

いきいき百歳体操



イスに座りながら、体の状態や体調に合わせて、
どなたでも取り組むことができます。
仲間と取り組むことで、継続的に行うことができます！

※いきいき百歳体操の他、イノブタ君健幸体操など
気軽に楽しく体を動かせる内容です。

【問合せ】 すさみ町役場 地域包括支援センター
5 5 - 4 6 7 0

ふれあい・いきいきサロン

地域の人が気軽に楽しく集まれる場所です。
3人以上で集まった人が「やりたいこと」を考えていきます。
外出の機会、近所の人とおしゃべりをする機会、
交流することで介護予防にもつながります！

※サロン助成金があります。
※出前講座のご紹介、レクリエーション用品の貸し出しなど、
お気軽にご相談ください。

【問合せ】 すさみ町社会福祉協議会
5 5 - 4 1 0 4



体操・サロン ガイドブック



心も体も健康に！
町を元気にする集いの場



下一集会所		
●いきいき百歳体操・下ー	毎週㊤	10：00～
●下ーサロン	不定期	月1回程度
地域福祉センター		
●健康増進クラブ	毎週㊤	13：30～
堀地本城区民会館		
●本城ふれあいあいサロン	不定期	
多世代交流施設イコラ		
●いきいき百歳体操・イコラ	毎週㊤	13：30～
●和布工房すさみ	第1・3㊤	13:30～
住民福社会館		
●いきいき百歳体操（住民福社会館）	第2・4㊤	13:30～

防地地区防災センター		
●防地サロン	不定期 ㊤	13：30～

大関地集会所		
●大関地サロン	第2㊤	10：00～

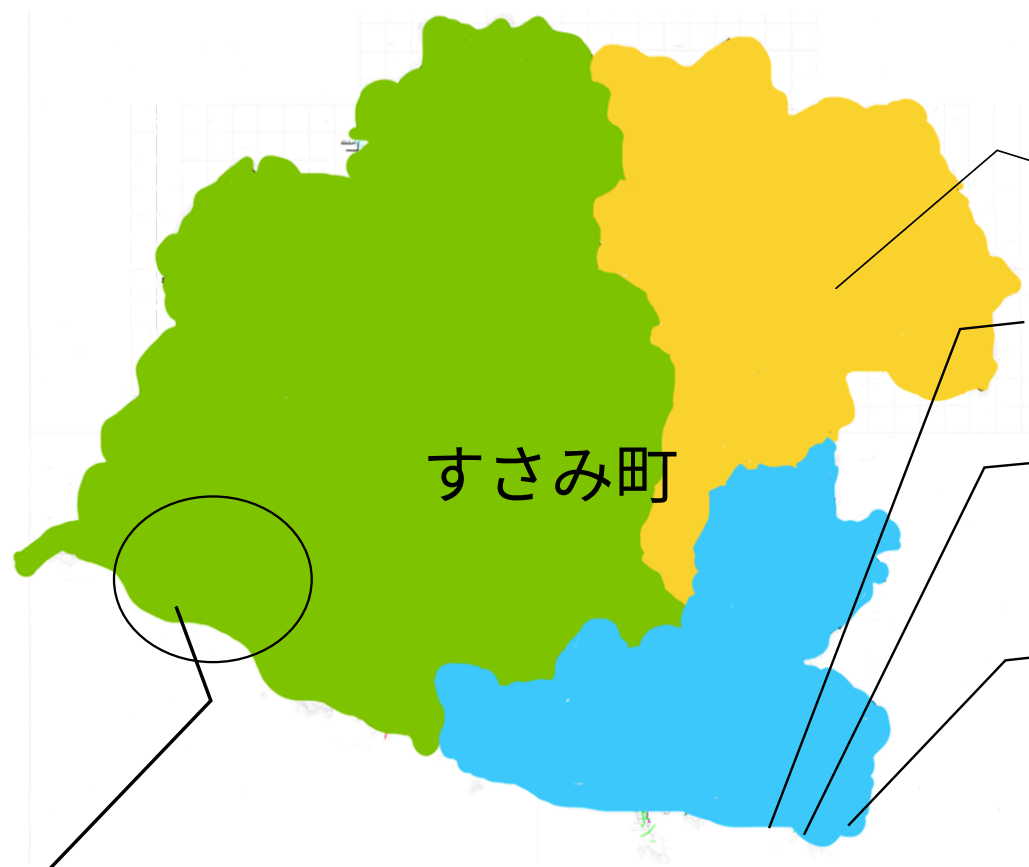
立野会館		
●健寿会	第2㊤	13：30～

太間川下区クラブ		
●太間川いきいきサークル	第2・4㊤	13：30～

太間地地区集会所		
●つわぶきの会	不定期	

平松集会		
●いきいき百歳体操・平松	毎週㊤	10：00～
●若葉会	不定期	
●天神さんを愛する会	不定期	

小泊生活改善センター		
●いきいき百歳体操・小泊	第1・3㊤	13：30～
●小泊カラオケサロン	1・15日	13：00～



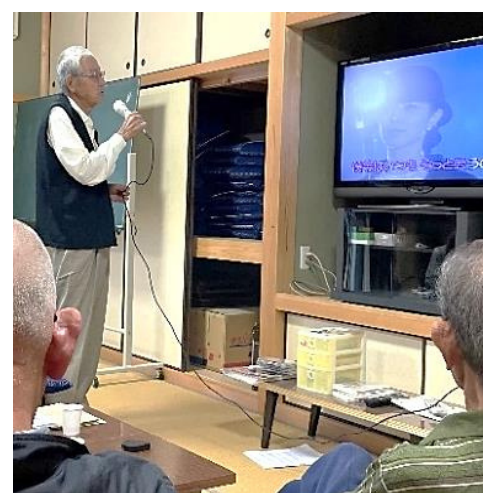
佐本公民館		
●いきいき百歳体操・佐本	第2・5㊤	14：00～
見老津生活改善センター		
●見老津サロン	不定期 ㊤	
江須ノ川生活改善センター		
●江須ノ川いきいきサロン	第2㊤	13：30～
里野会館		
●いきいき百歳体操・里野	第1・3㊤	13：30～



茶話会



食事会



カラオケ



脳トレ



体操

参加者の声

近所の人とより **仲良くなった！**

体操したり大きな声を出すと **気持ちがいい！**

人と会ってお話するのが **うれしい！**

ここ来ると **歳が止まる！**