

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

【太子橋地域】

- 8 淀川パークハウス
- 9 太子橋会館
- 10 市営太子橋住宅

【大宮地域】

- 11 大宮住宅1号館 睦み会
- 12 大宮集会所
- 13 コスモシティ千林大宮
- 14 新北星会
- 15 あすなろ

【中宮地域】

- 16 みんなのスペース楽(5)
- 17 江野公園いきいき百歳体操
- 18 菊寿会(休止中)

【高殿地域】

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

【高殿南地域】

- 23 びっくりぼん
- 24 ほほえみ

【生江地域】

- 25 地域在宅サービスステーション翠
- 26 ホットスペース生江
- 27 コスモス

【城北地域】

- 28 よってこ
- 29 旭寿会
- 30 城北憩の家
- 31 ライフライト



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	
	②	旭陽ランチ	06-6953-8511	月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
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	土曜日 午前9時～午後5時30分
	④	今市ランチ	06-6954-2822	ランチは 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分
中宮・生江・赤川	⑤	旭区西部地域包括支援センター	06-6958-5030	
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

1 いきいき百歳体操

おもりを手足につけておこなう筋力づくりの体操です。



2 かみかみ百歳体操

食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。



3 しゃきしゃき百歳体操

映像に合わせて2つの動作を同時におこなう体操です。



参加したいときは…

現在旭区では31グループが活動中!仲間と一緒に楽しく続けられます!

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・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。地域と一緒に百歳体操を始めませんか♪♪

*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

旭区では、31グループが体操を実施しています。(令和7年3月時点)
「参加してみたいな」と興味のある方は、旭区保健福祉センター・保健師へ
お問い合わせください!

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 午後1時半～
参加条件 清水地域住民※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 どなたでも ※キャンセル待ち

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 淀川パークハウス



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 淀川パークハウス住民

9 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

10 市営太子橋住宅



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 太子橋住宅住民

11 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

12 大宮集会所



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

22 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

23 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

24 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

13 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

14 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

15 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

25 地域在宅サービスステーション 翠(みどり)



会 場 白寿荘
活動日 毎週月～金曜日
2階:15時～/3階:①10時半～②15時半～
参加条件 どなたでも

26 ホットスペース生江



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

27 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

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

16 みんなのスペース 楽(らく)



会 場 みんなのスペース「楽(らく)」
活動日 第1・3火曜日 午前10時～
参加条件 どなたでも

17 江野公園いきいき百歳体操



会 場 江野公園集会所
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

18 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

28 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

29 旭寿会



会 場 南公園集会所
活動日 毎週木曜日 午前10時半～
参加条件 城北地域住民

30 城北憩の家



会 場 城北憩の家
活動日 毎週水曜日 午前10時半～
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 淀川パークハウス



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 淀川パークハウス住民

9 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

19 高殿会館(高殿第2会場)



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

20 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

21 高殿西住宅集会所(高殿第1会場)



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

31 ライフライト



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

百歳体操の見学や体験参加について

参加にあたっては、**事前連絡が必要なグループがあります。**
見学や体験参加を希望される際は、旭区保健福祉センター・
保健師へご連絡ください。

【お問合せ先】
旭区保健福祉センター(保健活動)区役所④窓口
住所:旭区大宮1-1-17
TEL:06-6957-9968 FAX:06-6954-9183

