

市内で1000人以上が参加中



いきいき百歳体操

ちょっとしんどくなってきた時がはじめどき
まずは3ヶ月、やってみませんか？



体操の内容

- 週1～2回
- 1回 約30分間
- DVDを見ながら行います



参加する方法

近所の会場に行ってみましょう
(裏面に開催場所一覧があります)



新しく始める方法

3人以上の仲間を集めて、
必要な物品を用意しましょう
※詳しくはお問い合わせください

こんな効果があります

- ✓ 参加者の声「足腰の調子が良くなり、グラウンドゴルフに復帰できた」
「杖がいなくなった」「体操を始めてから調子が良い」など
- ✓ 体操の継続により、歩行速度や歩行能力が改善することが研究で実証されています
- ✓ 地域ぐるみで取り組むことで、閉じこもり予防や認知症予防効果も得られます



ホームページもご覧ください

お問い合わせ：南あわじ市地域包括支援室 TEL 43-5237

＜南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧＞

地区	会場名	実施日	
緑地区	1 山添公会堂☆♥	月 13時30分～	
	2 川向公会堂(多目的ホール)◎☆♥	月 13時00分～	
	3 川向(個人宅)	月 13時00分～	
	4 緑老人福祉センター(緑グループ)☆♥	火金 14時00分～	
	5 大丸公会堂◎♥	木 13時30分～	
	6 中田公会堂◎	火 14時00分～	
	7 市場公会堂♥	水 15時00分～	
	8 緑風館(藤南会)◎	木 9時30分～	
	9 徳原公会堂	日 13時30分～	
	10 中筋地区農村集落多目的共同利用施設☆	月 13時30分～	
	11 コミュニティプラザながた◎	月 13時15分～	
	12 倭文 倭文公民館(倭文庄田)◎☆♥	木 9時30分～	
	13 土井集落センター(谷華会)◎☆♥	金 9時30分～	
福良地区	1 福良地区公民館(うずしお生活学校)◎☆♥	水 14時00分～	
	2 福良地区公民館(なかよし会)◎	火 10時00分～	
	3 ハッピーふくら(旧福良保育園)◎☆	金 13時30分～	
	4 コミュニティプラザ向谷◎☆	月水金 10時30分～	
	5 アトリエ楓(北納屋町)◎☆	金 9時00分～	
	6 うずしお台◎	水 10時00分～	
	7 仁尾荘◎♥	水 13時00分～	
	8 ぴんしゃんクラブ(福良小学校)	木 10時00分～	
	9 市立図書館(なんでもできますペーす)	金 10時00分～	
	10 賀集地区公民館◎☆♥	水 10時00分～	
	11 田中寿交会◎	火 14時00分～	
	12 八幡北公会堂	木 13時00分～	
	13 高萩コミュニティプラザ	木 10時00分～	
	14 すいせんホーム(賀集野田)☆	火 14時00分～	
	15 野田集会所◎	木 13時30分～	
北阿万地区	16 北阿万地区公民館◎	金 13時30分～	
	潮美台地区	17 潮美台地区公民館◎☆♥	火 14時00分～
		18 潮美台コミュニティセンター◎	火 9時30分～
	阿万地区	19 阿万地区公民館◎	金 13時30分～
		20 エモラボ(阿万上町)☆♥	木 10時00分～
		21 佐野公会堂	火 13時15分～
		22 吹上町公会堂◎☆♥	金 13時30分～
		23 西町公会堂◎☆♥	金 14時00分～
		24 丸田公会堂☆	土 14時00分～
		25 東町(自宅)☆	金 14時00分～
灘地区	26 来川コミュニティセンター♥	木 13時30分～	
	27 阿弥陀堂(サロンうぐいす)◎♥	火 13時00分～	
	28 灘いきがい創造センター◎☆	木 14時00分～	
	29 吉野会館	木 13時30分～	
	30 ユニティやまもと会館♥	木 13時30分～	
	31 灘地区公民館	金 13時30分～	
32 大川公会堂	水 13時30分～		
33 沼島 沼島出張所◎☆	木 13時30分～		

地区	会場名	実施日		
三原地区	1 大榎列公会堂◎	金 13時30分～		
	2 幡多地区営農センター(上幡多)◎	火 13時30分～		
	榎列・倭文	3 天理教淡路三原分教会(掃守)☆	金 13時00分～	
		4 委文公会堂◎☆♥	金 13時30分～	
	八木	5 おのころ(下幡多公会堂)☆	金 13時30分～	
		6 賢光寺 薬師庵(小榎列)	金 14時00分～	
		7 あかとんぼ(八木大久保)	金 14時45分～	
	八木	8 八木地区公民館◎	火 10時00分～	
		9 八木馬回(やさしや)◎	金 10時00分～	
	10 平成病院	水 13時00分～		
	市	11 青木公会堂(青木の集い)◎☆	月 13時30分～	
		12 福永コミュニティプラザ◎☆	水 8時30分～	
		13 いちばん星(市福永)	水 13時15分～	
		14 十一ヶ所老人福祉センター♥	木 10時00分～	
		15 三條公会堂◎☆	月 10時00分～	
		16 タマイチ会場(市地区公民館)	火 13時30分～	
		神代	17 浦壁公会堂◎☆	木 9時30分～
			18 神代地区公民館(火曜日)◎☆♥	火 10時00分～
			19 クローバー(神代地区公民館・木)	木 14時20分～
			20 太陽の家ウエスト◎☆♥	木 10時00分～
	21 三原志知 三原志知公民館◎	火 13時30分～		
西淡地区	1 古津路集会所(庵)◎☆♥	月 13時00分～		
	2 櫛田憩の家◎☆♥	月 13時20分～		
	3 幼老複合型ういずデイサービスセンター☆	月木 14時00分～		
	4 松帆活性化センター☆♥	水 13時30分～		
	松帆	5 江尻集落センター☆♥	金 13時30分～ (第3金曜13時)	
		6 脇田公会堂◎☆	月 13時30分～	
	7 志知川コミュニティプラザ(しらさぎ会)	木 13時30分～		
	8 西路コミュニティプラザ☆	金 9時00分～		
	9 内田カラオケスタジオ	水 10時00分～		
	10 湊活性化センター◎☆♥	木 9時30分～		
	湊	11 湊地区公民館(みなと愛好会)◎☆♥	火 13時00分～	
		12 くつろぎプラザシーパ	金 10時00分～	
	13 産業文化センター(津井地区公民館)◎	月 13時30分～		
14 津井 雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水 13時00分～			
15 阿那賀 伊毘コミュニティプラザ◎	水 13時00分～			
16 阿那賀 阿那賀地区公民館☆♥	月 13時30分～			
丸山	17 丸山活性化センター☆	木 10時30分～		
	18 丸山地区公民館☆♥	水 13時15分～		
19 伊加利 伊加利地区公民館	水 13時30分～			
西淡志知	20 志知奥公会堂☆♥	火 10時30分～		
	21 休心庵 老人憩いの家(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13時00分～		
	22 西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13時30分～		
	23 西淡志知公民館(なかよしグループ)◎☆♥	日 13時30分～		

全 90ヶ所



地域で頑張っています

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場(47ヶ所)

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場(45ヶ所)

♥印は、しゃきしゃき百歳体操実施会場(33ヶ所)