

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

(浦ノ内地区)



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
にこにこ池の浦	池ノ浦 漁民センター	月	○		10：00～11：00	(浦ノ内福良)
灰方生き意気睦会	灰方 コミュニティ センター	金	○	○	10：00～12：00	(浦ノ内灰方1097-5)
深浦わかな会	深浦 コミュニティ センター	水	○	○	10：00～12：00	(浦ノ内塩間49-3)
立目体操	立目公民館	日	○	○	10：00～12：00	(浦ノ内立目摺木)
月組		月	○		19：30～	※季節により時間変更あり (浦ノ内立目摺木)
須ノ浦体操	須ノ浦公会堂	土	○	○	9：00～10：30	(浦ノ内須ノ浦)
さざなみ	浦ノ内市民 交流会館	火	○	○	10：15～11：15	(浦ノ内東分168-32)
チームわかば		水	○		19：30～21：00	(浦ノ内東分168-32)
リフレッシュサロン		木			10：00～14：00	(浦ノ内東分168-32)
あじさいの集い	下中山公会堂	木	○	○	10：00～	(浦ノ内下中山)

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

(浦ノ内地区)



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
さくらの集い	今川内集会所	金	○	○	10：00～	※季節により時間変更あり (浦ノ内今川内)
鳴無クラブ	鳴無公会堂	火	○	○	14：00～	(浦ノ内東分)
ぬくんば	個人宅	金	○	○	9:30～	※毎回、体操後に手作業をしています。(折り紙など)