

東原・祇園東中学校区 介護予防拠点マップ

(中筋、東野、東原、西原、長束1丁目)



**住んでいる地域や学区関係なく
どなたでも参加できます。**

- ※ 1 中筋サロン：活動開始30分前にかみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操等を実施しております。
 - ※ 2 さんなサロン：会場が狭く、人数制限があります。定員超過のため、新規の参加はできません。
 - ※ 3 ごおん体操クラブ：会場の予約状況によって、開催時間の変更がある可能性があります。初めて参加される方は東原・祇園東地域包括支援センターまでお問合せください。
 - ※ 4 そうそう（操・奏）クラブ：初回参加費無料。年齢制限もありません。（子どもから大人まで参加可能）
 - ※ 5 無印良品ゆめテラス祇園まちの保健室：実施時間の30分前から受付開始し、先着順での案内となります。1部が定員に達した場合は2部に参加を変更していただく場合がございます。
 - ※ 6 西原にんじん通りいきいき体操：春休み、夏休み、冬休み期間中（原小学校に準ずる）は活動休止となる場合がございます。
- 祝日などで活動日が変更になる団体があります。初めて参加する方で、活動日が知りたい方は東原・祇園東地域包括支援センターまでご連絡ください。

令和8年度 介護予防拠点一覧

令和8年4月時点

	団体名	会場	基本の実施曜日	実施時間	会費	内容
①	※1 中筋サロン	中筋福祉会館 中筋1-4-18	毎週：水 祝日・第5週目休み	10：00～11：00	第1・2水 200円 それ以外の水 100円	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃんしゃんバランス体操 第1:音楽療法 第2:大背戸講師
②	第一福笑会健康くらぶ	東野集会所 東野2-20-25	毎週：金 祝日休み	第1・2・3・4：9：45～12：00 第5：10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操 第1・3：体操後カラオケ 第2・4：体操後軽スポーツ&ゲーム かみかみ百歳体操 しゃきしゃき百歳体操
③	スマイル百歳体操	東原慈光園 東原3-14-4	毎週：土 祝日・第5週目休み	10：15～11：15	100円/月	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操
④	東原健康クラブ	東原集会所 東原2-6-17	毎週：月 月2回：土	9：20～11：30	1000円/年	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃんしゃんバランス体操 その他
⑤	虹のかけ橋	ふれあいセンター協同 西原9-8-22	毎週：月 祝日休み	13：30～14：15	100円/月	いきいき百歳体操
⑥	九丁目サロン	ふれあいセンター協同 西原9-8-22	毎週：水 祝日休み	10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃんしゃんバランス体操
⑦	六・八丁目サロン	健康快活Station 3階 西原8-28-7	毎週：金 祝日休み	10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操
⑧	※2さんななサロン	西原東集会所 西原3-3-1	毎週：水 祝日・第5週目休み	10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操
⑨	※3ぎおん体操クラブ	祇園公民館 西原1-13-26	毎週：土	第1・2：13：30～14：30 第3・4：10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃんしゃんバランス体操
⑩	はらみなみ健康体操	原南集会所 西原2-26-3	毎週：火	13：30～15：00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃきしゃき百歳体操 その他体操
⑪	なのはな健康体操	菜の華1階フロア 西原1-18-5	毎週：木 祝日休み	14：00～15：00	100円/回	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 しゃんしゃんバランス体操
⑫	ひがしのサロン	東野公民館 東野2-22-7	第1・3月 祝日休み	10：00～11：00	100円/回	いきいき百歳体操（高知版）講師体操 ラジオ体操 歌体操 しゃんしゃんバランス体操
⑬	東原サロン	東原集会所 東原2-6-17	第2・4金	13：15～14：15 9：00～10：00（7～9月のみ）	100円/回	いきいき百歳体操（高知版）ラジオ体操 講師体操
⑭	いきいきはつらつ健康体操	原集会所 西原8-17-8	第1・3火 祝日休み	13：30～14：30	200円/回	大背戸講師による健康体操
⑮	※4そうそう(操・奏)クラブ	祇園福祉センター 西原1-13-26	第1・3金	13：00～15：30	1000円/回	体操と歌(音楽療法)
⑯	下福寿会健康体操	長束神社神楽殿 長束1-32-16	第1・3木	9：30～11：30	100円/回	青江講師による体操DVD 健康増進のDVD鑑賞
⑰	※5無印良品 ゆめテラス祇園 まちの保健室	ゆめテラス祇園3F 西原5-19-44	毎週：金 祝日休み	13：00～14：00 14：30～15：30	無料	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操
⑱	※6 西原にんじん通りいきいき体操	原児童館 西原4-23-34	毎週：木	10：00～11：00	無料	いきいき百歳体操

●初めて参加される方は受付時に「初めてです」とお伝えください。活動の詳細など知りたい方がいらっしゃいましたら、東原・祇園東地域包括支援センター（082-850-2220）までお問合せください。

※印の記載のある拠点は注意事項があります。注意事項は裏側に記載されているので、ご確認ください。