

みんなが集まっています

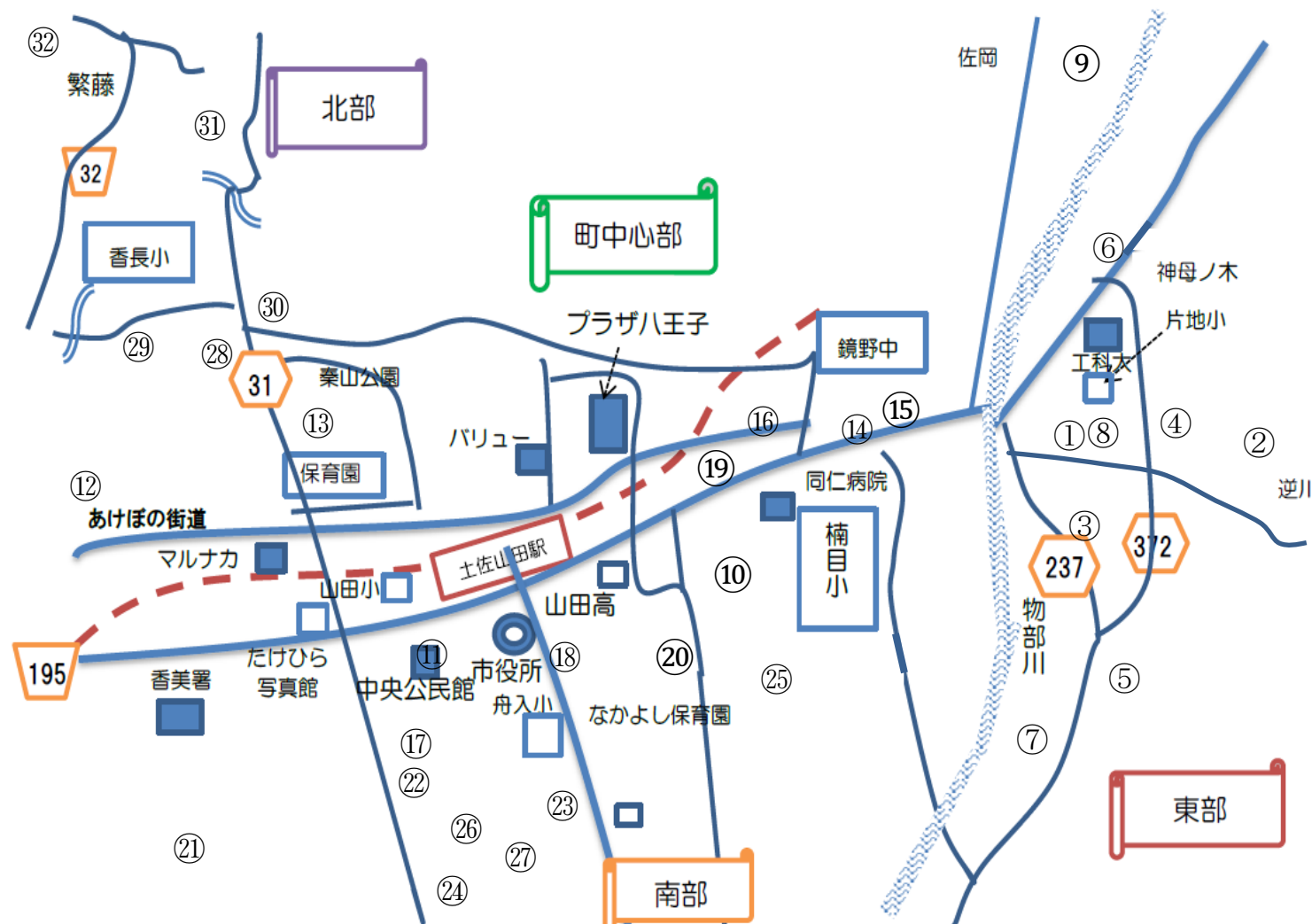
地域の集い

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 ☎ 0887-53-3127
 健康推進課 健康づくり係 ☎ 0887-52-9282
 ☘ 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 0887-53-2251
 (代)☎ 0887-53-5800

❖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



| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| <p>土佐山田 東部 9カ所</p> | <p>❖ 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!!</p> <p>「健康で和気あいあい」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。</p> | <p>❖ 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</p> <p>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。</p> | <p>❖ 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</p> <p>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。</p> | <p>❖ 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</p> <p>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。</p> | <p>❖ 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</p> <p>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。</p> |
| <p>❖ 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!!</p> <p>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。</p> | <p>❖ 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</p> <p>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。</p> | <p>★ 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!!</p> <p>おしゃべりが楽しいです！</p> | <p>❖ ⑨ いちょうクラブ ❖ 佐岡公民館 毎週水曜日 10時00分～ 香美はつらつ体操 45分 365歩のマーチ 瀬戸の花嫁</p> | <p>土佐山田 中心部 10カ所</p> | <p>❖ ⑩ はつらつ体操の集い ❖ 東上一公民館 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</p> <p>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。</p> |

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



皆が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!!

休
止
中

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)
 皆が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。

休
止
中

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 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。



⑳ さわやかすっきり会 ✿
 明治公民館
 毎週水曜日 10時～
 香美はつらつ体操



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
 毎月第一火曜日 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 立石ハッスル体操クラブ ✿
 立石公民館
 毎週 日曜日 10時～11時
 香美はつらつ体操・口腔体操



㉘ 須江にここにこ会 ✿
 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。

休
止
中

㉙ 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。

㉚ クラブだいあもんど ✿
 植公民館
 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

㉛ 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。

休
止
中

㉜ 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



和気あいあいと、楽しく集まって体操やおしゃべりをしています。