

大和郡山市 いきいき百歳体操開催場所一覧 (郡山北)

※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。

<郡山北エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
1	薬師寺アーバン	九条町	薬師寺アーバン集会所	月	9:30	
2	薬師寺荘園春秋会		薬師寺荘園集会所	木	9:00	
3	松ヶ丘		松ヶ丘コミュニティセンター	月	9:30	第4月曜日は体操後にいきいきサロンを開催
4	九条ヶ丘		九条ヶ丘公民館	月	13:00	
5	トマトホーム		トマトホーム食堂	金	14:30	休止中
6	九条集会所		九条集会所	水	9:30	
7	プレステ耆番館		プレステ耆番館 コミュニティホール	金	10:00	自治会加入の方
8	おしろのきたクラブ	城北町	天理教北七條分教会		11:00	5日、第2土、20・30日
9	城北錦寿会	植槻町	老人福祉センター	火	10:00	
10	第八春秋会			火	9:30	
11	おだやか			水	10:00	
12	JA女性部	北郡山町	JAならけん郡山出張所2階	金	13:30	JA会員の方
13	メリーさん	堺町	今西メリヤス	木	13:30	休止中

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

○地域包括支援センター（北郡山町 248-4）

TEL: 55-7733 FAX: 55-6831

○大和郡山市社会福祉協議会（植槻町 3-8）

TEL: 53-6531 FAX: 55-0986

(R8.2月現在)