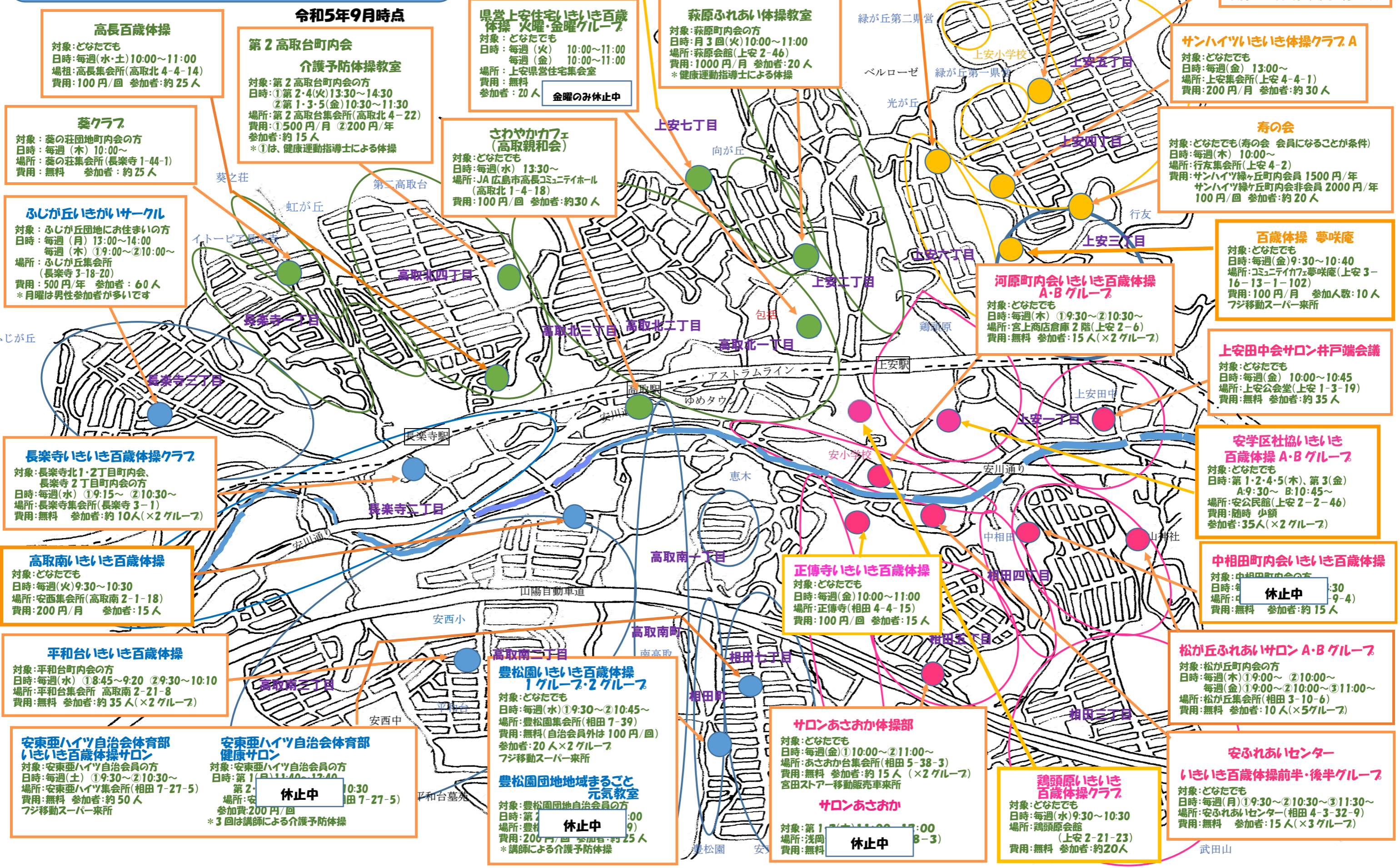


高取北・安西地域包括支援センター 介護予防運動拠点マップ(安北・上安・安・安西)



高長百歳体操
対象:どなたでも
日時:毎週(水・土)10:00~11:00
場祖:高長集会所(高取北4-4-14)
費用:100円/回 参加者:約25人

葵クラブ
対象:葵の荘団地町内会の方
日時:毎週(木)10:00~
場所:葵の荘集会所(長楽寺1-44-1)
費用:無料 参加者:約25人

ふじが丘いきいきサークル
対象:ふじが丘団地にお住まいの方
日時:毎週(月)13:00~14:00
毎週(木)①9:00~②10:00~
場所:ふじが丘集会所(長楽寺3-18-20)
費用:500円/年 参加者:60人
*月曜は男性参加者が多いです

長楽寺いきいき百歳体操クラブ
対象:長楽寺北1・2丁目町内会、
長楽寺2丁目町内会の方
日時:毎週(水)①9:15~②10:30~
場所:長楽寺集会所(長楽寺3-1)
費用:無料 参加者:約10人(×2グループ)

