01 地域にある活動の場

▼老人クラブ

●内容●

老人クラブは、全国で約7万7000クラブ、会員376万人の全国組織です。
南あわじ市のクラブ数は157クラブ、会員8,131人が健康、友愛、奉仕を基本的理念として活動しています。

■健康活動
寝たきり防止や医療費の軽減につながるような健康づくり・介護予防事業
グラウンド・ゴルフ、ゴルフ、いきいき百歳体操、マレットゴルフ、モルック、囲碁ボール
趣味・サークル活動、おしゃべり会
料理講習会・食事会　など

■友愛活動
話し相手や見守りなど、同じ世代の仲間として支える活動
訪問などによるお見舞いや激励
情報の伝達・提供（クラブや自治会情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）

■奉仕活動
安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動
公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
資源回収・リサイクル活動
高齢者施設におけるボランティア
地域（子ども）見守りパトロール活動
防犯・防災のための活動
伝承や多世代交流

このような活動は一人だけでは限界がありますが、クラブ組織として活動することで、安全安心な地域づくりや地域の活性化に貢献することができ、自分自身の心身の健康の維持・増進につながります。

●老人クラブの魅力
❶住まいの近くに声をかけ合う友人・知人ができます。
❷健康の維持・増進につながります。
❸知識や経験を活かした能力発揮や社会活動への参画と貢献ができます。
❹心の安らぎと充実感が得られます。

●対象者●

市内在住のおおむね60歳以上の方

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室　☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

▼いずみ会（食生活改善推進員協議会）

●内容●

「食育活動で地域の健康づくりをすすめましょう」
あなたも一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？
いずみ会（食生活改善推進員協議会）は、地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。

●対象者●

食育に興味のある方・地域に貢献したい方・子どもが好きな方　など

●問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）

▼美菜恋来屋（みなこいこいや）

●内容●

身体を動かして元気に！
ご自宅の庭や畑で育てた野菜や果物を、美菜恋来屋で販売してみませんか？
「作る楽しみ」「出荷する喜び」「地域とのつながり」が生まれる活動として、
多くの出荷者様にご参加いただいています。健康づくりや生きがいづくりにもつながります。
【出荷者会員になるまでの流れ】
❶出荷要領の説明・申込書類の提出
❷入会金10,000円・年会費3,000円のお支払い
❸出荷開始（販売手数料20%）
少量からでも出荷可能です。
皆さまが丹精込めて育てた農産物をお待ちしております。

