーションつばさ ☎32-0320	市内在住の方	いきいき百歳 30 分 かみかみ百歳 15 分	第 2・4 水 10:30~	無料
23	あおばデイサービス ☎32-0658	市内在住の方	いきいき百歳 30 分 かみかみ百歳 15 分	木 14:00~	無料