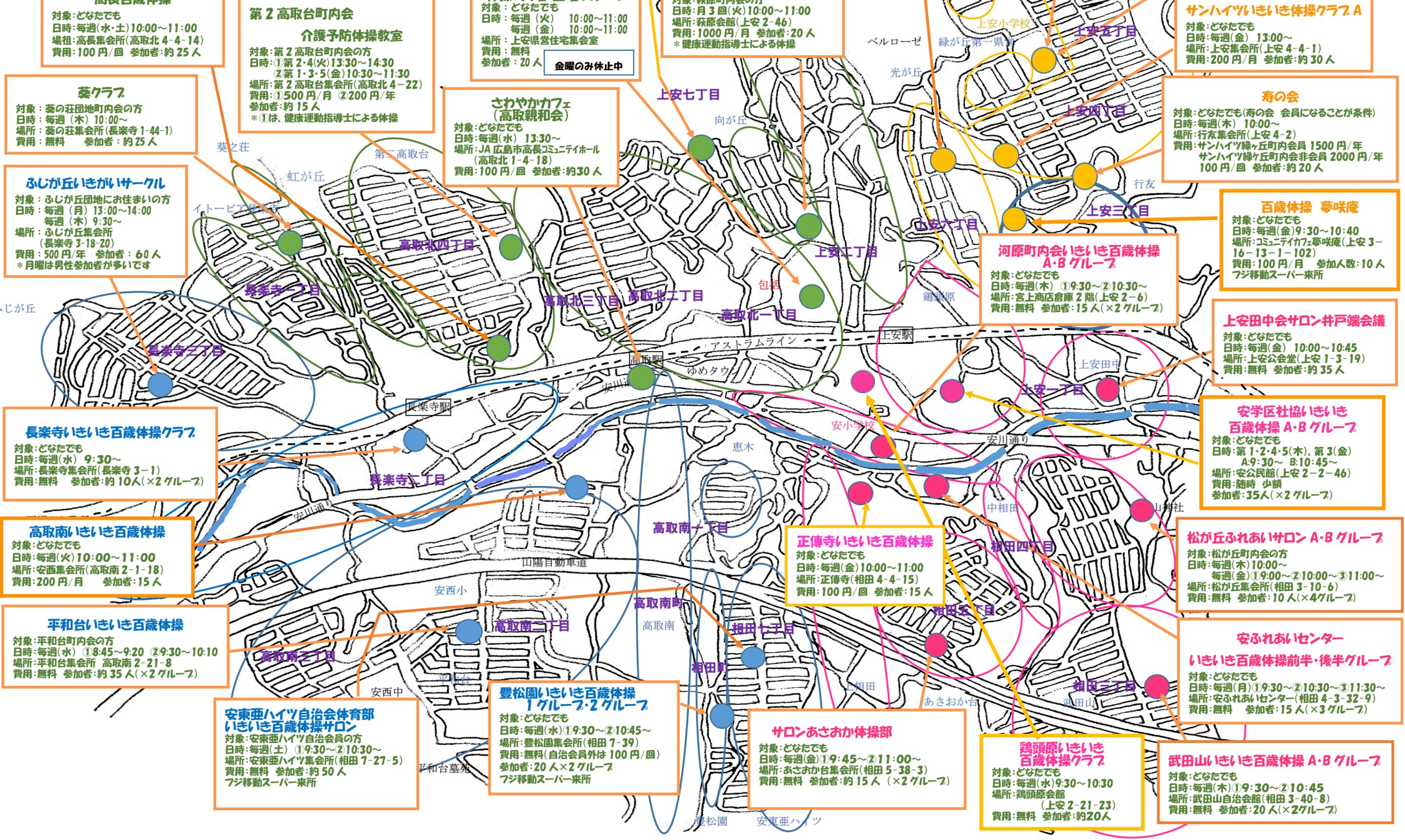


# 高取北・安西地域包括支援センター 介護予防運動拠点マップ(安北・上安・安・安西)

令和7年4月時点



**高長百歳体操**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(水・土)10:00~11:00  
場租:高長集会所(高取北4-4-14)  
費用:100円/回 参加者:約25人

