

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」「杖がいらなくなった」「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

<南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧>

R7.11.11

地区	会場名	実施日	地区	会場名	実施日
緑地区	1 山添公会堂☆♥	月 13時30分～	榎列・倭文	1 大榎列公会堂◎	金 13時30分～
	2 川向公会堂(多目的ホール)◎☆♥	月 13時00分～		2 幡多地区営農センター(上幡多)◎	火 13時30分～
	3 川向(個人宅)	月 13時00分～		3 天理教淡路三原分教会(掃守)☆	金 13時00分～
	4 緑老人福祉センター(緑グループ)☆♥	火 14時00分～		4 倭文公会堂◎☆♥	金 13時30分～
	5 大丸公会堂◎♥	木 13時30分～		5 おのころ(下幡多公会堂)☆	金 13時30分～
	6 中田公会堂◎	火 14時00分～		6 賢光寺 薬師庵(小榎列)	金 14時00分～
	7 市場公会堂♥	水 15時00分～		7 あかとんぼ(八木大久保)	金 14時45分～
	8 緑風館(藤南会)◎	木 9時30分～		8 八木地区公民館◎	火 10時00分～
	9 徳原公会堂☆	日 13時30分～		9 八木馬回(やさしや)◎	金 10時00分～
	10 中筋地区農村集落多目的共同利用施設☆	月 13時30分～		10 平成病院	水 13時00分～
倭文	11 コミュニティプラザながた◎	月 13時15分～	三原地区	11 青木公会堂(青木の集い)◎☆	月 13時30分～
	12 倭文公民館(倭文庄田)◎☆♥	木 9時30分～		12 福永コミュニティプラザ◎☆	水 8時30分～
	13 土井集落センター(谷華会)◎☆♥	金 9時30分～		13 いちばん星(市福永)	水 13時15分～
福良	1 福良地区公民館(うずしお生活学校)◎☆♥	水 14時00分～		14 十一ヶ所老人福祉センター♥	木 10時00分～
	2 福良地区公民館(なかよし会)◎	火 10時00分～		15 三條公会堂◎☆	月 10時00分～
	3 ハッピーふくら(旧福良保育園)☆	金 13時30分～		16 タマイチ会場((市地区公民館)	火 13時30分～
	4 コミュニティプラザ向谷◎☆	月水 10時30分～		17 浦壁公会堂◎☆	木 9時30分～
	5 アトリエ楓(北納屋町)◎☆	金 9時00分～		18 神代地区公民館(火曜日)◎☆♥	火 10時00分～
	6 うずしお台◎	水 10時00分～		19 クローバー(神代地区公民館・木)	木 14時20分～
	7 仁尾荘◎♥	水 13時00分～		20 太陽の家ウエスト◎☆♥	木 10時00分～
	8 ぴんしゃんクラブ(福良小学校)	木 10時00分～		21 三原志知公民館◎	火 13時30分～
	9 市立図書館(なんでもできますペーす)	火 10時00分～		1 古津路集会所(庵)◎☆♥	月 13時00分～
賀集	10 賀集地区公民館◎☆♥	水 10時00分～	西淡地区	2 櫻田憩の家◎☆♥	月 13時20分～
	11 田中寿交会◎	火 14時00分～		3 幼老複合型ういすデイサービスセンター☆	月木 14時00分～
	12 八幡北公会堂	木 13時00分～		4 松帆活性化センター☆♥	水 13時30分～
	13 高萩コミュニティプラザ	木 10時00分～		5 江尻集落センター☆♥	金 13時30分～(第3金曜13時)
	14 すいせんホーム(賀集野田)☆	火 14時00分～		6 脇田公会堂◎☆	月 13時30分～
	15 野田集会所◎	木 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～
南淡地区	16 北阿万地区公民館◎	金 13時30分～		8 西路コミュニティプラザ☆	金 9時00分～
	17 潮美台地区公民館◎☆♥	火 14時00分～		9 内田カラオケスタジオ☆	水 10時00分～
	18 潮美台コミュニティセンター◎	火 9時30分～		10 湿活性化センター◎☆♥	木 9時30分～
	19 阿万地区公民館◎	金 13時30分～		11 湿地区公民館(みなど愛好会)◎☆♥	火 13時00分～
	20 エモラボ(阿万上町)☆♥	木 10時00分～		12 くつろぎプラザシーパ☆	金 10時00分～
	21 佐野公会堂☆	火 13時15分～		13 津井産業文化センター(津井地区公民館)◎	月 13時30分～
	22 阿万吹上町公会堂◎☆♥	金 13時30分～		14 雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水 13時00分～
	23 西町公会堂◎☆♥	金 14時00分～		15 阿昆コミュニティプラザ◎	木 13時00分～
	24 丸田公会堂☆	土 14時00分～		16 阿那賀地区公民館☆♥	月 13時30分～
	25 東町(自宅)☆	金 14時00分～		17 丸山活性化センター☆	木 10時30分～
灘	26 来川コミュニティセンター♥	木 13時30分～		18 丸山地区公民館☆♥	水 13時15分～
	27 阿弥陀堂(サロンうぐいす)◎♥	火 13時00分～		19 伊加利地区公民館	水 13時30分～
	28 灘いきがい創造センター◎☆	木 14時00分～		20 志知奥公会堂☆♥	火 10時30分～
	29 吉野会館	木 13時30分～		21 休心庵 老人憩いの家(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13時00分～
	30 ユニティやまもと会館♥	金 13時30分～		22 西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13時30分～
	31 灘地区公民館	金 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～
	32 大川公会堂	水 13時30分～			
	33 沼島 沼島出張所◎☆	木 13時30分～			

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場(46ヶ所)

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場(48ヶ所)

♥印は、しゃきしゃき百歳体操実施会場(33ヶ所)



地域で頑張っています

全 90ヶ所