

みんなが集まっています

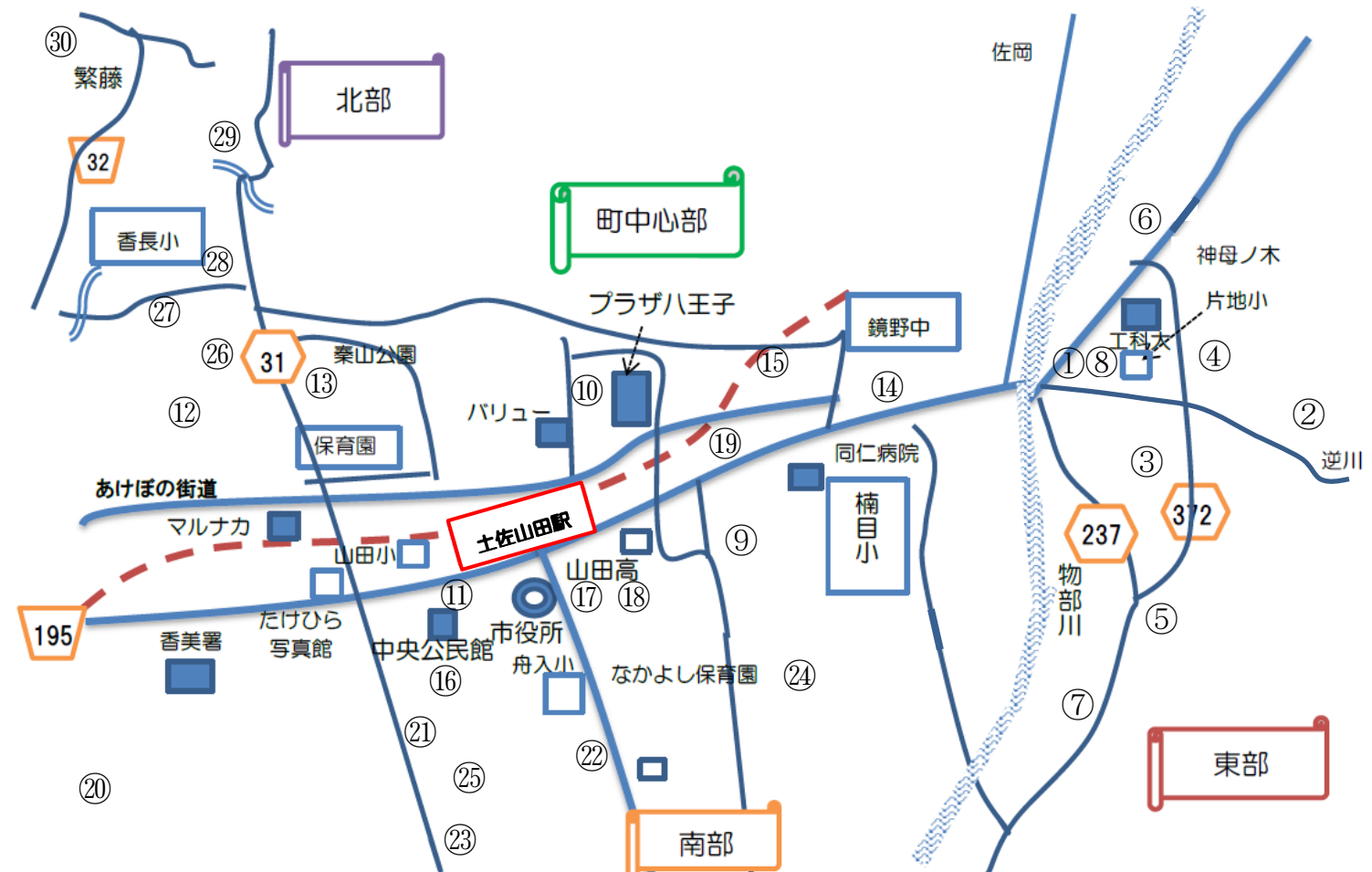
地域の集い



介護予防を皆で楽しく元気に！参加をお待ちしています！

「集い」とは、地域住民、主に高齢者の方が近くの集会所や公民館等に集まり、体操や食事会、季節の行事など、各地の特色を活かした活動をしているものです。地域の方がますます元気になり、楽しい活動が広がるように、各地域の集いを紹介します。

