

# 大和郡山市 いきいき百歳体操開催場所一覧 (矢田・郡山西)

※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。

## <矢田エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
1	千日町寿会	千日町	千日町集会所	火	14:00	
2	千寿会		千日ふれあい会館	火・木	10:00	
3	千日やすらぎクラブ		千日第二自治会集会所	金・土	10:00	第1・3金、第2・4土
4	泉原いきいき百歳体操会	泉原町	泉原町自治会館	水	9:00	泉原町在住の方
5	スマイル体操矢田山	矢田山町	矢田サロン会館	水・火	13:30	第1・2水、第3・4火
6	城友会	城町	城ヶ丘自治会集会所	月	13:30	第2・5月曜は休み
7	和気あいあい	矢田町	夢眠やまざくら	木	14:15	

## <郡山西エリア>

No.	団体名	町名	開催場所	曜日	開始時間	備考
8	城の台町自治会	城の台町	城の台町集会所	火・金	10:00	自治会加入の方
9	大職冠西自治会	南郡山町	大職冠公民館	火	10:00	自治会加入の方
10	旭ヶ丘自治会	九条町	旭ヶ丘集会所	火	9:30	第1火曜は休み

**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

○第五地域包括支援センター（矢田町 4547）

TEL：52-3480 FAX：84-4888

○大和郡山市社会福祉協議会（植槻町 3-8）

TEL：53-6531 FAX：55-0986

(R7.10月現在)