**第2高取台町内会  
介護予防体操教室**  
対象:第2高取台町内会の方  
日時:①第2・4(火)13:30~14:30  
②第1・3・5(金)10:30~11:30  
場所:第2高取台集会所(高取北4-22)  
費用:①500円/月 ②200円/年  
参加者:約15人  
\*①は、健康運動指導士による体操

**葵クラブ**  
対象:葵の荘団地町内会の方  
日時:毎週(木)10:00~  
場所:葵の荘集会所(長楽寺1-44-1)  
費用:無料 参加者:約25人

**ふじが丘いきがいサークル**  
対象:ふじが丘団地にお住まいの方  
日時:毎週(月)13:00~14:00  
毎週(木)9:30~  
場所:ふじが丘集会所(長楽寺3-18-20)  
費用:500円/年 参加者:60人  
\*月曜は男性参加者が多いです

**長楽寺いきいき百歳体操クラブ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(水)9:30~  
場所:長楽寺集会所(長楽寺3-1)  
費用:無料 参加者:約10人(×2グループ)

**高取南いきいき百歳体操**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(火)10:00~11:00  
場所:安西集会所(高取南2-1-18)  
費用:200円/月 参加者:15人

**平和台いきいき百歳体操**  
対象:平和台町内会の方  
日時:毎週(水)①8:45~9:20 ②9:30~10:10  
場所:平和台集会所 高取南2-21-8  
費用:無料 参加者:約35人(×2グループ)

**安東亜ハイソ自治会体育部  
いきいき百歳体操サロン**  
対象:安東亜ハイソ自治会の方  
日時:毎週(土)①9:30~②10:30~  
場所:安東亜ハイソ集会所(相田7-27-5)  
費用:無料 参加者:約50人  
フジ移動スーパー来所

**向ヶ丘いきいき百歳体操**  
対象:向ヶ丘老人会・町内会の方  
日時:毎週(木)10:00~11:00  
場所:向ヶ丘集会所(高取北1-40-3)  
費用:無料 参加者:約10人

**県営上安住宅いきいき百歳  
体操 火曜・金曜グループ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(火)10:00~11:00  
毎週(金)10:00~11:00  
場所:上安県営住宅集会所  
費用:無料 参加者:20人  
金曜のみ休止中

**さわやかカフェ  
(高取親和会)**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(水)13:30~  
場所:JA広島市高長コミュニティホール  
(高取北1-4-18)  
費用:100円/回 参加者:約30人

**豊松園いきいき百歳体操  
1グループ・2グループ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(水)①9:30~②10:45~  
場所:豊松園集会所(相田7-39)  
費用:無料(自治会員外は100円/回)  
参加者:20人×2グループ  
フジ移動スーパー来所

**萩原いきいき百歳体操**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)10:20~11:20  
場所:萩原会館(上安2-46)  
費用:100円/月  
町内会外の方は入会時200円  
参加者:約20人

**萩原ふれあい体操教室**  
対象:萩原町内会の方  
日時:月3回(火)10:00~11:00  
場所:萩原会館(上安2-46)  
費用:1000円/月 参加者:20人  
\*健康運動指導士による体操

**正傳寺いきいき百歳体操**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)10:00~11:00  
場所:正傳寺(相田4-4-15)  
費用:100円/回 参加者:15人

**サロンあさおか体操部**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)①9:45~②11:00~  
場所:あさおか台集会所(相田5-38-3)  
費用:無料 参加者:約15人(×2グループ)

**光ヶ丘サロン**  
対象:光ヶ丘女性住民  
日時:毎週(土)10:00~11:00  
場所:光ヶ丘集会所  
費用:200円/回 定員:8人

**フレッシュ体操**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)10:00~11:00  
場所:県営安佐住宅13号館集会所  
(上安5-3-23)  
費用:100円/回 参加者:約15人

**フランス上安**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(火)①9:15~②10:30~  
場所:県営安佐住宅13号館集会所  
(上安5-3-23)  
費用:100円/月 参加者:約35人

