

第1 地域包括支援センター 通いの場の紹介♪



① サロン木の根坂

- ◇活動日 毎週水曜日 10:30～
- ◇場 所 塩沢10区集会所
- ◇新規は要相談
- ◇少人数で和気あいあいと行っています。

④ 郭内百歳体操

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00～
- ◇場 所 勤労者研修センター
- ◇新規募集中
- ◇カミカミ体操やほんとの空体操も行っています。



② 塩沢第2あだたら クラブ

- ◇活動日 毎週木曜日 10:00～
- ◇場 所 塩沢住民センター
- ◇新規募集中
- ◇歩行時杖が無くても歩けるようになりました。体が軽くなりました。

⑤ チャレンジ教室

- ◇活動日 毎週金曜日 9:30～
- ◇場 所 市民交流センター
- ◇新規は要相談
- ◇みんなに会えるのが楽しみです。いろいろな体操もやっています。

⑦ 成田6区福寿会

- ◇活動日 毎週月曜日 9:30
- ◇場 所 成田6区集会所
- ◇新規募集中
- ◇立ち上がりがスムーズになりました。行くのが楽しみになっています。

③ 表1-1区

- ◇活動日 毎月水曜日 13:30～
- ◇場 所 表1-1区集会所
- ◇新規は要相談
- ◇みんなでやると続けられます。これからも続けたいです。

⑥ 五十嵐宅（上竹）

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00～
- ◇場 所 五十嵐宅
- ◇新規受け入れはしておりません
- ◇体操のあとお茶のみをしたり楽しく行っています。

⑧ 市海道いきいきサロン

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00
- ◇場 所 市海道集会所
- ◇新規募集中
- ◇体操のあとお茶のみをして和気あいあいとやっています。

第1 地域包括支援センター 通いの場の紹介♪



⑨根っこの会（根崎）

- ◇活動日 毎週火曜日 10:00～
- ◇場 所 根崎公会堂
- ◇興味のある方はご相談ください
- ◇体操を続けているおかげで足取りが軽くなりました。みんなの若々しい笑顔に会えるのが楽しみ！

⑫竹とんぼ（竹田）

- ◇活動日 月2回 水曜日 10:00～
- ◇場 所 竹田根崎コミュニティセンター
- ◇竹田の方ならどなたでも募集中
- ◇体操を始めて腕が上がるようになりました。早く歩けるようになりました。

⑮鳥石山元気サークル（成田4区）

- ◇活動日 毎週火曜日 10:00～
- ◇場 所 成田4区集会所
- ◇成田4区の方ならどなたでも
- ◇みんな楽しみにして通っています。

⑩道しるべ（松岡）

- ◇活動日 毎週月・火曜日 10:30～
毎週水・木曜日 11:00～
- ◇場 所 未知しるべ
- ◇新規募集中。ご相談ください
- ◇体操の後に脳トレもやっています。参加費100円。

⑬茶園お茶っこクラブ

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00～
- ◇場 所 茶園集会所
- ◇新規募集中。ご相談ください。
- ◇前よりも長い距離を歩けるようになりました。毎週みんなと会うのを楽しみにしています。

⑯いきいきゴールドクラブ

- ◇活動日 第2・4日曜日 10:00～
- ◇場 所 勤労者福祉会館
- ◇新規は要相談
- ◇体操の後に輪投げ、歌、お茶飲み会など楽しく行っています。

⑪亀さん体操クラブ（亀谷）

- ◇活動日 毎月水曜日 10:00～
- ◇場 所 亀谷会館
- ◇新規募集中。ご相談ください。
- ◇みんな若返って頑張っています。

⑭ファイト（若宮）

- ◇活動日 毎週木曜日 9:30～
- ◇場 所 高山宅
- ◇新規受け入れはしていません
- ◇気の合う仲間とやっています。体操の後のお茶のみが楽しい！春～秋に活動、冬季は休み。

