

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
55-4670



体操・サロン ガイドブック

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。

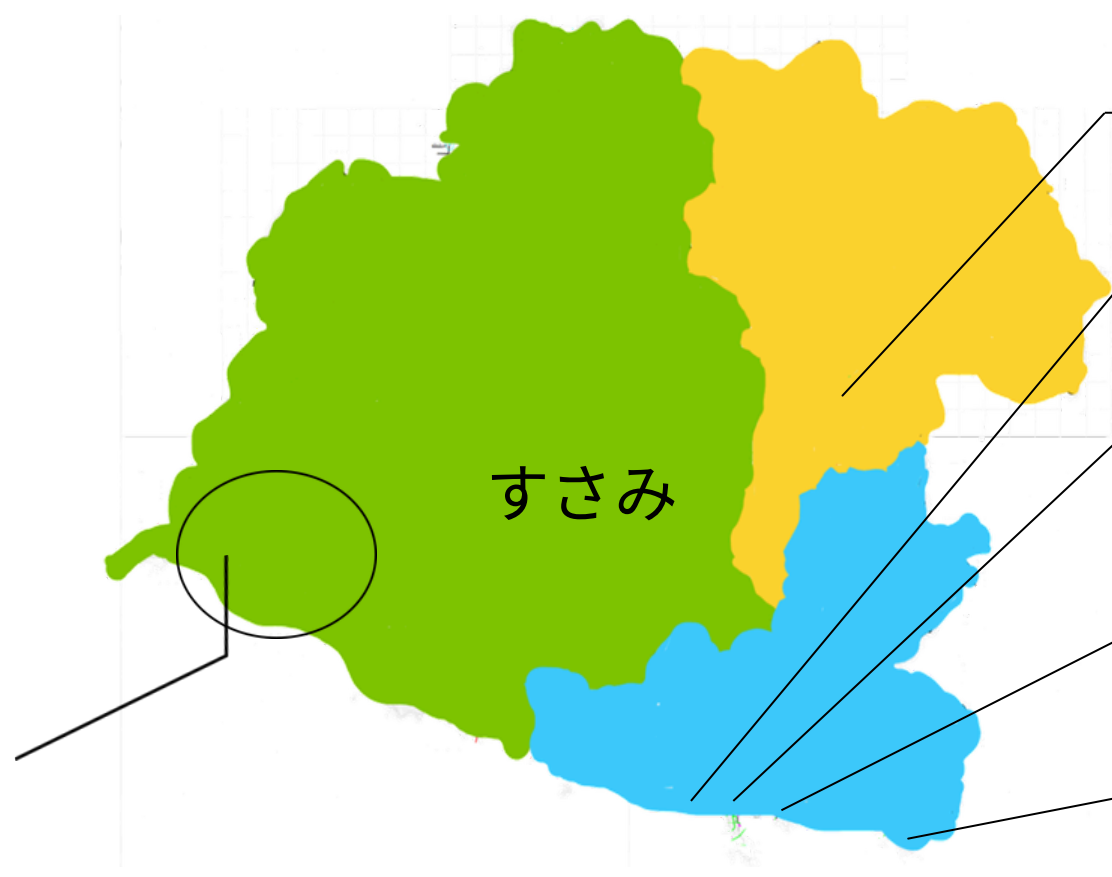
【問合せ】 すさみ町社会福祉協議会
55-4104



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 ●下一サロン	毎週ⓧ 10:00～ 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 ●和布工房すさみ	毎週ⓧ 13:30～ 第1・3ⓧ 13:30～
住民福社会館	●いきいき百歳体操	第2・4ⓧ 13:30～
防地避難所	●いきいき百歳体操 ●防地サロン	毎週ⓧ 9:30～ 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～
太間地区集会所	●つわぶきの会	不定期
平松集会所	●いきいき百歳体操 ●若葉会 ●天神さんを愛する会	毎週ⓧ 10:00～ 不定期 不定期
小泊生活改善センター	●いきいき百歳体操 ●小泊カラオケサロン	第1・3ⓧ 13:30～ 毎月1・15日 13:00～
口和深集会所	●いきいき百歳体操	不定期月1回 13:30～



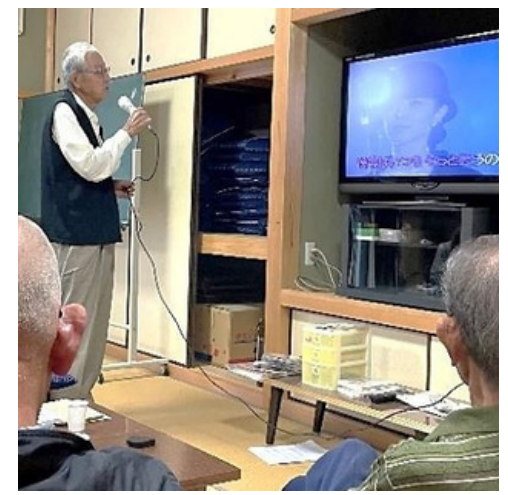
佐本公民館	●いきいき百歳体操	第2・5ⓧ 14:00～
見老津生活改善センター	●見老津サロン	不定期 ⓧ
江須ノ川生活改善センター	●江須崎百体 (いきいき百歳体操) ●江須ノ川いきいきサロン	第2・4ⓧ 13:30～ 第1・3ⓧ 13:30～
江住公民館	●いきいき百歳体操	毎週ⓧ 13:30～
里野会館	●いきいき百歳体操	第1・3ⓧ 13:30～



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!

人と会ってお話をするのが
うれしい!

ここ来ると
歳が止まる!

