

【いきいき百歳体操をしている体操教室】

① 葵の健康体操教室

場 所：介護老人保健施設 葵の園 （平野町 3-8） 地域交流スペース
時 間：毎週 火曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操（不定期）
第2・4は、理学療法士による体操指導
参加費：1回 100円

② GOGO ファイブ

場 所：峯本稻荷神社 （大手町 5丁目 7-7） ※手すりつきの階段数段あり
時 間：毎週 金曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：ひと月 200円

③ hitoto（人と）絆体操

場 所：ラポーレ東千田 （東千田町 1丁目 1-48） 6階
時 間：毎週 水曜日 10時00分～11時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：1回 100円

④ いきいき千寿体操きらら

場 所：千田老人集会所（千寿会館） （千田町 2丁目 5-13） 千田第1公園内
時 間：毎週 火曜日 10時00分～11時00分
内 容：いきいき百歳体操
参加費：ひと月 100円

⑤ エンジョイ体操

場 所：広島ガストピアセンター （南竹屋町 1-30） 6階
時 間：毎週 木曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操（不定期）
参加費：1回 100円

⑥ 南千田いきいき体操

場 所：南千田西町老人集会所（老春会館） （南千田西町 4-3）
時 間：毎週 月曜日 13時30分～14時30分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：ひと月 100円 ※室内シューズ必要

⑦ 百歳体操クラブ

場 所：ガーデンガーデン コモンセンター 2階 （東千田町 1丁目 1-104 内）
時 間：毎週 金曜日 10時00分～11時00分
内 容：いきいき百歳体操
参加費：ひと月 100円 ※室内シューズ必要

→ウラ面もあります

【地域の予防教室】

① 健康体操教室・千田

場所：南千田西集会所 （南千田西町 2-10）

時間：第 2・4 木曜日 14 時 00 分～15 時 00 分

内容：インストラクターによる体操

参加費：ひと月 1300 円

参加希望・興味のある方は、定員の状況もあるため、
まずは下記までご連絡ください。

広島市国泰寺地域包括支援センター

☎082-249-0600

