

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>

R8.1.29

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

地区	会場名	実施日
三原地区	大榎列公会堂◎	金 13時30分～
	幡多地区営農センター(上幡多)◎	火 13時30分～
	天理教淡路三原分教会(掃守)☆	金 13時00分～
	倭文公会堂☆♥	金 13時30分～
	おのころ(下幡多公会堂)☆	金 13時30分～
	賢光寺 薬師庵(小榎列)	金 14時00分～
市	あかとんぼ(八木大久保)	金 14時45分～
	八木地区公民館◎♥	火 9時40分～
	八木馬回(やさしや)◎	金 10時00分～
	平成病院	水 13時00分～
	青木公会堂(青木の集い)◎☆♥	月 13時30分～
神代	福永コミュニティプラザ☆♥	水 8時30分～
	いちばん星(市福永)♥	水 13時15分～
	十一ヶ所老人福祉センター♥	木 10時00分～
	三條公会堂◎☆	月 10時00分～
	タマイチ会場(市地区公民館)	火 13時30分～
西淡地区	浦壁公会堂◎☆	木 9時30分～
	神代地区公民館(火曜日)◎☆♥	火 10時00分～
	クローバー(神代地区公民館・木)	木 14時20分～
	太陽の家ウエスト◎☆♥	木 10時00分～
	三原志知公民館♥	火 13時30分～
阿那賀	古津路集会所(庵)◎☆♥	月 13時00分～
	櫟田憩の家◎☆♥	月 13時20分～
	幼老複合型ういすデイサービスセンター☆	月 木 14時00分～
	松帆活性化センター☆♥	水 13時30分～
	江尻集落センター☆♥	金 13時30分～(第3金曜13時)
	脇田公会堂◎☆	月 13時30分～
	志知川コミュニティプラザ(しらさぎ会)♥	木 13時30分～
	西路コミュニティプラザ☆	金 9時00分～
	内田カラオケスタジオ☆	水 10時00分～
	湊活性化センター◎☆♥	木 9時30分～
	湊地区公民館(みなど愛好会)◎☆♥	火 13時00分～
	くつろぎプラザシーパ☆♥	金 10時00分～
	産業文化センター(津井地区公民館)◎♥	月 13時30分～
丸山	雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水 13時00分～
	伊昆コミュニティプラザ◎	木 13時00分～
	阿那賀地区公民館☆♥	月 13時30分～
	丸山活性化センター☆	木 10時30分～
	丸山地区公民館☆♥	水 13時15分～
西淡志知	伊加利地区公民館	水 13時30分～
	志知奥公会堂☆♥	火 10時30分～
	休心庵 老人憩いの家(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13時00分～
	西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13時30分～
	西淡志知公民館(なかよしグループ)◎☆♥	日 13時30分～

全 90ヶ所

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場(45ヶ所)

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場(50ヶ所)

♥印は、しゃきしゃき百歳体操実施会場(43ヶ所)



地域で頑張っています