

大和郡山市 いきいき百歳体操開催場所一覧 (平和・郡山南)

※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。

<平和エリア>

No.	団体名	自治会名	開催場所	曜日	開始時間	備考
1	平和南	平和南	平和南連合会館	月	13:00	
2	いきいきリンリン	郡山ニュータウン	郡山ニュータウン連合自治会館	木	13:30	

<郡山南エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
3	郡山駅前団地公園サロン	野垣内町 西野垣内町	集会所（7号棟1階）	火 金	13:00	
4	にしおかサロン	西岡町	西岡町集会所	水	13:30	
5	東高田一区自治会	高田町	市民交流館 1 階集会室	金	14:00	
6	トキワスタジオ	東岡町	トキワスタジオ	木	13:15	近隣参加可
7	プレステ七番館	材木町	プレステ七番館集会室	金	14:00	
8	プレステ十二番館	朝日町	プレステ十二番館集会室	火 金	10:00	
9	アーバンコンフォート	朝日町	アーバンコンフォート集会所	木	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いますので、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

○第四地域包括支援センター（若槻町 4-4）

TEL: 51-0700 FAX: 51-0710

○大和郡山市社会福祉協議会（植槻町 3-8）

TEL: 53-6531 FAX: 55-0986

（R6年8月現在）