

岩代地域包括支援センター 通いの場のご紹介♪



長折やすらぎ会100才体操

- ◇活動日 毎週金曜日 9:30～
 - ◇場 所 長折老人憩いの家
 - ◇参加者募集中
- 老人会メンバーで週1回活動しています。
ヒモエクササイズや卓球バレーなども行います。



れいわクラブ

- ◇活動日 毎週火曜日 13:30～
 - ◇場 所 西勝田西部会館
 - ◇参加者募集中
- 100歳体操の他、月1回ボッチャや輪投げを行い楽しみながら活動しています。



タンポポクラブ

- ◇活動日 毎週火曜日 13:30～
 - ◇場 所 地蔵尊休憩所
 - ◇参加者募集中
- 100歳体操終了後、メンバーで輪になりオリジナル体操を行っています。



いきいき100才体操成田

- ◇活動日 毎週土曜日 9:00～
 - ◇場 所 成田生活館
 - ◇参加者募集中
- 100歳体操の他、ハンドクラップダンスを楽しく行っています。
グランドゴルフにも取り組んでいます。



西勝田東部

- ◇活動日 毎週土曜日 9:00～
 - ◇場 所 西勝田東部ふれあいセンター
 - ◇参加者募集中
- グランドゴルフのために100歳体操で体力づくりに取り組んでいます。



ほっとサロン

- ◇活動日 第3日曜日 13:30～15:00
 - ◇場 所 六角はつらつセンター
 - ◇参加者募集中
- 100歳体操やほんとの空対応を行います。
メンバー集まることで会話が弾み楽しい時間を過ごしています。

岩代地域包括支援センター 通いの場のご紹介♪



大杉クラブ

- ◇活動日 第1・第3土曜日 10:00～
 - ◇場 所 岩代児童館
 - ◇参加者募集中
- 老人会・サロンのメンバーで活動。
100歳体操やほんとの空体操を行い、
交流を図っています。



鳥居町100才体操

- ◇活動日 毎週木曜日 10:00～
 - ◇場 所 鳥居町公会堂
 - ◇参加者募集中
- 少人数で会話を楽しみながら
100歳体操を行い健康維持に努めて
います。



げんきかい

- ◇活動日 毎週木曜日 13:30～15:00
 - ◇場 所 杉山様宅
 - ◇参加者募集中
- からだほぐしのストレッチやボールを
使った体操を行っています。
体操の後には茶話会を行い、情報交換や
近状報告をしています。



白寿会いきいき100才体操

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00～
 - ◇場 所 田沢集会所
 - ◇参加者募集中
- 100才体操の他、いきいき改善体操や
さびつき防止体操も行っています。



陽だまり会①

- ◇活動日 第2・3木曜日 13:30～
 - ◇場 所 岩代支所1階和室
 - ◇参加者募集中
- いきいき百歳体操を主に行いながら、講師の方をお願いして様々
な講話を聞く等の活動をしています。

陽だまり会②

- ◇活動日 第2・3木曜日 13:30～
 - ◇場 所 新殿住民センター
 - ◇参加者募集中
- DVDを見ながら1時間程度の体操を行い、健康維持に努めていま
す。