

此花区いきいき百歳体操～開催場所～

筋力トレーニングだけでなく
社会参加、認知症予防の効果
もあるよ！



いきいき百歳体操とは…

おもりを使った筋力体操を椅子に座ったまま、約 30 分間行います。継続することにより、運動機能向上を図り、仲間と一緒に行うことで閉じこもり予防、要介護状態を予防します！

***新型コロナウイルス感染症の流行状況により、開催を見合わせている会場もあります。参加希望の方は必ず事前にお問い合わせください。会場によっては参加条件があります。**

地域	番号	グループ名	活動場所	実施曜日	時間
西九条	①	ラヴィータ西九条	ラヴィータ・トレ	月・水・金	14:00~14:30
	②	西九条長寿会	西九条振興会館	木	10:00~11:00
春日出	③	春日出南憩の家	春日出南憩の家	土	10:00~10:30
恩貴島	④	恩貴島老友会	恩貴島集会所	水	14:00~15:00
梅香	⑤	梅香長寿会	梅香ほっこりの家	金	13:30~14:00
	⑥	さくらサロン	旧介護ステーションさくら	火	13:30~14:30
伝法	⑦	しらゆり	伝法住宅 1 号棟集会所	月	13:30~14:00
	⑧	あじさい会	伝法住宅 2 号棟集会所	土	13:00~13:30
	⑨	伝法団地自治会	伝法団地 3 号棟集会所	木	13:30~14:00
桜島	⑩	サクラサク・サクラジマ	桜島住宅集会所	火・木	14:30~15:00
高見	⑪	げんき会	高見フローラルタウン 44 号棟集会所	土	11:00~12:00
	⑫	高見地区百歳体操	高見憩いの家	火	9:30~10:15 10:45~11:30
島屋	⑬	島屋第 2 憩いの家 いきいき百歳体操	島屋第 2 憩いの家	水	11:15~11:45
四貫島	⑭	四貫島ゆずの会	四貫島集会所	月	
西島	⑮	秀西いきいき体操部	秀野西住宅中央集会所	金	13:30~14:00
	⑯	西島敬友会	西島憩いの家	月	10:30~11:00
	⑰	西島ドルミ町会	ドルミ集会室	月	10:30~11:00
				金	13:30~14:00
⑱	なぎさ百歳体操	なぎさ公団集会所	火	11:00~11:30	
ふれあい センター	⑲	百歳体操金曜日チーム	ふれあいセンター	金	① 10:30~11:00
					② 11:30~12:00
	⑳	百歳体操火曜日チーム	ふれあいセンター	火	① 9:30~10:00
					② 11:00~11:30



問い合わせ先：此花区役所 保健福祉課 23 番窓口（保健活動）
電話：6466-9968