

東和地域 通いの場の紹介♪



②貯筋クラブ(太田地区)

◇活動 毎週火曜日 10:00~11:00

◇場所 太田住民センター

令和6年から活動しています。
現在18名で体操メインで楽しく
活動しています。



④百歳体操の会(木幡地区)

◇活動日 毎週月曜日 10:00~11:00

◇場所 木幡住民センター

平成30年1月より実施しています。現在25名
が参加。だれでも参加できます。参加費用は
月200円です。毎年2回、吉井先生に運動の
指導をお願いしています。



①介護予防サポーターの会 (戸沢地区)

◇活動日 毎週水曜日 10:00~11:00

◇場所 戸沢住民センター

平成31年4月から活動してます。現在
約10名が参加。誰でも参加OKです！ほ
んとの空体操と百歳体操のあとに自分た
ちで考えた体操を行ったりしています。



③西ノ内いきいき百歳体操(針道地区)

◇活動日 毎週金曜日 10:00~11:00

◇場所 西ノ内集会所

令和4年1月から始まった会です。DVD
を見なくても今では立派に体操ができる
よう成長しました(笑)。



⑤水舟地区いきいき百歳体操(木幡地区)

◇活動 毎週木曜日 13:30~15:00

◇場所 水舟体育館

体操の後は情報交換や近況報告。たまに
ボッチャ等をして和気あいあいとした雰
囲気で活動しています。メンバー随時募
集中です。



東和地域 通いの場の紹介♪



⑦戸沢1区いきいき百歳体操(戸沢地区)

◇活動日 毎月第1金曜日 10:00～

◇場 所 戸沢1区集会所

ちょっぴり男性の多いグループです。
メンバー随時歓迎です。



⑨若ガエル会(針道地区)

◇活動日 毎週水曜日 9:30～

◇場 所 上ノ内集会所

いつでもメンバー募集しています。



⑥高槻百歳体操の会(木幡地区)

◇活動日 毎週月曜日 10:00～

◇場 所 高槻集会所

平成31年から活動しています。
百歳体操とほんとうの空体操をしています。
自分たちのペースで活動しています。



⑧しゃんしゃん百歳(針道地区)

◇活動 毎週水曜日 13:30～

◇場所 東和文化センター

令和7年1月から約10名で
活動しています。



⑩チーム金太郎(太田地区)

◇活動日 毎週木曜日 13:30～15:30

◇場 所 旧金太郎食堂店舗(太田若宮)

体操後の茶話会が楽しく、木曜日が待ち
遠しいです。(会場が手狭なため、現在メ
ンバーの募集はしていません)

