



## いきいき百歳体操実施場所一覧 (浦ノ内地区)



※実施情報は内容の変更があります。

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

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
池の浦体操	池ノ浦 漁民センター	火・金	○		9:30~10:30	(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	火	○	○	10:00~12:00	(浦ノ内灰方1097-5)
灰方あやめ会		火	○		19:00~	※季節により時間変更あり (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	土	○	○	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)
さぎなみ	浦ノ内市民 交流センター	火	○	○	10:15~11:15	(浦ノ内東分168-32)
チームわかば		水	○		19:00~	(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~	休止中 (浦ノ内下中山)
切畑体操	切畑公会堂	土	○	○	13:00~15:00	(浦ノ内西分)
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)
福良体操	福良集会所	土	○	○	14:00~	(浦ノ内福良)
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) (浦ノ内東分坂内)