●問い合わせ先●

直売所 美菜恋来屋 ☎43-3751（南あわじ市八木養宜上1408番地）

▼集いの場

●内容●

「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動に対して、1年間で最大1万円を助成します。

【補助対象経費】施設利用料・光熱水費・食糧費・消耗品費・講師謝金

【補助金額】補助対象経費の合計額（最大1万円）※翌年度、口座へ振込

事前申請が必要です。立ち上げに関する相談もお受けします。

●対象●

❶各世代との交流や介護予防につながる活動を行っている
（おしゃべり・茶話会・レクリエーション・講座・勉強会・創作活動・体を動かすなど）

❷65歳以上の方が5人以上参加している

❸月1回以上開催している

❹利用料または参加費を集めている

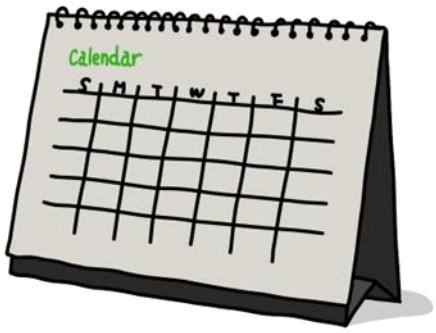
❺地域住民の誰もが参加できる

※❶～❺すべての条件を満たしている事

集いの場

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



南あわじ市集いの場一覧

【R8年4月7日現在】

地区		番号	団体名	開設場所	開催日時
緑	広田	1	山添いきいき百才体操	山添公会堂	月曜 13:30～
		2	山添なかよし会	山添公会堂	第3水曜 13:30～
		3	中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜 14:00～
		4	木曜会(卓球)	川向公会堂	月曜 14:30～ 木曜 13:30～
		5	川向いきいき百歳体操	川向地区公会堂	月曜 13:00～
		6	いきいき藤南会	緑風館	木曜 9:30～
		7	辻卓球グループ	自宅	火 13:00～
		8	徳中いきいき百歳体操グループ	徳原地区公会堂	日曜 13:30～
		9	遊YOUクラブ	広田地区公民館	第3日曜 13:30～
		10	緑卓球同好会	広田地区公民館	月金曜 9:00～
	倭文	11	ふれあいながた	コミュニティプラザながた	月曜13:15～
		12	みやび会	倭文地区公民館 カフェ フレール	不定期
		13	かしまし会	カフェ フレール	毎月19日 13:30～
		14	六美会	倭文地区公民館	不定期
		15	華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜 9:30～
		16	倭文実用書道講座(しづおり)	倭文地区公民館	第2・4水曜 13:30～
		17	楊名時八段錦・太極拳	倭文地区公民館	第1・3水曜 10:30～
		18	倭文句会	倭文地区公民館	第2・4土曜 8:30～
		19	しずおり銭太鼓同好会	倭文地区公民館	第2・4月曜 9:30～
		20	ききょう	倭文地区公民館	第2火曜 9:00～
		21	楽友	倭文地区公民館	不定期
		22	あみあみクラブ	倭文地区公民館	第1・3水曜 10:00～
		23	土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜 9:00～
西淡	松帆	1	サロンえじり	江尻集落センター	第2金曜 14:00～
		2	絆1	古津路集会所	第3日曜 13:00～
		3	松風	古津路集会所	月曜 13:00～
		4	きずなの会　古津路2	古津路コミュニティセンター	第3日曜 13:00～
		5	古津路GG同好会	古津路地区 グランドゴルフ場	毎日(雨天時中止)
		6	内田カラオケスラジオ	内田カラオケスラジオ	水曜 10:00～
		7	慶野サロン	こみゅにてぃぷらざけいの	第3火曜 10:00～
		8	サロンしらさぎ	志知川地区 コミュニティプラザ	第4木曜 14:00～
		9	いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜 9:30～
		10	ピース21	湊活性化センター	木曜 9:30～
		11	みなといきいき百才体操愛好会	湊地区公民館	火曜 13:00～
		12	ちどり会	松帆活性化センター	第1・3木曜 13:00～
		13	囲碁メンバーズクラブ	松帆活性化センター	月・木曜 13:00～
	津井	14	津井雁来公民館いき百グループ	津井雁来公民館	水曜 13:00～
		15	仲良しママさん会	津井地区公民館・倉庫	土曜 13:00～
	阿那賀	17	伊毘きさらぎ会	伊毘コミュニティーセンター	水曜 13:00～
	丸山	18	丸山サロン	丸山地区公民館	水曜 14:30～
	志知	19	いきいき会	西淡志知公民館	月曜 13:30～
		22	ほほえみ	西淡志知公民館	第3日曜 13:30～
		23	志知奥いきいきクラブ	志知奥公会堂	火曜 10:00～