問合せ ☘ 香美市役所 高齢介護課 地域包括支援センター ☎ 53-3127
健康推進課 健康づくり班 ☎ 52-9282
☘ 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 53-2251
(代)☎ 53-5800



❁印 運動を主な内容としている集い

★印 運動以外を主な内容としている集い



土佐山田
東部
8カ所

① さくらの郷 ❁
片地多目的集会所
毎週木曜日 10時～
香美はつらつ体操・情報交換・他



「健康で和気あいあい」がモットー。体操中は集中して取組み、体操前後は楽しくおしゃべりしています。

② 間ハッスル会 ❁
間公民館
毎週金曜日 13時30分～
香美はつらつ体操・お茶会
瀬戸の花嫁



体操後のおしゃべりが元気のもと。皆の仲が良いことが、グループの自慢です。楽しい魅力的な集いです。

③ 山田島体操クラブ ❁
山田島公民館
毎週金曜日 13時～
香美はつらつ体操・茶話会・他



毎週休まず続けています。情報交換の場にもなり、お互いに友達と会えるのを楽しみに集まっています。

④ 船谷はつらつ会 ❁
船谷公民館
毎月1回(曜日不定) 10時頃
近況報告 手指の軽い運動
脳トレ



開催を楽しみにしています。仲良く和気あいあいと盛り上がっています。

休止中

⑤ 加茂いきいきクラブ ❁
加茂公民館
毎月第3木曜日 13時30分～
香美はつらつ体操・季節行事



皆に会っておしゃべりするのが楽しみです。市営バスを乗り継いで、平山までお花見に行ったりもしました。

⑥ 宮ノ口の集い ❁
宮ノ口公民館
毎月第1金曜日 13時30分～
香美はつらつ体操 20分・茶話会



皆で集まって体操したり、情報交換することを大事にしています。健康面でも声を掛け合っています。

⑦ 町田なかよしじいばあ会 ❁
町田公民館
毎月第2・4木曜日 13時30分～
香美はつらつ体操 20分・茶話会



おしゃべりに花が咲き、和やかな集いです。

⑧ ひまわり学級 ★
片地多目的集会所
体操:毎月3～4回 14時～
※開始時間は内容により変わる
香美はつらつ体操 他



4月、8月はお休み

おしゃべりが楽しいです！



土佐山田
中心部
11カ所

⑨ はつらつ体操の集い ❁
東上一公民館
毎週火曜日 10時～
香美はつらつ体操 45分
365歩のマーチ 茶話会



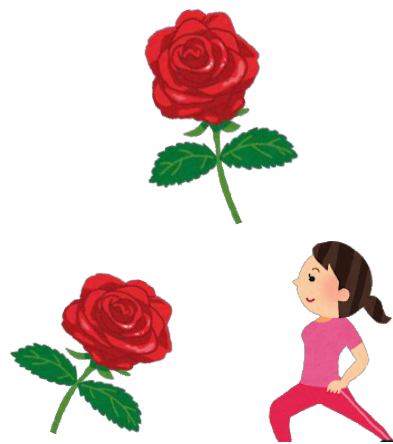
ロコミで、独自に集いを立ち上げて体操を続けています。自分たちで研修旅行に行ったりもしています。

⑩ みんなの体操 ❁
プラザ八王子 3階ホール
毎週水曜日 10時～
香美はつらつ体操・童謡の合唱



90歳を過ぎても、元気に参加されている方もいます。皆が自分のできる範囲で気持ち良く体操しています。

休止中



⑪ 山田地区公民館の集い ✿
 (山田はつらつ体操教室)
 中央公民館
 毎週火・木曜日
 10時～11時頃
 365歩のマーチ・ラジオ体操
 香美はつらつ体操 45分など



