

府中町いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」

あなたもはじめてみませんか 週1回30分、DVDを見ながらいすに座って行う簡単な体操です

「いきいき百歳体操」は、筋力向上の効果が有り、転倒予防に繋がります。週1回集まることで、仲間との交流があり、楽しく続けることができます。
現在、下表の団体が取り組んでいます。

★お住いのお近くにない方は…

新しく、団体や友人など、
グループではじめてみませんか

府中町では、地域で実践する5人以上のグループへ
DVDの提供、初回の体操指導などの支援をしています。
お気軽に高齢介護課までお問い合わせください。

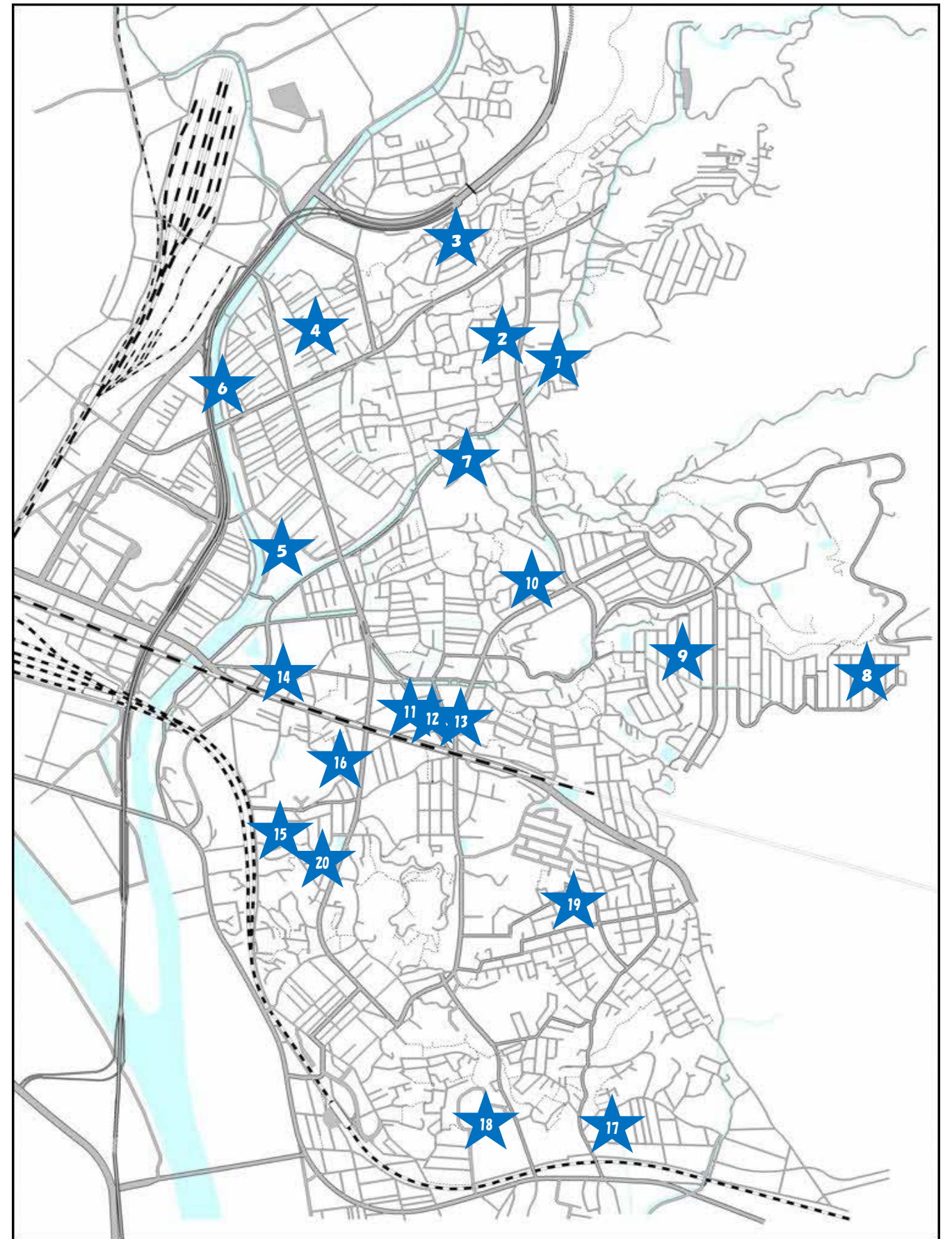


※感染症対策のため、「手洗い」「換気」「マスクの効果的な場面での着用」など基本的な対策にご協力をお願いします。
※状況に応じて日程を変更したり、開催が中止される場合があります。
※団体によっては参加条件があります。参加を希望される場合は、高齢介護課までお問い合わせください。

●府中町いきいき百歳体操実施箇所一覧

番号	団体名	実施場所	曜日時間	備考
1	みくまり百歳体操	みそお集会所	第2・4火曜 9時30分～	
2	江本寺いきいきサロン	江本寺会館	火曜 9時～	
3	城ヶ丘むつみ会・城友会	城ヶ丘会館	火曜 10時～（隔週）	
4	鶴江2丁目町内会	鶴江地区センター	土曜 11時～	
5	本町いきいきサロン	本町1丁目集会所	水曜 13時～	
6	いきいきサロン百歳体操	府中北交流センター	金曜 10時～	
7	山田町内会	山田公会堂	水曜 ①9時30分～ ②10時30分～	
8	4丁目町内会百歳体操クラブ	瀬戸ハイム4丁目集会所	月曜 14時～	
9	二月会百歳体操	さくら会館	月曜 10時～	
10	尾首ふれあいいきいきサロン	尾首会館	第2・3・4月曜 10時30分～	
11	浜田本町百歳体操	マエダハウジング府中町 ふれあい福祉センター	金曜 13時30分～	
12	はつらつクラブ	福寿館	火曜 13時30分～ 第2・4・5（百歳体操）第1・3（ヨガ）	※居住地域関係なく参加可能 ※会費必要
13	ハッピーの輪	マエダハウジング府中町 ふれあい福祉センター	第1・3火曜 10時～	居住地域関係なく参加可能
14	茂陰北町内会	茂陰北会館	第2・4金曜 10時～	
15	千代東町内会	千代東集会所	水曜・土曜 10時～	
16	老人クラブ喜楽会	緑ヶ丘会館	第1・2・3月曜 9時～	
17	つどいの会	ヴェルシャトー府中集会室	水曜 14時～	
18	飛躍彩クラブ	青崎東サンヒルズマンション集会室	火曜・金曜 10時～	
19	柳ヶ丘第3町内会	柳ヶ丘集会所	木曜 ①10時～ ②11時～	
20	がんばれ!!こごもりいきいき百歳体操	南交流センター	第3木曜 13時30分～	

いきいき百歳体操実施箇所マップ



お問い合わせ

府中町 高齢介護課 高齢者福祉係 ☎082-286-3256

令和8年6月現在