

百歳体操

1 いきいき百歳体操

生活に必要な
筋肉を鍛える
ための体操



2 かみかみ百歳体操

おしゃべりと
かむ力を
鍛えるため
の体操



3 しゃきしゃき百歳体操

注意力や
判断力を
鍛えるため
の体操



参加したいときは…

旭区保健福祉センター・保健活動(保健師)へお問い合わせください!

新しくグループを作りたいときは…

- ① 5名以上の仲間
- ② 週1~2回集える場所
- ③ DVDが映せる機器
- ④ 安定した椅子(ひとり掛け)

①~④がそろえば、体操のDVDやおもりの貸出などの支援をいたします!

旭区で実施した介護予防に関するアンケートの結果、
次のことが明らかになりました!

運動習慣が
フレイル*予防に
効果あり!

人との交流が
介護予防に
効果あり!

近所の人と親しい付き合いがある人や友人のいる人、健康や介護の専門職に相談ができる人は介護予防に積極的だと分かりました。

人とのつながりを大切にしましょう!

身体を動かし、近所の人と楽しめる**百歳体操**は**フレイル予防に効果的**です。地域で一緒に百歳体操を始めてみませんか♪♪

*フレイル … 「加齢により筋力や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態」のこと。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

百歳体操グループ

【清水地域】

- 1 あゆみ(休止中)
- 2 ひまわり

【新森地域】

- 3 新森いきいき百歳体操会
- 4 クローバー会
- 5 愛 アクア会

【古市地域】

- 6 旭区老人福祉センター
- 7 つるかめ百歳体操
- 8 森3フレンドクラブ
- 9 百歳体操古市憩いの家

【太子橋地域】

- 10 パークハウスいきいき百歳体操
- 11 太子橋会館
- 12 いきいき百歳体操(太子橋住宅)

【大宮地域】

- 13 大宮住宅1号館 睦み会
- 14 いきいき百歳体操 イルカ
- 15 コスモシティ千林大宮
- 16 新北星会
- 17 いきいき百歳体操「あすなろ」

【中宮地域】

- 18 江野公園いきいき百歳体操
- 19 菊寿会(休止中)
- 20 いきいき百歳体操(わかばの会)

【高殿地域】

- 21 高殿第2会場(高殿会館)
- 22 旭男連
- 23 高殿第1会場(高殿西住宅集会所)
- 24 高殿ひまわり会

【高殿南地域】

- 25 びっくりぽん
- 26 ほほえみ

【生江地域】

- 27 ホットスペース生江
- 28 コスモス

【城北地域】

- 29 よってこ
- 30 スマイル赤川百歳体操
- 31 城北憩いの家百歳体操
- 32 ライフライト百歳体操

旭区 百歳体操マップ



担当する町名	地図番号	名称	電話番号	開設時間 祝日・年末年始を除く
大宮・高殿 ※ランチは高殿	①	旭区地域包括支援センター	06-6957-2200	月曜日～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時30分
	②	旭陽ランチ	06-6953-8511	
太子橋・今市・千林 森小路・清水・新森 ※ランチは太子橋・ 今市・千林・森小路	③	旭区東部地域包括支援センター	06-4254-3336	ランチは 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分
	④	今市ランチ	06-6954-2822	
中宮・生江・赤川	⑤	旭区西部地域包括支援センター	06-6958-5030	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
旭区全域	⑥	あさひ さんさんオレンジチーム (認知症の相談窓口)	06-6953-0155	

百歳体操に参加してみたい方や、
新たにグループを始めたい場合は、
旭区保健福祉センター・
保健活動(保健師)までご相談ください。

TEL 06-6957-9968
FAX 06-6954-9183
(平日9時～17時30分)

旭区 百歳体操グループ

見学や体験参加を希望される方は、旭区保健福祉センター・保健活動(保健師)へお問い合わせください!
連絡先は、裏面をご確認ください。

(令和8年1月現在)

1 あゆみ(休止中)



