

大和郡山市 いきいき百歳体操開催場所一覧 (筒井・昭和)

※実施日や時間・参加条件などは変更することがありますので、事前に各連絡先にお問い合わせください。

<筒井エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
1	北市場	筒井町	北市場公民館	火	10:30	
2	青葉台		青葉台コミュニティセンター	金	10:00	※2部制
3	南市場ふれあいサロン会		南市場自治会館	土	10:00	
4	北垣内		北垣内集会所	木	15:00	
5	筒井苑		筒井苑自治会館	水	14:00	

<昭和エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
6	悠遊会	長安寺町	悠遊庵	水	13:30	
7	池沢町	池沢町	旧池沢町公民館	日	9:00	
8	平端昭寿会	昭和町	平端公民館	水	13:30	
9	西椎木	西椎木町	西椎木集会所	日	10:00	
10	今国府町	今国府町	今国府町スポーツ会館	木	9:00	
11	宮堂寿クラブ	宮堂町	宮堂町スポーツ会館	金	13:30	
12	宮堂2区		あすなら苑	火	9:00	
13	額田部北町寿クラブ	額田部北町	額田部北町自治会館	月	10:00	
14	額南寿クラブ	額田部南町	額田部南町自治会館	水	13:30	

いきいき百歳体操は、5人以上のグループで、地域の集会所などを使用し、地域のみなさんが主体となって、週1回以上行う筋力アップの体操です。DVDを見ながらゆっくりと行う筋力アップの体操で、体力・筋力に自信がない方でも参加していただけます。

また、地域に体操の場や集まれる場ができることで、お互いに支え合う元気な地域づくりを目指します。

新規開設も支援しますので、お気軽にご相談ください！



問い合わせ先

○第三地域包括支援センター（宮堂町160-7） ○大和郡山市社会福祉協議会（植槻町3-8）

TEL: 57-2233 FAX: 57-1153 TEL: 53-6531 FAX: 55-0986

(R6年4月現在)