

みんなで 集まっています

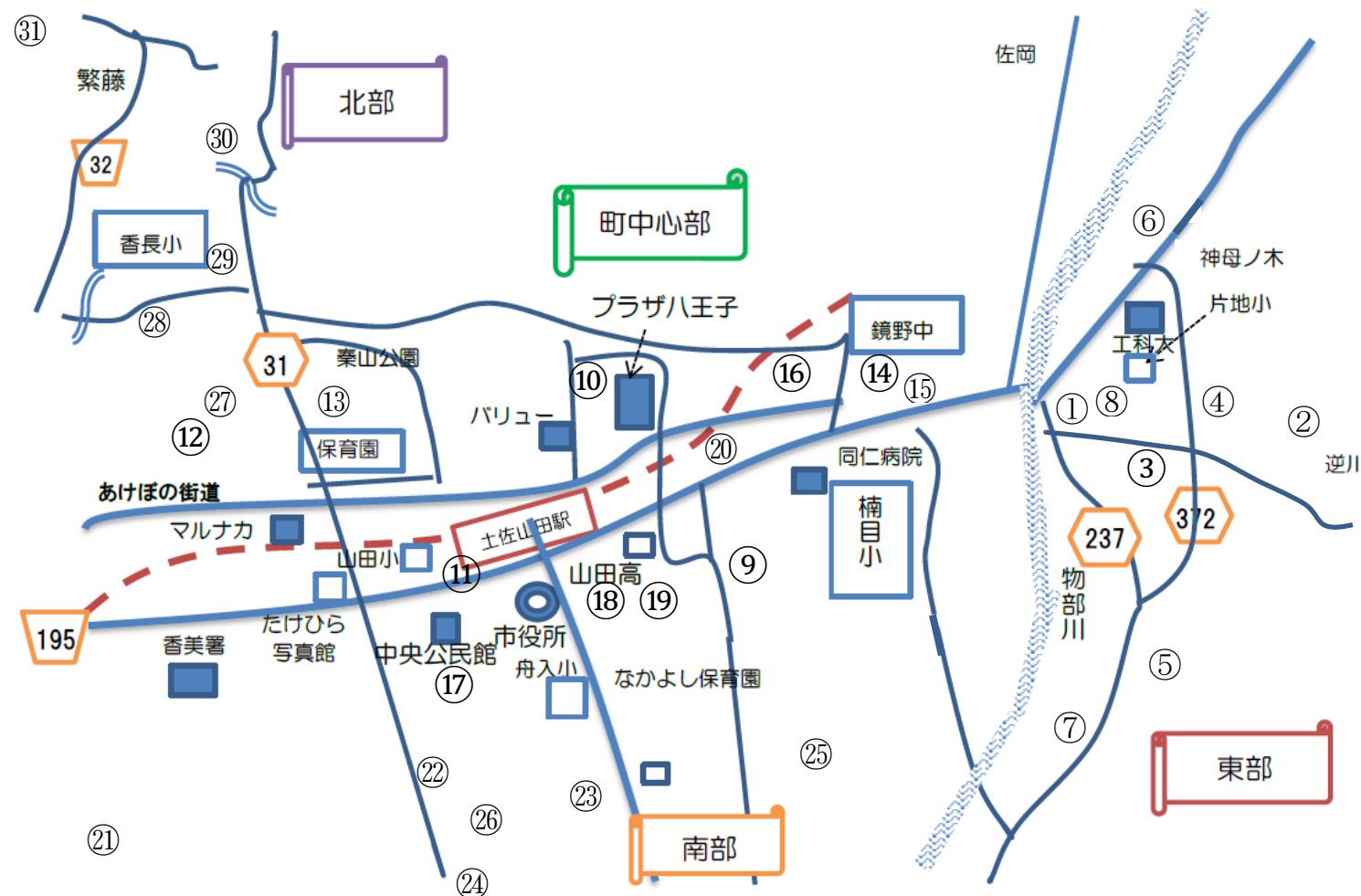
介護予防を 皆で 楽しく 元気に！ 参加をお待ちしています！

「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 ☎ 5 3 - 3 1 2 7
健康推進課 ☎ 5 2 - 9 2 8 2
☘ 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 5 3 - 2 2 5 1
(代) ☎ 5 3 - 5 8 0 0

❁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



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
※年齢・地区限らずどなたでも参加OK!!

「健康で和気あいあいと」がモットー。体操中は集中して取り組み、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・他

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

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
第4火曜日 10時～
香美はつらつ体操

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・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2金曜日 13時30分～
香美はつらつ体操 20分・茶話会
宮ノ口地区の方のみ参加OK!!

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。地区外の方も参加OK!! 新しい方も歓迎します。

⑧ ひまわり学級 ★
片地多目的集会所
体操:毎月3～4回 14時～
地区外の方も参加ok!!

おしゃべりが楽しいです！

土佐山田
中心部
12カ所

⑨ はつらつ体操の集い ❁
東上公民館
毎週火曜日 9時50分～
香美はつらつ体操 45分
365歩のマーチ

口コミで、独自に集いを立ち上げて体操が続いています。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 ❁ **休止中**
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。

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
※地区外の方も参加OK!!



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
※上野・宗目地区の方のみ参加OK!!



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 サークルオレンジ ☆
楠目地区老人憩いの家
毎週月曜日 13時30分～15:30
オリジナル体操・ストレッチ・筋トレ
※参加費 100 円/回



きついで長生きできるでー！
長生きしたい方はどうぞ♡
どなたでも参加 OK!!

⑯ 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
※地区外の方も参加OK!!



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。

⑰ 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は
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。

⑱ 山田中部老人クラブ ★
旭町中央集会所
第1木曜日 10時～12時
香美はつらつ体操・瀬戸の花嫁



体操のほかレクリエーションも楽し
くやっています。

⑲ 旭・東町2丁目女性会 ☆
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。

⑳ 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
※参加費¥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。



㉑ 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。

㉒ カフェてくてく ☆
中野公民館
毎月第1火曜日 13時30～
香美はつらつ体操簡易版・茶話会



㉓ 岩積いきいきクラブ ☆
岩積公民館
第1・3木曜日 13時半～
香美はつらつ体操 20 分版



おしゃべりを中心に
元気に仲良く続けています。

㉔ 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)
※地区外の方も参加OK!! ¥200/回



㉕ 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
※地区外の方も参加OK!!



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。

㉖ 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



㉗ 須江にこにこ会 ☆
須江公民館
毎週火曜・金曜日 13時半～
香美はつらつ体操



和気あいあいと楽しく集まって体操
やおしゃべりをしています。

㉘ はつらつゆりの会 ☆
久次公民館
毎週土曜日 10時～(7～9月休み)
香美はつらつ体操
※地区外の方も参加OK!!



皆と会ってお話を
楽しくできるのが嬉しいです。

㉙ 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～12時
※地区外の方も参加OK!!



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

㉚ 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。

㉛ 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



和気あいあい、いつも笑いの絶え
ないグループです。
季節の行事や作品作りも♡