会 場 清水住宅集会所
活動日 (休止中)
参加条件 どなたでも

2 ひまわり



会 場 両国住宅5号館集会所
(清水集会所)
活動日 毎週水曜日 午前11時～
参加条件 どなたでも※参加費要

3 新森いきいき百歳体操会



会 場 新森会館
活動日 毎週木曜日 午後2時半～
参加条件 新森地域住民

4 クローバー会



会 場 クローバーハイツ2号棟集会所
活動日 毎週木曜日 午後2時～
参加条件 クローバーハイツ住民

5 愛 アクア会



会 場 アクア薬局
活動日 毎週火曜日 午後2時～
参加条件 新森地域住民 ※キャンセル待ち

6 旭区老人福祉センター



会 場 旭区老人福祉センター
活動日 毎週月～木曜日
①午前10時～②午前11時～
参加条件 どなたでも

7 つるかめ百歳体操



会 場 今市会館
活動日 毎週火曜日 午前10時半～
参加条件 どなたでも

8 森3フレンドクラブ



会 場 神義館道場(桜の木の通路奥の右手)
活動日 第1・3月曜日 午前9時半～
参加条件 森小路3丁目老人会の会員のみ

9 百歳体操 古市憩いの家



会 場 古市会館 2階
活動日 毎週木曜日 午前10時半～
参加条件 どなたでも

10 パークハウス いきいき百歳体操



会 場 淀川パークハウス集会所
活動日 毎週月曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

11 太子橋会館



会 場 太子橋会館
活動日 毎週月曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

12 いきいき百歳体操 (太子橋住宅)



会 場 市営太子橋住宅集会所
活動日 毎週金曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

13 大宮住宅1号館 睦み会



会 場 大宮住宅1号館集会所
活動日 毎週火曜日 午後2時～
参加条件 大宮住宅1号館住民

14 いきいき百歳体操 イルカ



会 場 大宮集会所
活動日 第1・2・3火曜日
①午前10時～ ②午前10時45分～
参加条件 どなたでも※参加費要

15 コスモシティ千林大宮



会 場 コスモシティ千林大宮集会所
活動日 毎週火・金曜日 午後2時～
参加条件 コスモシティ千林大宮住民

16 新北星会



会 場 大宮北老人憩の家
活動日 毎週水曜日 午後1時～
参加条件 大宮18町会の老人クラブ
(新北星会)会員のみ

17 いきいき百歳体操 「あすなろ」



会 場 大宮北老人憩の家
活動日 第2・4火曜日 午後1時半～
参加条件 どなたでも

18 江野公園 いきいき百歳体操



会 場 江野公園中宮集会所
活動日 第2・4水曜日
①午前9時半～②午前10時40分～
参加条件 大宮西地域住民

19 菊寿会(休止中)



会 場 中宮第二住宅集会所
活動日 (休止中)
参加条件 中宮第二住宅住民

20 いきいき百歳体操 (わかばの会)



会 場 旭区民センター
活動日 毎週火曜日 午前10時～
※祝日、第5週目は開催なし
参加条件 旭区健康づくり推進協議会
入会で参加可 ※年会費 要

21 高殿第2会場(高殿会館)



会 場 高殿会館1階
活動日 毎週火・金曜日 午前10時半～
参加条件 どなたでも
※参加費要

22 旭男連



会 場 旭区社会福祉協議会
活動日 毎週土曜日
①午前10時～②午前11時～
参加条件 男性のみ

**23 高殿第1会場
(高殿西住宅集会所)**



会 場 高殿西住宅集会所
活動日 毎週月・水曜日 午後1時半～
参加条件 どなたでも
※参加費要

24 高殿ひまわり会



会 場 ルネ旭公園集会所
活動日 毎週月曜日 午前11時～
参加条件 ルネ旭住民

25 びっくりぽん



会 場 高殿西第1住宅集会所
活動日 毎週火曜日 午後2時～
参加条件 どなたでも

26 ほほえみ



会 場 高殿南老人憩の家
活動日 毎週木曜日 午前10時半～
参加条件 どなたでも

27 ホットスペース生江



会 場 ホットスペース いくえ
活動日 毎週月曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

28 コスモス



会 場 生江老人憩の家
活動日 毎週水曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

29 よってこ



会 場 よってこ(赤川4丁目)
活動日 第1・2・3火曜日、第4水曜日
午後2時～
参加条件 どなたでも

30 スマイル赤川 百歳体操



会 場 城北集会所
活動日 毎週木曜日 午前10時半～
※第4週目は開催なし
参加条件 城北地域住民

31 城北憩いの家 百歳体操



会 場 城北憩いの家
活動日 毎週水曜日 午前10時半～
参加条件 城北地域住民

32 ライフライト 百歳体操



会 場 特別養護老人ホーム
ライフライト
活動日 毎週金曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

一緒に
百歳体操を
しましょう!