

あなたも健康づくり体操に参加しませんか？

村内では、下記のとおり色々な体操を各地区で実施しています。

どの体操も10～20分程度の手軽にできる体操です。

自分らしく、いきいきと自立した生活を送るために、一緒に体操をしましょう！

※送迎バスがほっとハウスや各ふれあいセンターを回っています。
 あったかふれあいセンターは、芸西村老人福祉センター前で降りてください。
 ぜひご利用ください。

令和 5年 4月1日現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
ほっとハウス 電話:33-2615	9時30分ごろ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 かっぱ体操	9時30分ごろ しゃきしゃき百歳体操 かっぱ体操	9時30分ごろ かっぱ体操	9時30分ごろ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 かっぱ体操	9時30分ごろ しゃきしゃき百歳体操 かっぱ体操	9時30分ごろ かっぱ体操	
和食ふれあいセンター 電話:33-2980	午前10時ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かっぱ体操 センター体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操	午前10時ごろ かっぱ体操 二人は若いの体操	午前10時ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ 二人は若いの体操	
琴ヶ浜ふれあいセンター 電話:33-2750	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操 かっぱ体操	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操	午前10時30分ごろ いきいき百歳体操 しゃきしゃき百歳体操	
長谷寄ふれあいセンター 電話:33-2979	午前9時30分ごろ いきいき百歳体操	午前9時30分ごろ 二人は若いの体操	午前9時30分ごろ かっぱ体操	午前9時30分ごろ いきいき百歳体操	午前9時30分ごろ 二人は若いの体操	午前9時30分ごろ かみかみ百歳体操	
馬ノ上ふれあいセンター 電話:33-2915	午前10時ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ 二人は若い体操 しゃきしゃき百歳体	午前10時ごろ かっぱ体操	午前10時ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操	午前10時ごろ いきいき百歳体操	
あったかふれあいセンター 電話:33-2587	午前10時ごろ かみかみ百歳体操 午後2時00分ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操 午後2時00分ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操 午後2時00分ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操 午後2時00分ごろ いきいき百歳体操	午前10時ごろ かみかみ百歳体操 午後2時00分ごろ いきいき百歳体操	休館日	
福祉館 電話:33-2932		午前11時ごろ いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 かっぱ体操 しゃきしゃき百歳体操	元気でよかッパ!				

※体操の時間は、利用人数によって変更する場合があります。初めて参加される方は、事前に各ふれあいセンター等で時間をご確認の上、お越しください。