

いきいき百歳体操 会場一覧（令和6年5月現在）

座ったままDVDのマネをするだけの簡単な体操です。重りをつけて（又は持って）、負荷をかけることもできます。



会 場	実 施 団 体	開 催 日 時
シルバープラザ	立岩1区町内会	月1回（不定期）11：00～
	栄町3区町内会	第3金曜日 13：30～
喫茶嵯峨	富士見町4区婦人部	月1回（不定期）13：00～
落部レクリエーションセンター	落部連合町内会	毎週木曜日 13：30～
SENTO	やくも元気村	毎週水曜日 10：15～
八雲シンフォニー	やくも元気村	毎週木曜日 10：00～
お休み処ころろ	お休み処ころろ	第3月曜日 10：30～
ささ舟	ささ舟	第2・4水曜日 11：00～
ラフも	やくも支え愛隊	毎週火曜日 10：00～
出雲町会館	出雲町連合町内会	月1回（不定期）
iny trois 仁トリ （旧マルマツ）	（株）ヒラタハウス	毎週月曜日（祝日休み） 10：00～
熊友工房（旧花友）	熊友工房	月1回不定期 10：00～
くら屋菓子舗	くら屋菓子舗	毎月最終火曜日（変動あり） 10：00～

※冬期間、開催を休止する会場があります。お問い合わせください。

体操を始めたいけれど、どうしたらいいかわからない…、集まる機会があるので百歳体操を試してみたい…、新規開催や参加のお問い合わせなど、気になる点がございましたら、お気軽に下記連絡先までご連絡ください。

【保健福祉課包括支援係 ☎65-5001】

