



各地区いきいき百歳体操 (R5.9.7 現在)

週1回、区の主催により、地域の集会所等で「いきいき百歳体操」が行われています。いきいき百歳体操は、おもりを使いながら筋肉を増やし、動きやすくなるための体操です。椅子に座って、ゆっくり無理なくできるので、シルバーカーや杖が必要な方にもお勧めです。また、若い人にも筋トレは、有効です。

○実施地区

立ち座りが楽になった。階段が楽に昇れるようになった。(参加者の声)

	場 所	対象地区	開催曜日	開始時間
大崎地区	山尻老人集会所	山尻	金曜日	13:00~
	東原下老人集会所	東原下	木曜日	13:30~
	原下集会所	原下・山尻	火曜日	10:00~ 13:30~
	本郷老人集会所	本郷	火曜日	13:30~
	片浜老人集会所	片浜	月曜日	13:30~
	大西老人集会所	大西	木曜日	13:30~
	向山老人集会所	向山	水曜日	13:30~
	瀬井集会所	瀬井	火曜日	13:30~
	西野公民館	原田	火曜日	13:30~
東野地区	大串老人集会所	大串	木曜日	13:30~
	外表区伝承館	外表	土曜日	13:00~
	鮎崎老人集会所	鮎崎	月曜日	13:30~
	垂水老人集会所	垂水	火曜日	13:30~
	古江老人集会所	古江	火曜日	13:30~
	盛谷老人集会所	盛谷	木曜日	13:30~
	白水老人集会所	白水	火曜日	13:30~
	小原老人集会所	小原	月曜日	9:30~
	上組老人集会所	上組・下組	土曜日	13:30~
	矢弓老人集会所	矢弓	土曜日	13:00~
	大田老人集会所	大田	土曜日	13:30~
木江地区	脇之浦集いの館	脇之浦	月曜日	13:00~
	岩白会館	岩白	木曜日	13:30~
	宇浜地域集会所	宇浜	火曜日	13:30~
	木江会館	郷	水曜日	13:30~
	天満地域集会所	天満	木曜日	13:30~
	天寿会館	野賀	日曜日	13:30~
	上の谷集会所	上の谷	土曜日	13:30~
	沖浦漁村センター	中浜	木曜日	13:30~
	木越会館	木越	木曜日	13:30~
	農業開発センター	三里浜	木曜日	13:30~
明石会館	向浜・本浜・岡部	土曜日	9:30~	



問い合わせ先：大崎上島町 福祉課 介護保険係 (62-0301)

一人では続けにくい体操を、皆で楽しく継続しましょう。是非ご一緒に！