



令和2年12月

介護予防運動カレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------------------------|-------------|---|------------|-----------------------|--------------|
| | | 1 祇園集会所 | 2 山本第二東亜ハイツ集会所(2) 山本第三東亜ハイツ集会所 | 3 谷集会所 | 4 山本第二東亜ハイツ集会所(1) | 5 みこころの家 |
| 6 | 7 ファミリー祇園長東集会所 | 8 祇園集会所 | 9 山本第二東亜ハイツ集会所(2) 山本第三東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 10 谷集会所 | 11 山本第二東亜ハイツ集会所(1) | 12 みこころの家 |
| 13 | 14 竜王集会所(ウォーキング) ファミリー祇園長東集会所 | 15 祇園集会所 | 16 山本第二東亜ハイツ集会所(2) 山本第三東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 17 谷集会所 | 18 山本第二東亜ハイツ集会所(1) | 19 みこころの家 |
| 20 | 21 ファミリー祇園長東集会所 | 22 祇園集会所 | 23 山本第二東亜ハイツ集会所(2) 山本第三東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 24 谷集会所 | 25 山本第二東亜ハイツ集会所(1) | 26 みこころの家 |
| 27 | 28 ファミリー祇園長東集会所 | 29 祇園集会所 | 30 山本第二東亜ハイツ集会所(2) 山本第三東亜ハイツ集会所 蓮光寺集会所 | 31 | | |

| 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 | 1・3・5週 10:00~11:00 2・4週 13:00~14:00 | 祇園学区及び 近隣地域の方 | 無料 |
| | ※百導会 | 祇園導正寺集会所 | 10:00~10:40 | 導正寺住宅居住者、近隣の方 | 月100円 |
| 山本 | 健康体操教室 | 丸子集会所 | 13:30~14:30 | 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 | 山本学区 | 無料(準備・片付け時間含) |
| | 第一東亜ハイツいきいき百歳体操クラブ | 山本第一東亜ハイツ集会所 | 10:00~11:00 | 第一東亜ハイツの方 | 自治会員は無料 |
| | いきいき100歳体操 | 山本第二東亜ハイツ集会所(1) | 10:00~11:00 | 原則第二東亜ハイツの方 | 自治会員以外は1回100円 |
| | 壮年いきいき体操 | 山本第二東亜ハイツ集会所(2) | 13:30~14:30 | 原則第二東亜ハイツの方 | 自治会員以外は1回100円 |
| | 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 | 第三東亜ハイツ及び近隣地域 | 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 | 無料 |
| | 蓮華体操教室 | 蓮光寺集会所 | 14:00~15:00 | 全域 | 1回200円 |
| | 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 |
| | グループかやはら | みこころの家 | 1,2,4,5週 9:30~11:30 3週 13:30~14:30 | 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 | 第一祇園ヶ丘自治会センター | 13:30~14:30 | 第一祇園ヶ丘の方 | 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 |

※はお休み中です

祇園集会所は時間をずらし2部制で実施中



お問い合わせ
祇園・長東地域包括支援センター