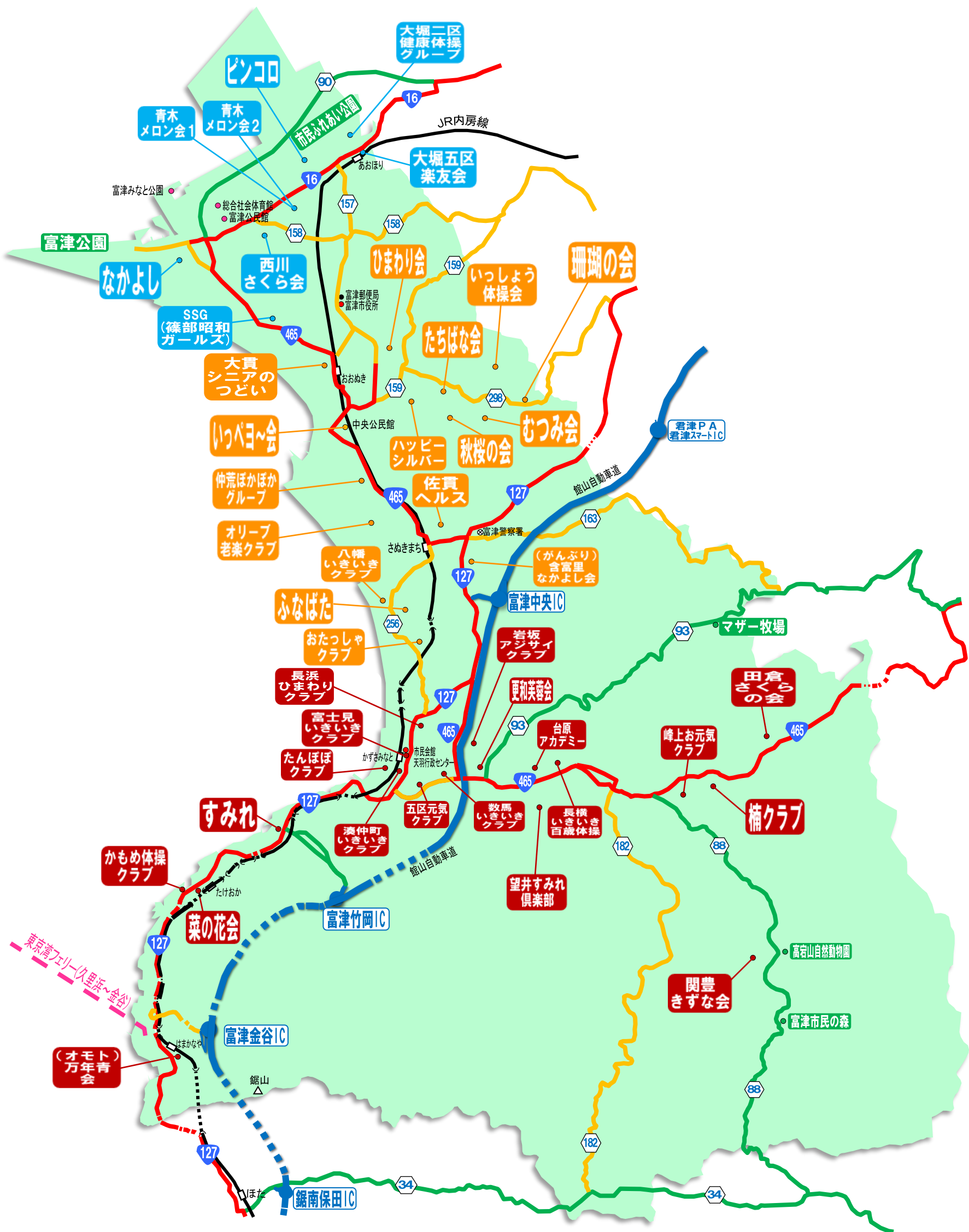


富津市いきいき百歳体操マツプ

R7.5.1 現在



お問い合わせ先 介護福祉課 高齢者支援係まで
TEL0439（80）1300

富津市いきいき百歳体操グループ一覧				
地区	グループ名	曜日	時間	場所
富津	SSG(篠部昭和ガールズ)	月	10:00~11:00	篠部公民館
	青木メロン会 1	月	13:30~15:00	青木集会所
	なかよし	月	14:00~15:00	仲町区公民館
	ピンコロ	火	13:30~15:00	イオンモール富津
	青木メロン会 2	火	14:30~16:00	青木集会所
	大堀五区楽友会	水	13:30~14:30	大堀五区集会所
	大堀二区健康体操グループ	木	14:00~15:00	大堀二区集会所
	西川さくら会	金	18:00~19:00	西川公民館
大佐和	珊瑚の会	月	9:00~10:00	上公民館
	おたっしゃクラブ	月	10:00~11:00	笹毛区集会所
	八幡いきいきクラブ	月	13:00~14:00	鶴峰八幡宮参集所
	ハッピーシルバー	月	13:30~14:30	中公民館
	ひまわり会	火	9:30~10:30	西大和田青年館
	たちばな会	火	9:30~11:00	絹青年館
	仲荒ぽかぽかグループ	火	10:00~11:00	仲荒公会堂
	含富里（がんぶり）なかよし会	水	10:00~11:00	鶴岡（個人宅）
	むつみ会	水	13:30~15:00	近藤集会所
	ふなばた	水	13:30~15:00	船端集会所
	佐貫ヘルス	木	9:30~11:00	佐貫コミュニティセンター
	いっぺヨ〜会	木	10:00~11:00	中央公民館
	大貫シニアのつどい	木	10:00~11:00	大貫ふれあいシニア館
	いっしょう体操会	木	13:30~14:30	一色障子谷青年館
	秋桜の会	木	13:30~15:00	八田沼公民館
	オリーブ老楽クラブ（休止中）	木	14:00~15:00	憩いの里オリーブ
天羽	楠クラブ	月	8:30~9:30	興源寺