地区		番号	団体名	開設場所	開催日時
三原	八木	1	いきいき百歳体操グループ八木馬回	八木馬回やさしや	金曜 10:00～
	倭文	2	委文いき百グループ	委文公会堂	金曜 13:30～
	榎列	3	サロンおのころ(下幡多老人会)	下幡多公会堂	金曜 13:30～
		4	宗教法人　賢光寺	賢光寺　薬師庵	金曜 14:00～
		5	まほろばサロン	大榎列観音堂	第3又は4火曜 13:00～
		6	100歳体操クラブ	幡多地区営農センター	火曜 13:30～
	三原市	7	昭和会	三原健康広場	土曜 13:30～
		8	酔球会	三原健康広場	水曜 13:30～
		9	楽しいストレッチくらぶ	働く婦人の家	第3土曜 10:00～
		10	楽しいストレッチくらぶ(夜の部)	働く婦人の家	第1土曜 20:00～
		11	kokokaraプロジェクト	働く婦人の家	第3土曜 14:00～
		12	みっくゅじゅうす	市小学校	火曜 20:00～
	神代	13	南上自治会サロン・みなかみ	南上部落 コミュニティプラザ	第1日曜 14:00～
		14	カトレアクラブ	神代地区公民館	第2金曜 19:30～
		15	神代カラオケ同好会	神代地区公民館	金曜 13:00～
	志知	16	三原志知いきいき百歳体操	三原志知公民館	火曜 13:30～
		17	三原志知ふれあい広場	三原志知公民館	第4木曜 13:30～
南淡	福良	1	うずしお百歳体操	福良地区公民館	水曜 14:00～
		2	友遊会	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		3	太極拳渦潮(水曜日)	福良地区公民館	水曜 19:30～
		4	福良大正琴教室	福良地区公民館	第1・3金曜 13:30～
		5	さくらサロン	福良地区公民館	月曜 10:00～
		6	太極拳渦潮(月曜日)	福良地区公民館	月曜 19:30～
		7	福良さかな節保存会	福良地区公民館	火・金曜 19:00～ 不定期
		8	銭太鼓　花みずき会	福良地区公民館	第1・3又は2・4土曜 13:30～
		9	ヨーガ教室 夜の部	福良地区公民館	火曜 19:30～
		10	民謡さくら	福良地区公民館	火曜 19:30～
		11	ハッピーふくら	旧福良保育園	金曜 13:30～
		12	ぴんしゃんくらぶ	福良小学校	木曜 9:30～
		13	地域ステーション楽市楽座	アトリエ楓	金曜 9:00～
		14	北納屋サロンお茶場	南あわじ市児童館	第1土曜 13:00～
		15	木曜会	B&Gテニスコート	木曜 19:30～
		16	うずしお台いきいきクラブ	福良うずしお台 コミュニティセンター	水曜 10:00～
		17	網屋にこにこサロン	うずしおルーム	第4日曜 13:30～
		18	仁尾いきいき百歳体操	仁尾集会場	水曜 13:00～
		19	フリーダム	B&Gテニスコート	水曜 20:00～
	賀集	20	お元気クラブ	賀集地区公民館	第3木曜 10:00～
	潮美台	21	潮美台いき百グループ	潮美台地区公民館	火曜 14:00～
	阿万	22	コミュニティスペイスエモラボ百歳体操	コミュニティスペイスエモラボ	木曜 10:00～
		23	パソコンクラブ	阿万地区公民館	第2・4月曜 13:30～
		24	いきいき百歳体操佐野公会堂	佐野公会堂	火曜 13:15～
	灘	25	黒岩いきいき百歳体操	灘いきがい創造センター	木曜 14:00～
		26	千種いきいきサロン	大川公会堂	水曜 13:30～
	沼島	27	沼島いきいき百歳体操	沼島地区公民館	木曜 13:30～

▼ふれあい・いきいきサロン

●内容●

地域の中の“気軽に集まれる集いの場”が「ふれあい・いきいきサロン」です。
地域の住民だれもが気軽に集い、共に楽しい時間を共有し「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。サロンを通じ、身近な人と顔なじみの関係（つながり）ができることで、普段から支え合える地域づくりにつながり、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。
※お住まいの地域以外のサロンにもご参加いただけます。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

『集う・活動する』ことは、こんな効果があります

❶ 健康づくり、孤立・閉じこもりの防止につながる

外出するきっかけや人と会って話をする機会が増えるので、ストレス軽減や生活にメリハリができます。適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、介護予防になります。

❷ 友達や仲間の輪が広がる

仲間との楽しい時間を過ごすことで、絆を深め、自然と笑顔になり、支え合う気持ちが芽生えます。仲間ができることにより、自宅以外で居場所ができ、高齢者の閉じこもりを防ぎます。参加者同士でお互い気にかけ合うことにより、ご近所さんと顔の見える関係ができ見守りの効果があります。

❸ 悩みごとや困りごとの解決につながる

仲間と悩みを話し合うことで、困りごとが大きくなる前に発見できたり、お互いに助け合ったり、解決につなげることができます。

❹ 生きがいづくりにつながる

自分の趣味や特技をいかすことで、地域での居場所や役割が生まれ生きがいづくりにつながります。

❺ 情報収集ができる

家に閉じこもっていると外の情報が入らず不安なこともありますが、集うことで地域や社会の情報収集ができます。「こんな悪質商法には注意しよう！」など、みんなで情報を共有できます。