高取南いきいき百歳体操
対象:どなたでも
日時:毎週(火)9:30~10:30
場所:安西集会所(高取南2-1-18)
費用:200円/月 参加者:15人

平和台いきいき百歳体操
対象:平和台町内会の方
日時:毎週(水)①8:45~9:20 ②9:30~10:10
場所:平和台集会所 高取南2-21-8
費用:無料 参加者:約35人(×2グループ)

**安東亜ハイツ自治会体育部
いきいき百歳体操サロン**
対象:安東亜ハイツ自治会員の方
日時:毎週(土)①9:30~②10:30~
場所:安東亜ハイツ集会所(相田7-27-5)
費用:無料 参加者:約50人
フジ移動スーパー来所

令和5年9月時点
**第2高取台町内会
介護予防体操教室**
対象:第2高取台町内会の方
日時:①第2・4(火)13:30~14:30
②第1・3・5(金)10:30~11:30
場所:第2高取台集会所(高取北4-22)
費用:①500円/月 ②200円/年
参加者:約15人
*①は、健康運動指導士による体操

**県営上安住宅いきいき百歳
体操 火曜・金曜グループ**
対象:どなたでも
日時:毎週(火)10:00~11:00
毎週(金)10:00~11:00
場所:上安県営住宅集会所
費用:無料 参加者:20人
金曜のみ休止中

**さわやかカフェ
(高取親和会)**
対象:どなたでも
日時:毎週(水)13:30~
場所:JA広島市高長コミュニティホール
(高取北1-4-18)
費用:100円/回 参加者:約30人

**豊松園いきいき百歳体操
1グループ・2グループ**
対象:どなたでも
日時:毎週(水)①9:30~②10:45~
場所:豊松園集会所(相田7-39)
費用:無料(自治会員外は100円/回)
参加者:20人×2グループ
フジ移動スーパー来所

**豊松園団地地域まるごと
元気教室**
対象:豊松園団地自治会員の方
日時:第1回(月)11:00~12:00
第2回(火)10:00~11:00
場所:豊松園
費用:200円/回 参加者:約25人
*講師による介護予防体操
休止中

萩原いきいき百歳体操
対象:どなたでも
日時:毎週(金)10:20~11:20
日時:毎週(木)10:00~11:00
場所:萩原会館(上安2-46)
費用:100円/月
町内会外の方は入会時200円
参加者:約20人

萩原ふれあい体操教室
対象:萩原町内会の方
日時:月3回(火)10:00~11:00
場所:萩原会館(上安2-46)
費用:1000円/月 参加者:20人
*健康運動指導士による体操

正傳寺いきいき百歳体操
対象:どなたでも
日時:毎週(金)10:00~11:00
場所:正傳寺(相田4-4-15)
費用:100円/回 参加者:15人

サロンあさおか体操部
対象:どなたでも
日時:毎週(金)①10:00~②11:00~
場所:あさおか集会所(相田5-38-3)
費用:無料 参加者:約15人(×2グループ)
宮田ストア・移動販売車来所

サロンあさおか
対象:第1回(月)11:00~12:00
第2回(火)10:00~11:00
場所:浅岡
費用:無料
休止中

光ヶ丘サロン
対象:光ヶ丘女性住民
日時:毎週(土)10:00~11:00
場所:大上様宅
費用:200円/回 定員:8人

フレッシュ体操
対象:どなたでも
日時:毎週(金)10:00~11:00
場所:県営安佐住宅13号館集会所
(上安5-3-23)
費用:100円/回 参加者:約15人

**河原町内会いきいき百歳体操
A・Bグループ**
対象:どなたでも
日時:毎週(木)①9:30~②10:30~
場所:宮上商店倉庫2階(上安2-6)
費用:無料 参加者:15人(×2グループ)

中相田町内会いきいき百歳体操
対象:中相田町内会の方
日時:毎週(水)10:00~11:00
場所:中相田
費用:無料 参加者:約15人
休止中

鶏頭原いきいき百歳体操クラブ
対象:どなたでも
日時:毎週(水)9:30~10:30
場所:鶏頭原会館
(上安2-21-23)
費用:無料 参加者:約20人

**安ふれあいセンター
いきいき百歳体操前半・後半グループ**
対象:どなたでも
日時:毎週(月)①9:30~②10:30~③11:30~
場所:安ふれあいセンター(相田4-3-32-9)
費用:無料 参加者:15人(×3グループ)

フランス上安
対象:どなたでも
日時:毎週(火)①9:15~②10:30~
場所:県営安佐住宅13号館集会所
(上安5-3-23)
費用:100円/月 参加者:約35人

サンハイツいきいき体操クラブA
対象:どなたでも
日時:毎週(金)13:00~
場所:上安集会所(上安4-4-1)
費用:200円/月 参加者:約30人

寿の会
対象:どなたでも(寿の会 会員になることが条件)
日時:毎週(木)10:00~
場所:行友集会所(上安4-2)
費用:サンハイツ緑ヶ丘町内会会員1500円/年
サンハイツ緑ヶ丘町内会非会員2000円/年
100円/回 参加者:約20人

