

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	年輪会	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	
3	さくら会	美濃庄町	美濃庄町集会所	火	10:00	
4	稗田住宅	稗田町	稗田住宅集会所	土	10:00	
5	楽悠会	下三橋町	下三橋町シニアサロン	金	10:00	

＜郡山南エリア＞

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
6	郡山駅前団地公園サロン	UR 駅前団地	集会所（7号棟1階）	火金	13:00	
7	にしおかサロン	西岡町	西岡町集会所	水	13:30	
8	東高田一区自治会	高田町	市民交流館 1 階集会室	金	14:00	近隣参加可
9	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
10	プレステ七番館	材木町	プレステ七番館集会室	金	14:00	
11	プレステ十二番館	朝日町	プレステ十二番館集会室	金	10:00	
12	アーバンコンフォート	朝日町	アーバンコンフォート エントランス	木	13:30	
13	TK クラブ	城見町	TK サロン	月	9:30	

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