

いきいき百歳体操実施場所一覧



※実施情報は内容の変更があります。

令和7年10月1日現在

問合せ先：長寿介護課：0889-42-1205 須崎市社会福祉協議会：0889-42-0736

(須崎地区)



集い名称	実施場所	実施曜日	筋力体操	お口の体操	実施時間	備考
ひまわり会	須崎公民館	月・木	○	○	9:45～	※様々なレクリエーションを取り入れています。(笑いヨガなど) (南古市町6-3 交流ひろばすさき)
いきいきサロン	市民文化会館	第2・4月			10:00～15:00	※随時、頭の体操をしています。
四月会		火	○	○	13:30～15:00	※レクリエーション、すさがすきさ、童謡などを取り入れています。 (新町2-7-15)
地域の集い フレッシュクラブ		不定期			9:30～12:30	※レクリエーションやリズム運動を取り入れています。 (新町2-7-15)
みんなの 健康年齢100歳	フジ須崎店1階	土	○	○	10:00～11:30	※お口の体操と頭の体操を 隔週で行っています。 (西町2-7-15)
すみれ2	すさき診療所	水	○		14:00～15:30	(東古市町3-4)