●問い合わせ先●

社会福祉法人　南あわじ市社会福祉協議会　☎44-3007（南あわじ市広田広田1064番地）

ふれあい・いきいきサロン開催場所一覧

（R8年3月16日現在）

地区		番号	サロン名	開設場所	開催日時
緑	広田	1	ゆうゆうクラブ	大丸公会堂	毎水曜 13:30～
		2	中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜 14:00～
		3	山添なかよし会	山添公会堂	第2水曜 13:30～
		4	中筋いきいきサロン	中筋公民館	不定期
		5	徳中なかよし会	徳原公会堂	不定期
		6	木曜会	川向公会堂	毎月・木曜 13:30～
		7	みきサロン	緑老人福祉センター	第4火・金曜 14:00～
		8	川向ふれあいサロン	川向地区公会堂	第3水曜 13:30～
	倭文	9	ふれあいながた	コミュニティプラザ長田	不定期
		10	しづの里ふれあいサロン	倭文地区公民館	第2木曜 10:40～
		11	土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜 9:00～
		12	しずまど	倭文地区公民館	第4水曜 13:30～
		13	夢クラブ	倭文地区公民館	不定期
		14	倭文八段錦	倭文地区公民館	第1・3水曜 9:45～
		15	華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜 9:30～
		16	郭公を見つける会	倭文地区公民館	第1・3水曜 9:00～
		17	楽友	倭文地区公民館	第2・4月曜 9:30～
南淡	福良	1	さくらサロン	福良地区公民館	毎月曜 10:00～
		2	友遊会サロン	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		3	仁尾いきいきサロン	仁尾荘	第4木曜 14:00～
		4	網屋にこにこサロン	福良小・うずしおルーム	第4日曜 13:30～
		5	北納屋サロン（お茶場）	南あわじ市児童館	第1土曜 13:00～
		6	楽遊クラブ	慈眼寺	第2・4木曜 19:30～
		7	うずしお台いきいきクラブ	うずしお台コミュニティセンター	毎水曜 10:00～
		8	花みずき向谷	コミュニティセンター向谷	毎火曜
		9	フリーダム	B＆Gテニスコート	毎水曜 20:00～
		10	木曜会福良	B＆Gテニスコート	毎木曜 19:30～
		11	太極拳渦潮（月曜サロン）	福良地区公民館	毎月曜 19:30～
		12	太極拳渦潮（水曜サロン）	福良地区公民館	毎水曜 19:30～
		13	福良大正琴	福良地区公民館	第1・3金曜
	賀集	14	寿交会なかよしサロン	田中会館	第2火曜 14:00～
		15	サロン　かしお	賀集地区公民館	第1月曜 10:00～
		16	賀集お元気くらぶ	賀集地区公民館	第3木曜 10:00～
	北阿万	17	新田北いきいきサロン	新田北集会所	不定期
		18	サロンいがの	伊賀野コミュニティセンター	第2水曜 9:30～
	潮美台	19	潮美台にこにこサロン	潮美台コミュニティセンター	不定期
		20	ヨガグループ	潮美台コミュニティセンター	毎火曜 13:30～
	阿万	21	コミュニティスペースエモラボ	コミュニティスペースエモラボ	毎木曜 10:00～
		22	あわじユニバーサルスポーツの会	コミュニティスペースエモラボ	不定期
		23	阿万卓球バレーチーム	コミュニティスペースエモラボ	第1・3水曜 16:00～
		24	吹上町潮風クラブ	阿万吹上	毎金曜 15:00～
		25	ただっきゃ2	ただっきゃ2	毎日（月曜除く） 14:00～18:00
	灘	26	フレッシュすいせん	灘いきがい創造センター	毎水曜 14:00～
		27	サロンうぐいす	コミュニティセンター白崎会館	毎火曜 13:00～
		28	千種いきいきサロン	大川公会堂	毎水曜 13:30～
		29	灘なでしこ	安田お好み焼き店	不定期
		30	灘センターサロン	灘地区公民館	毎金曜 13:30～
	沼島	31	バッタリ会	東区　山口宅前バッタリ	ほぼ毎日10:00～

