

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4年3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金			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、すさきがすきさ、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2F	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	※第4水曜日は休み (東古市町3-4)