百歳体操 夢咲庵
対象:どなたでも
日時:毎週(金)9:30~10:40
場所:コミュニティカフェ夢咲庵(上安3-16-13-1-102)
費用:100円/月 参加人数:10人
フジ移動スーパー来所

上安田中会サロン井戸端会議
対象:どなたでも
日時:毎週(金)10:00~10:45
場所:上安公会堂(上安1-3-19)
費用:無料 参加者:約35人

安学区社協いきいき百歳体操A・Bグループ
対象:どなたでも
日時:第1・2・4・5(木)、第3(金)
A:9:30~ B:10:45~
場所:安公民館(上安2-2-46)
費用:随時 少額
参加者:35人(×2グループ)

松が丘ふれあいサロンA・Bグループ
対象:松が丘町内会の方
日時:毎週(木)①9:00~②10:00~
毎週(金)①9:00~②10:00~③11:00~
場所:松が丘集会所(相田3-10-6)
費用:無料 参加者:10人(×5グループ)

介護予防運動拠点週間カレンダー(安北・上安・安・安西)

令和5年9月時点

	月	火	水	木	金	土
午前	<p>○安ふれあいセンターいきいき百歳体操 前半・後半グループ ① 9:30~②10:30~③11:30~</p> <p>○安東亜ハイツ自治会体育部 健康サロン ① 第1 : 11:40~ (休止中) ②第2・3・4・5 : 9:30~</p>	<p>○萩原ふれあい体操教室 10:00~11:00 (月3回) *講師による介護予防体操</p> <p>○県営上安住宅いきいき百歳体操 火曜日グループ 10:00~11:00</p> <p>○フレンズ上安 ① 9:15~ ②10:30~</p> <p>○高取南いきいき百歳体操 9:30~10:30</p>	<p>○高長百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○鶏頭原いきいき百歳体操クラブ 9:30~10:30</p> <p>○長楽寺いきいき百歳体操クラブ ① 9:15~ ②10:30~</p> <p>○豊松園団地地域まるごと元気教室 第2・4 : 10:00~11:00 (休止中)</p> <p>○豊松園いきいき百歳体操 1・2グループ ① 9:30~ ②10:45~</p> <p>○平和台いきいき百歳体操 ① 8:45~ ②9:30~</p>	<p>○葵の荘団地町内会「葵クラブ」 10:00~</p> <p>○向ヶ丘いきいき百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○寿の会 10:00~12:00</p> <p>○河原町内会いきいき百歳体操 A・Bグループ A:9:30~ B:10:30~</p> <p>○やんあさおか(休止中) 第1・3 11:00~12:00</p> <p>○松が丘ふれあいサロンA ① 9:00~ ②10:00~</p> <p>○安学区社協いきいき百歳体操 A・Bグループ 第1・2・4・5 (木)、第3 (金) A:9:30~ B:10:45~</p> <p>○ふじが丘いきがいサークル ①9:00~ ②10:00~</p>	<p>○第2高取台町内会介護予防体操教室 第1・3 10:30~11:30</p> <p>○萩原いきいき百歳体操 10:20~11:20</p> <p>○県営上安住宅いきいき百歳体操 金曜日グループ 10:00~11:00 (休止中)</p> <p>○百歳体操 夢咲庵 9:30~10:40</p> <p>○フレッシュ体操 10:00~11:00</p> <p>○上安田中会やん井戸端会議 10:00~10:45</p> <p>○やんあさおか体操部 ① 10:00~ ②11:00~</p> <p>○松が丘ふれあいサロンB ① 9:00~②10:00~③11:00~</p> <p>○正傳寺いきいき百歳体操 10:00~11:00</p>	<p>○高長百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○光ヶ丘サロン 10:00~11:00</p> <p>○安東亜ハイツ自治会体育部 いきいき百歳体操サロン ① 9:30~10:30 ②11:00~12:00</p>
午後	<p>○ふじが丘いきがいサークル 13:00~14:00</p>	<p>○第2高取台町内会介護予防体操教室 第2・4 13:30~ *講師による介護予防体操</p> <p>○中相田町内会いきいき百歳体操 13:30~14:30 (休止中)</p>	<p>○さわやかカフェ (高取親和会) 13:30~</p>		<p>○サンハイツいきいき体操クラブA 13:00~14:00</p>	

元気になれる体操があるなら、やってみたい！！

体操を続けて心も体も元気に！！



*新型コロナウイルスの影響により、複数のグループに時間を分けている教室、休止している教室があります。

参加を希望される場合やご不明な点は、お問い合わせください

【問い合わせ先】広島市高取北・安西地域包括支援センター
安佐南区高取北1丁目17-41 TEL:878-9401 8:30~17:30