地区		番号	サロン名	開設場所	開催日時
三原	榎列	1	まほろばサロン	大榎列憩の家、公会堂	第3火曜 13:30～
		2	サロンおのころ	下幡多公会堂	毎金曜 13:30～
		3	いこっちょママの会	榎列公民館	不定期
	八木	4	しあわせサロン	八木地区公民館	不定期
		5	ぐる～ぷこすもす	八木地区公民館	不定期
		6	しゃべろう会	講師宅（倭文）	毎火曜 9:30～
		7	八木馬回やさしや	やさしや	第4金曜 10:00～
		8	木楽会	岩瀬倉庫	不定期
	市	9	ほんわかサロン	働く婦人の家	第3土曜 11:00～
		10	ゑびす	市地区公民館	第2土曜 13:30～
	神代	11	サロンみなかみ	南上公会堂	第1日曜 14:00～
	委文	12	いき百会	委文公会堂	毎金曜 13:30～
	志知	13	早起きラジオ体操クラブ	伊勢神社及び声明寺	7/22～7/31・ 9・12・3月
		14	ふれあい広場	三原志知地区公民館	月末木曜 13:30～
西淡	松帆	1	いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜 9:30～
		2	ほっこり・けいの	コミュニティプラザけいの	不定期
		3	きずな	古津路集会所	第3日曜 13:00～
		4	きずな第2	松原公会堂	第3日曜 13:00～
		5	サロンえじり	江尻集落センター	第1金曜 14:00～
		6	慶野サロン	コミュニティプラザけいの	第3火曜 10:00～
		7	サロンしらさぎ	志知川地区コミュニティセンター	第4木曜 14:00～
		8	松風	古津路集会所	毎月曜 13:00～
		9	ちどり会	松帆活性化センター	第1・3木曜 13:00～
		10	小鳩会	松帆活性化センター	第1金曜 10:00～
		11	古津路GG同好会	古津路地区グラウンドゴルフ場	毎日
		12	水曜会	フローラせいだん	毎水曜 10:00～
	湊	13	みなとふれあいサロン	湊地区公民館	毎火曜 13:00～
		14	MINATOいきいきサロン	湊活性化センター	第2火曜 9:30～
		15	K・G・Sバーチャンズ	池尻美容室前駐車場	正月、お盆 日月以外
	津井	16	雁来いきいきサロン	雁来地区安心コミュニティプラザ	第3水曜 14:00～
		17	西本サロン	西本村コミュニティセンター	第1日曜 13:00～
		18	ついつい行きたくなるお楽しみ会	津井地区公民館	第3木曜 13:30～
		19	仲良しママさん会	自宅倉庫/津井産業文化センター	土曜日
	阿那賀	20	伊毘きさらぎ会	伊毘コミュニティプラザ	第2水曜 12:00～
		21	ひだまりサロン	阿那賀コミュニティプラザ	第3木曜 13:30～
		22	オーシャンズ	丸山小学校跡地体育館	月・水・金 12:00｜16:00
		23	チーム・アンジェリコ	八木宅	第2・3木曜 13:00～
		24	晴海ヶ丘　年寄会	丸山体育館・晴海ヶ丘内	不定期
		25	いきいき長寿の会	阿那賀地区コミュニティプラザ	毎日 13:30～15:30
		26	味菜	阿那賀コミュニティプラザ	不定期
	丸山	27	丸山サロン	丸山地区公民館	第1水曜 13:15～
	伊加利	28	伊加利つながりサロン	伊加利地区公民館	毎水曜 13:30～
		29	可っ笑しいサークル	自宅・湊公民館	不定期
	志知	30	喜多ひばり会	休心庵	毎火曜 13:00～
		31	つくしサロン	志知コミュニティプラザ	第3日曜 10:00～
		32	コミュニケーションサークル ぽこ・あ・ぽこ	市内公民館、体育館など	不定期
		33	ほほえみ	志知公民館・志知コミュニティプラザ	不定期

▼八木ふれい愛くらぶ

●内容●

「いつまでも若々しく」を目標に、健康教室を実施しています。事前申し込み不要です。お時間のある時に、お気軽にご参加ください。日程、講義内容についてはお問い合わせください。

