

阪南市いきいき百歳体操実施会場（はんなんいきいき倶楽部）

R8.10

地区	団体名	場所	住所	曜日	開始時間	募集状況	備考（百歳体操以外に取り組んでいる活動など）
尾崎	泉南尾崎団地 自治会	UR（公団）集会所・洋室	阪南市尾崎町7丁目1 公団事務所	木	10:00	×	会場が狭いため現在休止中
尾崎	元気で若々しく	尾崎府宮鉄筋住宅集会所	阪南市尾崎町6丁目-2	土	13:00	○	
尾崎	笑がお屋	笑がお屋（ケアプランセンター笑和（にこにこ））	阪南市尾崎町8丁目1-14	土	10:00	○	茶話会や予防の取り組み、歌を歌う、口の体操
福島	マリンタウンの絆(体操の部)	マリンタウン福島住民センター	阪南市尾崎町8丁目38-2	土(2,4)	10:00	○	体操後に皆で昔の歌を歌っている(口の体操)
下出	すまいるクラブ	下出住民センター	阪南市下出701-4	水	10:00	×	
黒田	あじさい	黒田住民センター	阪南市黒田5-3	月 水	11:00 10:30	○	お口の体操
黒田	バンジー	黒田住民センター	阪南市黒田5-3	月	①9:30 ②11:00	○	体操前に情報交換、阪南市のエクササイズもしている
黒田	いきいき会	プリティッシュティンバー集会所	阪南市黒田48-1 1階集会所	木(2,4)	14:00	×	
自然田	いきいき交流センター友の会A	いきいき交流センター	阪南市自然田1880-5	木	9:50	○	
自然田	いきいき交流センター友の会B	いきいき交流センター	阪南市自然田1880-5	火	10:00	○	
山中溪	山中溪げんきアップ教室	山中溪住民センター	阪南市山中溪245	木	9:00	○	口の体操 男性参加歓迎
山中溪	垣原げんきアップ教室	垣原住民センター	阪南市山中溪543-86	月	9:30	×	
さつき台	さつき台アマリリス	さつき台住民センター	阪南市さつき台1-24-2	月・金	10:00	○	認知症対策体操やリズム体操も取り入れて 1年に1回、桜の季節にはお花見に
緑ヶ丘	緑ヶ丘筋力アップ体操グループ	緑ヶ丘住民センター	阪南市緑ヶ丘1-13-26	月	①9:05 ②10:00 ③10:55	○	
石田	ひだまり	石田住民センター	阪南市石田494-5	水	10:00	×	少人数ならいけるので新規は要相談。
石田	アップル	石田住民センター	阪南市石田494-5	金	10:00	○	茶話会
石田	コスモス	石田住民センター	阪南市石田494-5	月	10:00	○	茶話会
石田	しらゆり	石田公民館	阪南市石田988-1	月	10:00	○	
石田	東鳥取地区福祉委員会	東鳥取地区福祉委員会事務所	阪南市石田1160-1	★月 ☆木	★13:30 ☆①8:50 ☆②9:50 ☆③10:50	○	体操後に茶話会 モビバン体操を月2回開催
桑畑	フレッシュシニア	桑畑住民センター	阪南市桑畑352-13	木	9:30	○	
鳥取	エクササイズ	西鳥取公民館	阪南市鳥取1214-1	金(2,4)	13:00	○	いきいき百歳体操後、ストレッチングと歌いながら踏み台昇降
鳥取	健康体操さくら	西鳥取住民センター	阪南市鳥取668-9	月	9:30	○	
光陽台	NPO法人くらしのたすけあい 「えぶろんの会 「茶の間ギャラリー」	NPO法人えぶろんの会 「茶の間ギャラリー」	阪南市光陽台1丁目16-10	金	13:15	○	体操後、グループのディスカッション、ティータイム。 椅子に座ってラジオ体操、音楽に合わせて手足の運動をしている時もある。
光陽台	フラワー100	光陽台1丁目集会所	阪南市光陽台1丁目1-7	日	10:00	○	
舞	花むらさき	あたごプラザ「もも」教室	阪南市舞3丁目31-6	月	9:30	×	毎回茶話会、年1～2回食事会。リズム体操を行う時もある。
舞	舞フレンズ	あたごプラザ	阪南市舞3丁目31-6	木	9:00	○	時々コーヒーや食事会を。 百歳体操以外ではラジオ体操、生き生き体操、はんなん体操。
舞	百歳体操（あたご）	あたごプラザ	阪南市舞3丁目31-6	金	9:30	×	月一回茶話会、年1回食事会、いろいろなリズム体操を取り入れている
箱作	万葉いきいきクラブ	万葉台住民センター	阪南市箱作446-73	金	10:00	○	
箱作	ひまわり	鴻和住民センター	阪南市箱作2861-73	金	10:00	○	
箱作	ひまわりの家	ひまわりの家	阪南市箱作1586-14	木	8:30	○	
箱作	貞ちゃんチーム	自宅	阪南市箱作	日	14:00	×	
箱作	やまびこ	住金団地住民センター	阪南市箱作1178-103	金	13:30	○	新年会、忘年会、月一度茶話会
箱の浦	箱の浦高齢者百歳体操	箱の浦こども館	阪南市箱の浦60-37	月	10:30	○	第2月曜日は10時からハーモニカで合奏している。 第4水曜日はランチ会で口の体操をしている。
桃の木台	桃の木台校区福祉委員会	桃の木台西住民センター	桃の木台5-9-9	月(1,3)	10:00	○ 校区のみ	校区内のみの募集。 体操前に骨密度アップのためのかかと上げをしている

※掲載内容は予告なく変更する場合があります。なお、グレー網掛けの団体は新規加入の受け入れを停止しています。あらかじめご了承ください。

※百歳体操実施団体の皆様は、情報に変更があった場合、事務局までご連絡ください。

【問合せ先】 ◆はんなん健康応援プラン事務局 ☎070-1436-6503 ◆阪南市役所 健康増進課 ☎072-472-2800