

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
もあります！



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、介護予防に繋がります♪

参加希望の方は必ず事前にお問合わせください。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 休止中	ラヴィータ・トレ	月・水・金 14:00～14:30
	②	西九条百歳体操	みみたんカフェ	金 10:30～11:30
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	梅香憩の家	第1・3火 13:30～14:30
	⑥	さくら	旧さくらステーション	水 10:00～11:00
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	元気会	高見フローラルタウン 44 号棟集会所	土 11:00～11:45
	⑫	高見地区百歳体操	高見憩の家	火 9:30～10:15 10:45～11:30
四貫島	⑬	四貫島ゆずの会	四貫島集会場	月 10:00～11:00
島屋	⑭	島屋第2憩いの家	島屋第2憩いの家	第1・3水 10:45～11:15
		いきいき百歳体操		第2・4水 11:15～11:45
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	西島老人クラブ敬友会	西島憩の家	月 10:30～11:00
	⑰	西島ドルミ町会	ドルミ集会所	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 11:00～12:00
	⑲	市営西島住宅百歳体操	市営西島住宅集会所	水 10:30～11:30
ふれあい センター	⑳	百歳体操金曜日チーム	ふれあいセンター	金 9:30～10:15 10:30～11:15 11:30～12:15
	㉑	百歳体操火曜日チーム		火 9:30～10:15 10:30～11:15 11:30～12:15



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