

# 川西町自主体操グループ いきいき百歳体操 マップ

(令和5年11月1日現在)



地域の方が運営する週1回、運動ができる「通いの場」が町内各地で開催されています。  
誰でも参加できますので、気軽にご参加ください。

[新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催が中止されている場合がありますので、ご注意ください。]

<p><b>⑥さつき会</b> 会場:市場公民館(結崎64-1) 活動日:毎週木曜日 時間:午前10時~11時30分 会費:必要時、相談して集金 内容:体操、DVDなど</p>	<p><b>⑭井戸ふれあい広場</b> 会場:井戸公民館(結崎1411-1) 活動日:毎週木曜日 時間:午後1時30分~3時00分(祝は休み) 会費:無料 内容:体操、ゲームなど</p>	<p><b>①マック結崎クラブ</b> 会場:マック結崎オリエントハウス エントランス(結崎636-1) 活動日:毎週水曜日 時間:午後1時30分~2時30分 会費:無料</p>		
<p><b>⑦西城体操クラブ</b> 会場:西城公民館(下永583-3) 活動日:毎週金曜日 時間:午後1時30分~3時00分(祝は休み) 会費:無料</p>			<p><b>②ひまわり会</b> 会場:出屋敷公民館(結崎598-1) 活動日:毎週木曜日 時間:午前9時30分~10時30分 会費:1回200円、年2~3回 内容:これから音頭、歌、お手玉、ボール、しりとりなど</p>	
<p><b>⑧ニコニコ会</b> 会場:上吐田公民館(吐田1100) 活動日:毎週火曜日(祝日も活動) 時間:午前9時30分~10時30分 会費:無料(お弁当を頼むときは実費) 内容:話、しりとり、歌、踊り</p>			<p><b>③元気体操の会</b> 会場:結崎老人憩の家(結崎452-102) 活動日:毎週金曜日 時間:午前10時~11時(祝・盆・正月は休み) 会費:1回30円 内容:体操</p>	
<p><b>⑨元気会</b> 会場:南吐田公民館(吐田714) 活動日:毎週月曜日 時間:午後1時30分~3時00分</p>			<p><b>④南団地の会</b> 会場:結崎南団地公民館(結崎421-44) 活動日:毎週水曜日 時間:午後1時30分~2時30分 会費:無料 内容:ボールや棒を使つての脳トレ体操</p>	
<p><b>⑩ダイヤの会</b> 会場:唐院公民館(唐院184-1) 活動日:毎週火曜日 時間:午後1時30分~3時 会費:必要時、数百円程度 内容:脳トレ、手遊び、手作業、歌に合わせて体操、笑いヨガなど</p>	<p><b>⑪のぞみ会</b> 会場:唐院公民館(唐院184-1) 活動日:毎週月曜日 時間:午後1時30分~3時 会費:無料 内容:脳トレ、これから音頭など</p>	<p><b>⑫ささゆり会</b> 会場:保田公民館(保田251-1) 活動日:毎週金曜日(月4回) 時間:午後1時30分~3時 会費:必要時、300円程度 内容:ラジオ体操、DVDを見て音楽体操、お手玉、コーラス、フラダンス、親睦会など</p>	<p><b>⑬ぬくもりクラブ</b> 会場:老人憩いの家(川西町保健センター内)(結崎217-1) 活動日:毎週金曜日 時間:午後2時00分~3時00分 会費:無料</p>	<p><b>⑮美ノ城はつらつクラブ</b> 会場:美ノ城公民館(結崎417-1) 活動日:毎週月曜日(祝は休み) 時間:午後1時15分~3時15分 会費:無料 内容:ボール、お手玉、ピンポン、脳トレクイズなど</p>

**【お問合せ】 川西町地域包括支援センター 電話0745-42-1180**