	台原アカデミー	月	9:00~10:30 夏期 10:00~11:00	台原青年館
	湊仲町いきいきクラブ	火	4 月~10 月 9:30~11:00 11 月~3 月 10:00~11:30	湊仲町公民館
	長横いきいき百歳体操	火	13:30~15:00	長崎公民館
	万年青（オモト）会	火	14:00~15:00	金谷コミュニティセンター
	関豊きずな会	火	14:00~15:30	わかあゆの郷
	峰上お元気クラブ	水	9:00~11:00	環小学校
	すみれ	水	9:30~10:30	竹岡コミュニティセンター
	富士見いきいきクラブ	水	9:30~11:00	富士見町公民館
	数馬いきいきクラブ	水	10:00~11:00	数馬公民館
	岩坂アジサイクラブ	水	10:00~11:00	岩坂区集会所
	長浜ひまわりクラブ	水	10:00~11:30	太陽（ひ）のしずく
	五区元気クラブ	水	10:00~12:00	湊五区集会場
	田倉さくらの会	水	13:30~14:30	田倉公民館
	かもめ体操クラブ	水	15:00~16:00	萩生漁協萩生支所（2 階）
	菜の花会	木	10:00~11:00	萩生集会所
	たんぽぽクラブ	木	10:00~11:30	下町青年館
	更和芙蓉会	木	6 月~9 月 9:00~10:00 10 月~5 月 13:30~14:30	更和青年館
	望井すみれ倶楽部	金	9:30~10:30	望井公民館

富津市いきいき百歳体操とは

平成１４年に高知市が開発した「いきいき百歳体操」を富津市がアレンジした体操です。高齢者の虚弱（筋力や心身の活力が低下）予防に適した筋力アップ体操です。おもりをつけ、歌いながら行う 7 種類の筋力運動で、「楽に感じる程度」を目安に、 1 つの運動を 1 0 回繰り返します。週に 1 ～2 回行うことで足腰・肩に筋力がついて、日常生活の動作が楽になり、転びにくくなります。

お申し込み先

富津地区地域包括センター
 TEL: 0439-29-6582
 大佐和地区地域包括センター
 TEL: 0439-29-6770
 天羽地区地域包括センター
 TEL: 0439-70-6150