



令和元年12月

介護予防運動カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ファミル祇園長東集会所 蓮光寺集会所	3 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター	4 山本第3東亜ハイツ集会所	5 竜王集会所(体操) 谷集会所 デイサービスミッシィ 祇園西公民館	6 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園が丘自治会センター 長東西集会所	7 よりしま内科外科医院
8	9 ファミル祇園長東集会所 竜王集会所(ウォーキング)	10 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター	11 山本第3東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所	12 竜王集会所(体操) 谷集会所 デイサービスミッシィ 祇園西公民館	13 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園が丘自治会センター	14 よりしま内科外科医院
15	16 ファミル祇園長東集会所 蓮光寺集会所	17 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター 祇園北集会所	18 山本第3東亜ハイツ集会所	19 竜王集会所(体操) 谷集会所 デイサービスミッシィ	20 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園が丘自治会センター	21 よりしま内科外科医院
22	23 ファミル祇園長東集会所	24 祇園集会所 祇園導正寺住宅集会所 祇園本町交流センター 丸子集会所	25 山本第3東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所	26 竜王集会所(体操) 谷集会所 デイサービスミッシィ	27 山本第2東亜ハイツ集会所 第一祇園が丘自治会センター	28 よりしま内科外科医院
29	30					

地域	名称	場所	時間	対象者	参加費用
祇園	健康体操講座	祇園北集会所	10:00~11:30	祇園北上、北下、青原地区	1回100円
	ぎおん本町生き生きサロン	祇園本町交流センター	14:00~15:30	全域	1回200円(初回無料)
	ぎおん新町生き生きサロン	よりしま内科外科医院	9:30~11:30	全域	1回200円(初回無料)
	いきいき健康体操	祇園集会所	2・4週 10:00~11:00 1・3・5週 13:00~14:00	祇園地区及び 近隣地域の方	月100円
	百導会	祇園導正寺集会所	10:00~10:40	導正寺住宅居住者	月200円
山本	ふれあいサロン介護予防体操	山本第三東亜ハイツ集会所	13:00~14:00	第3東亜ハイツ及び近隣地域	無料
	健康体操教室	丸子集会所	13:30~15:00	原則丸子自治会員	1回200円(3か月毎徴収)
	RED WAVE	祇園西公民館	13:30~14:30	山本地区	無料(準備・片付け時間含)
	いきいき100歳体操	山本第二東亜ハイツ集会所	10:00~11:00	原則第2東亜ハイツの方	自治会員以外は1回100円
長東	ファミル祇園長東いきいき100歳体操	ファミル祇園長東集会所	13:30~14:30	マンション居住者及び近隣地域	無料 申し込み要
	蓮華体操教室	蓮光寺集会所	14:00~15:00	全域	1回200円(※変更あり)
	長東百歳体操しようかい	デイサービスミッシィ	15:00~16:00	全域	無料
長東西	いきいきクラブ	長東西集会所	13:30~15:00	全域	1回300円(2か月毎徴収)
	歩こうや竜王!	竜王集会所	10:00~11:30	全域	無料
	介護予防体操	第一祇園が丘自治会センター	13:30~14:30	第一祇園が丘の方	無料
	竜王いきいき体操	祇園町竜王集会所	13:30~14:30	竜王町内会の方	無料
	長東いきいきクラブ	谷集会所	10:00~11:00	長東西の方	1回100円

お問い合わせ
 祇園・長東地域包括支援センター
 ☎ 875-0511
 (平日8:30~17:15)



～しなやかな心と身体を保ちましょう～

地域介護予防拠点整備促進事業

蓮華体操教室

自分の筋力を取り戻してみませんか??歳を重ねても、自分の足で歩けるように、蓮光寺集会所で集まって体操をしています!

普段から体を動かしていない方でも安心して始められる内容です。

ご近所お誘いの上、奮ってご参加ください★



体操を続けた人の感想☆

- ・膝、股関節など関節の痛みが楽になった
- ・歩くのが早くなった
- ・立ち上がりが楽になった など!

【対象】概ね 65 歳以上の方

【講師】介護予防運動指導員

蓮光寺次男 松陰唯之氏

【場所】蓮光寺集会所

【費用】1 回 200 円*変更の可能性あり

【申込】不要 1 回のみでの参加も可

【日時】毎月、第 2・4 週 水曜日

毎月、第 1・3 週 月曜日 (講師なし。DVD で実施)

午後 14 時～15 時



飲み物、タオルをご持参のうえ、
動きやすい服装でご参加ください♪

<体操内容>

いきいき 100 歳体操

- ・高知市発祥の体操
- ・全国的に広まり、
広島市も推奨しています!
- ・重りを使った筋力体操
- ・椅子に座って行います
- ・誰でもできる簡単な体操

主催：長東地区社会福祉協議会

問い合わせ先：長東ふれあいセンター

(毎週月・水・金曜日 13 時～16 時 TEL：230-7033)

共催：広島市祇園・長東地域包括支援センター