

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てき  
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

お問い合わせ：南あわじ市地域包括ケア推進課 ☎0799-43-5237

＜南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧＞

地域	会場名	実施日
緑地域	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	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 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 9時30分～
	9 市立図書館(なんでもできますペーす)	火金 10時00分～
	10 賀集地区公民館◎☆♥	水 10時00分～
	11 田中寿交會◎	火 14時00分～
	12 八幡北公会堂	木 13時00分～
	13 南淡路病院	木 14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～
南淡地域	16 北阿万 北阿万地区公民館◎	金 13時30分～
	17 潮美台 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～
	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 阿万 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～
	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 いきが創造成造センター◎☆	木 14時00分～
29 灘 吉野会館	木 13時30分～	
30 ユニティやまもと会館♥	金 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～	

地域	会場名	実施日
三原地域	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～
	3 榎列・倭文 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～
	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 八木 あかとんぼ(八木大久保)	金 14時45分～
	8 八木地区公民館◎♥	火 9時40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～
	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 神代 クローバー(神代地区公民館・木)☆	木 14時00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～
松帆	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☆♥	火 13時30分～
	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 湊活性化センター◎☆♥	木 9時30分～
西淡地域	11 湊 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 津井 産業文化センター(津井地区公民館)◎	月 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～
	15 阿那賀 伊毘コミュニティプラザ◎	水 13時00分～
	16 阿那賀地区公民館☆♥	月 13時30分～
	17 丸山 丸山活性化センター☆	木 13時00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～
	20 老人福祉センター湯の川荘(ふらっと湯の川)	月水金 11時00分～
	21 志知奥公会堂☆♥	火 10時30分～
	22 西淡志知 志知北公会堂(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13時00分～
	23 西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13時30分～
	24 西淡志知公民館(なかよしグループ)◎☆♥	日 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(53ヶ所)  
 ♥印は、しゃきしゃき百歳体操実施会場(45ヶ所)



地域で頑張っています

全 91ヶ所