継続は力なり

⑫ 中組弥生会 ✿

お婉堂
 毎月第1・3月曜日 10時～
 香美はつらつ体操 45分
 ラジオ体操第1・2



笑いが絶えず話は尽きません。皆やさしく、仲が良いです。歌や季節の行事も楽しめる会です。

⑬ 秦山老人クラブ ★

秦山ふれあいセンター
 毎月第2木曜日 14時～16時
 ※事業により時間変更あり
 脳トレ・輪投げ大会・調理実習・研修会



やさしく仲良くやっています

⑭ サークルさくら ✿

楠目地区老人憩いの家
 毎週木曜日 10時～
 オリジナル体操・ストレッチ



皆で集まって運動することで、元気いっぱい。楽しく運動しています。どなたでもご参加ください。

⑮ 楠目地区健康体操 ✿

伏原公民館
 毎週金曜日 19時～21時
 健康体操 ※参加費 100円/回



再開しました!!
 継続は力なり(H3年から開始)
 皆で集まって体操する事で元気いっぱい。どなたでもご参加ください。

⑯ 黒土はつらつ体操 ✿

黒土集会所
 毎週月曜日 10時～11時
 香美はつらつ体操・瀬戸の花嫁



皆で和気あいあいと楽しんでいます。一緒に運動してみたい方、ぜひ参加してみませんか？新しい参加者大歓迎です。

⑰ 山田中部老人クラブ ★

旭町中央集会所
 毎月第1木曜日
 ① 10時～ ② 13時30分～
 レクリエーション・体操・勉強会など
 ※飲食ある場合は、10時～



体操のほかレクリエーションも楽しくやっています。

⑱ 旭シルバー女性会 ✿

旭町中央集会所
 R6年より
 第2、4金曜日 10時～
 香美はつらつ体操 20分版



体操を継続し、健康維持に努めています。茶話会ではおしゃべりを楽しんでいます。月1回の外出あり。

⑲ 東町中部いきいき教室 ✿

東町中部公民館
 毎週水・土曜日 10時～11時
 香美はつらつ体操 ※¥200/月



おしゃべりにも花が咲きます。野外活動も楽しいです。



⑳ 松本ぎんなんクラブ ✿

松本公民館
 毎週火曜日 10時～
 香美はつらつ体操・茶話会



クラブ名は、松本大師堂前の大きなぎんなんの木から。皆、元気に掛け声をかけながら体操しています。

㉑ カフェてくてく ✿

中野公民館
 毎月第2月曜日 13時～15時
 香美はつらつ体操簡易版・茶話会



休止中

㉒ 岩積いきいきクラブ ✿

岩積公民館
 毎月第1・3木曜日 13時半～14時半
 香美はつらつ体操 20分版 他



㉓ 岩村体操クラブ ✿

岩村地区憩いの家
 毎月第2・4金曜日 ※1時間半程度
 9時～(4月～9月)10時～(10月～3月)
 香美はつらつ体操(ロング)



神通寺の近くの方が10名程度集まって、食事会などもしています。

㉔ 古町ハピネスクラブ ✿

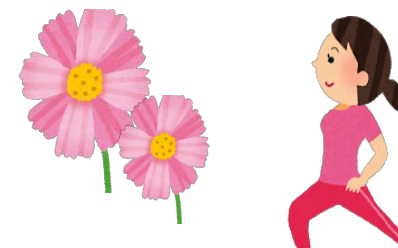
古町公民館
 毎週木曜日 14時～
 香美はつらつ体操・365歩のマーチ



皆はつらつ、やる気マンマン！ 体操は1時間。卓球の「おしゃもじクラブ」は毎週土曜日にやっています。

㉕ 岩次コスモス会 ✿

岩次公民館
 毎週月曜日 10時～11時
 香美はつらつ体操



休止中



㉖ 須江にこにこ会 ✿

須江公民館
 毎週水曜・日曜日 13時半～



R6.7月～再開予定!!

休止中

㉗ はつらつゆりの会 ✿

久次公民館
 毎週土曜日 10時頃～11時
 香美はつらつ体操 など



おしゃべりを中心に元気に仲良く続けています。

7～9月はお休み

㉘ クラブだいあもんど ✿

香長地区公民館
 毎月第1金曜日 10時～



キラキラ輝くダイヤモンドのような老若男女が集まっています

㉙ ほきやまらぶらぶ会 ✿

新改北部構造改善センター
 おおむね月1回 10時～
 香美はつらつ体操(ロング)



体操を無理せずやっています。芝桜の手入れなども。見に来てください。

㉚ 若藤なかよし会 ★

繁藤地区老人憩いの家
 毎月第2水曜日 13時30分～
 行事・レクリエーション・茶話会

