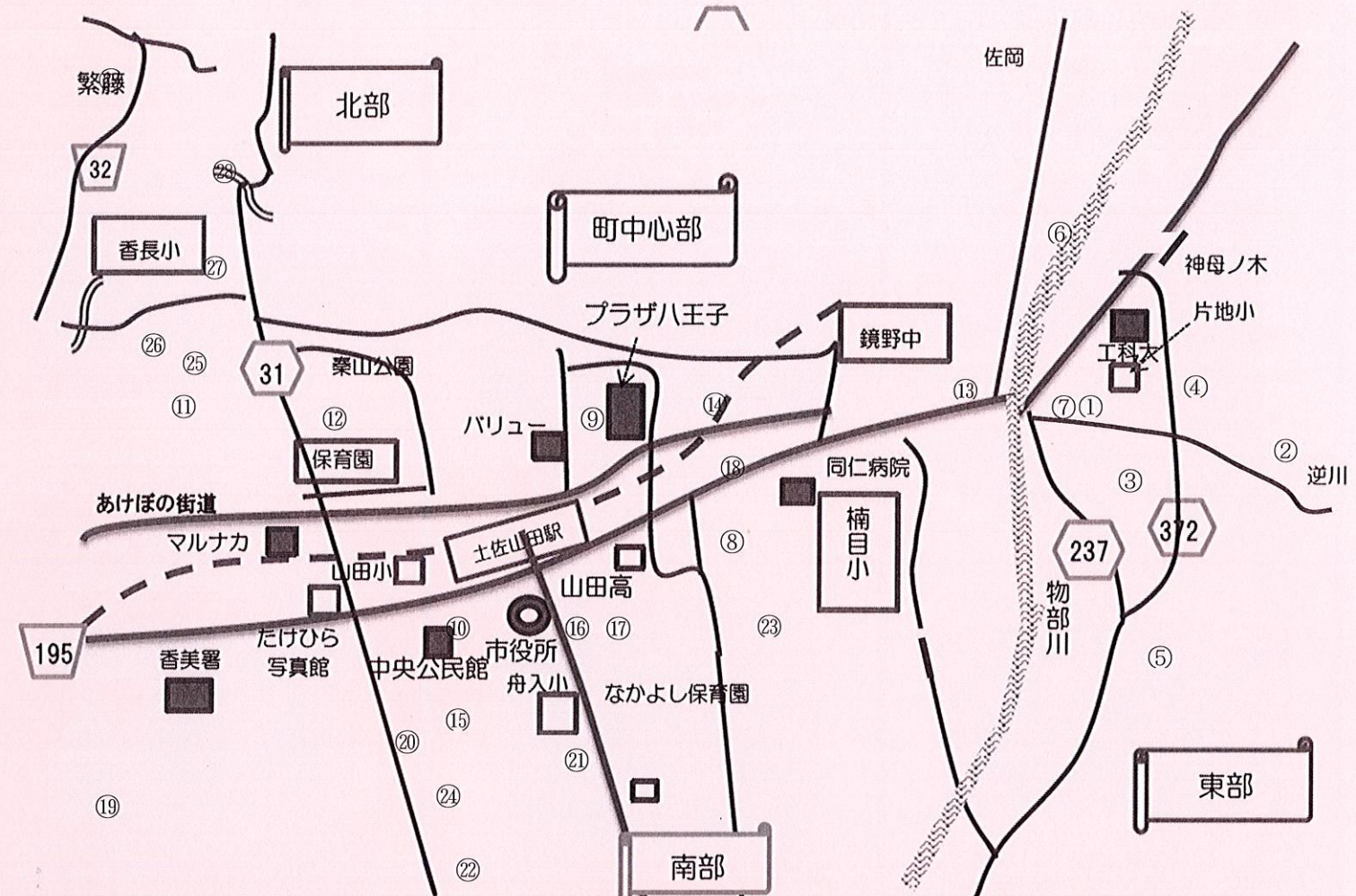




介護予防を皆で楽しく元気に！参加をお待ちしています！

「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 7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と」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



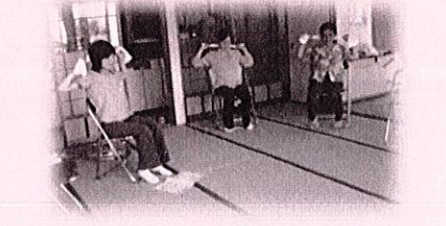
毎週休まず続けています。情報交換の場にもなり、お互いに友達と会えるのを楽しみに集まっています。

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

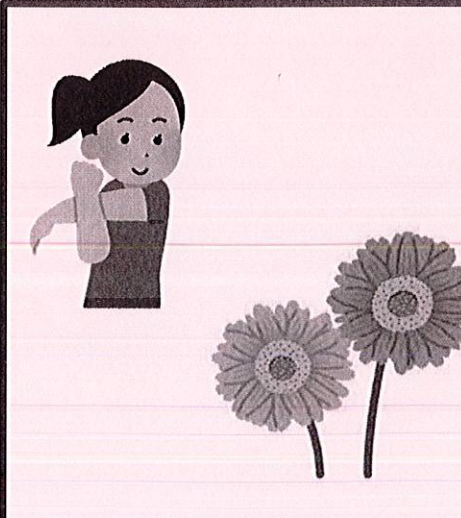


開催を楽しみにしています。仲良く和気あいあいと盛り上がっています。

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・茶話会・  
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 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



おしゃべりが楽しいです！

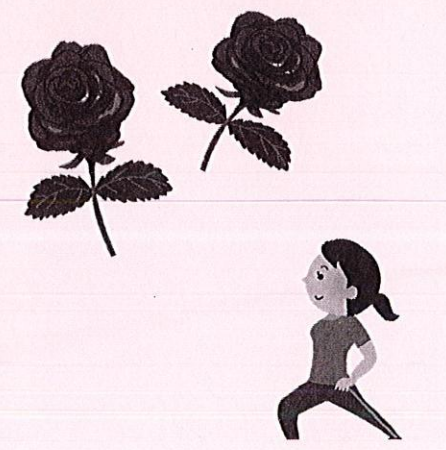


土佐山田 中心部 8カ所

⑧ 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



口コミで、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。



⑨ 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

休止中



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。

⑩ 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

⑪ 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。

⑫ 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

⑬ 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。

⑭ 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



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。

休止中

⑮ 黒土はつらつ体操

黒土集会所  
毎週月・金曜日 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。

⑯ 山田中部老人クラブ

旭町中央集会所  
毎月第1木曜日  
①10時～ ②13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。

⑰ 旭・東町2丁目 女性会

旭町中央集会所  
毎月第1・第3金曜日 10時～  
香美はつらつ体操 20分版  
茶話会



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。

⑱ 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。



⑲ 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。

⑳ 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



㉑ 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



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

㉒ 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。

㉓ 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

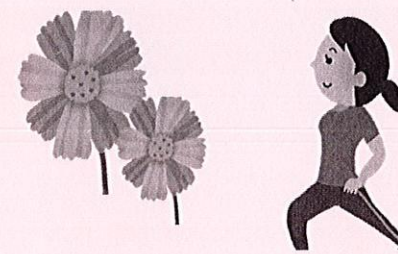


皆はつらつ、やる気マンマン！体操は1時間。卓球の「おしゃもじクラブ」は毎週土曜日にやっています。

㉔ 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



㉕ 須江にここにこ会

須江公民館  
毎週水曜・日曜日 13時半～

休止中



㉖ 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



㉗ クラブだいまもんど

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

㉘ 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。

㉙ 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