●対象●

八木地区にお住まいの方

●お問い合わせ先●

八木市民交流センター ☎42-5956（南あわじ市八木鳥井348番地2）

※参考：令和7年度講義内容

会 場	日付	講 座 名
八木市民交流センター	4月	フレイル予防で、好きなことをずっと
	5月	今日から始める！認知症予防
	6月	あなたの骨、大丈夫？今日から始める骨粗鬆症予防
	7月	食事も会話も、一生楽しむ！オーラルフレイル予防
	8月	毎日コツコツ！フレイル予防の食習慣
	9月	自分らしく！排泄ケアで自信を
	10月	転ばないコツ、教えます！
	11月	“ある日突然”をなくす！知っておきたい脳卒中予防
	12月	まだまだ歩ける！ロコモ予防
	1月	身体の健康はお口から！おしゃれな自分で毎日ハッピー
	2月	視界も足元も、明るく安全に！
	3月	社会と交流、体も心も若返り！

▼賀集お元気くらぶ

●内容●

地域の皆さんの健康を町ぐるみでサポートします。健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」、「体力測定会」を開催しています。ぜひお気軽にお問い合せください。日程、講義内容についてはお問い合わせください。

●対象●

賀集地区にお住まいの方

●お問い合わせ先●

賀集お元気くらぶ委員会事務局（南淡路病院内）☎53-1553（南あわじ市賀集福井560番地）

※参考：令和7年度講義内容

会 場	日 程	メインテーマ／サブテーマ
賀集地区公民館	7月	体力測定
	8月	熱中症・夏バテ対策／トイレのトラブル（頻尿・尿漏れ）
	9月	歩く・移動する／転倒と骨折について
	10月	飲み込みと口や首の体操について／オーラルフレイル
	11月	血圧の管理／コレステロールについて
	12月	体力測定
	1月	脱腰痛／骨粗しょう症
	2月	レントゲンが身体に与える影響／膝の痛みについて
	3月	睡眠について／認知症とその予防
田中会館	7月	熱中症・夏バテ対策／運動と栄養
	8月	脱腰痛／よくある肩の痛み
	9月	睡眠について／認知症とその予防
	10月	レントゲンが身体に与える影響／膝の痛みについて
	11月	脳卒中はどんな病気？／トイレのトラブル（頻尿・尿漏れ）
	12月	骨粗しょう症について／食品添加物の知識
	1月	飲み込みと口や首の体操について／オーラルフレイル
	2月	血圧の管理／コレステロールについて
	3月	歩く・移動する／転倒と骨折について

コラム

南あわじ市では健康づくりや外出のきっかけになる、『気軽に参加できる場』を用意しています

❶ ふらっと湯の川

体操・入浴・買い物・交流を組み合わせた、ゆったり過ごせる居場所です。
囲碁・将棋などの娯楽、送迎支援や移動販売も取り入れ、気軽に立ち寄りやすいのが特長です。

【開催日】週3回（月・水・金）10:00～16:00

【内　容】いきいき百歳体操、入浴、送迎支援、移動販売、健康講座、健康相談　など

【対　象】市内在住の65歳以上の方
※送迎支援は西淡地域在住の方に限る

【参加費】無料　※入浴などは実費

【会　場】老人福祉センター湯の川荘（伊加利1181番地1）

【問い合わせ】地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

❷ ゆとりっく ゆるっとふぃっと運動支援プログラム

運動を始めたい方のための、3ヶ月・全12回の短期集中プログラムです。
専門指導員と一緒に、筋力トレーニングやバランス運動などに取り組み、楽しく体を動かしながら運動習慣づくりを目指します。

【開催日】毎週木曜日14:30～16:00

【内　容】有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟体操、脳トレ体操、健康講座　など

【対　象】市内在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けていない方

【参加費】無料

【会　場】ゆとりっく内トレーニングジム、スタジオ（湊77番地）

【問い合わせ】ゆとりっく　☎36-5789

❸ さんゆ～館ほっと健康づくりプログラム

温泉のついでに、気軽に健康づくりにふれられる場です。
月1回、専門職による体操や健康講座、健康相談を行っており、来館のついでに参加しやすいのが特長です。

【開催日】毎月第3金曜日14:00～15:00

【内　容】やさしい体操、健康講座、
体力・運動・食事・お口のことなどに関する相談

【対　象】市内在住の65歳以上の方

【参加費】無料　※入浴などは実費、体操参加者は入浴割引あり

【会　場】クア施設さんゆ～館（神代社家2332番地）

【問い合わせ】地域包括ケア推進課　☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

フォトギャラリー

ふらっと湯の川 P.14

ふらっと湯の川 P.14