**サンハイツいきいき体操クラブA**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)13:00~  
場所:上安集会所(上安4-4-1)  
費用:200円/月 参加者:約30人

**寿の会**  
対象:どなたでも(寿の会 会員になることが条件)  
日時:毎週(木)10:00~  
場所:行友集会所(上安4-2)  
費用:サンハイツ緑ヶ丘町内会会員1500円/年  
サンハイツ緑ヶ丘町内会非会員2000円/年  
100円/回 参加者:約20人

**百歳体操 夢咲庵**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)9:30~10:40  
場所:コミュニティカフェ夢咲庵(上安3-16-13-1-102)  
費用:100円/月 参加人数:10人  
フジ移動スーパー来所

**上安田中会サロン井戸端会議**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(金)10:00~10:45  
場所:上安公会堂(上安1-3-19)  
費用:無料 参加者:約35人

**安学区社協いきいき  
百歳体操A・Bグループ**  
対象:どなたでも  
日時:第1・2・4・5(木)、第3(金)  
A:9:30~ B:10:45~  
場所:安公民館(上安2-2-46)  
費用:随時 少額  
参加者:35人(×2グループ)

**松が丘ふれあいサロンA・Bグループ**  
対象:松が丘町内会の方  
日時:毎週(木)10:00~  
毎週(金)①9:00~②10:00~③11:00~  
場所:松が丘集会所(相田3-10-6)  
費用:無料 参加者:10人(×4グループ)

**安ふれあいセンター  
いきいき百歳体操前半・後半グループ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(月)①9:30~②10:30~③11:30~  
場所:安ふれあいセンター(相田4-3-32-9)  
費用:無料 参加者:15人(×3グループ)

**河原町内会いきいき百歳体操  
A・Bグループ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(木)①9:30~②10:30~  
場所:宮上商店倉庫2階(上安2-6)  
費用:無料 参加者:15人(×2グループ)

**鶏頭原いきいき  
百歳体操クラブ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(水)9:30~10:30  
場所:鶏頭原会館  
(上安2-21-23)  
費用:無料 参加者:約20人

**武田山いきいき百歳体操A・Bグループ**  
対象:どなたでも  
日時:毎週(木)①9:30~②10:45  
場所:武田山自治会館(相田3-40-8)  
費用:無料 参加者:20人(×2グループ)

# 介護予防運動拠点週間カレンダー(安北・上安・安・安西)

令和 7 年 4 月 時点

	月	火	水	木	金	土
午前	<p>○安ふれあいセンターいきいき百歳体操 前半・後半グループ ① 9:30~②10:30~③11:30~</p>	<p>○萩原ふれあい体操教室 10:00~11:00 (月3回) *講師による介護予防体操</p> <p>○県営上安住宅いきいき百歳体操 火曜日グループ 10:00~11:00</p> <p>○フレンズ上安 ① 9:15~ ②10:30~</p> <p>○高取南いきいき百歳体操 10:00~11:00</p>	<p>○高長百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○鶴頭原いきいき百歳体操クラブ 9:30~10:30</p> <p>○長楽寺いきいき百歳体操クラブ 9:30~</p> <p>○豊松園いきいき百歳体操 1・2グループ ① 9:30~ ②10:45~</p> <p>○平和台いきいき百歳体操 ① 8:45~ ②9:30~</p>	<p>○葵の荘団地町内会「葵クラブ」 10:00~</p> <p>○向ヶ丘いきいき百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○寿の会 10:00~11:00</p> <p>○河原町内会いきいき百歳体操 A・Bグループ A:9:30~ B:10:30~</p> <p>○松が丘ふれあいサロンA 10:00~</p> <p>○安学区社協いきいき百歳体操 A・Bグループ 第1・2・4・5(木)、第3(金) A:9:30~ B:10:45~</p> <p>○武田山いきいき百歳体操 A・B A:9:30~ B:10:45~</p> <p>○ふじが丘いきがいサークル 9:30~</p>	<p>○第2高取台町内会介護予防体操教室 第1・3 10:30~11:30</p> <p>○萩原いきいき百歳体操 10:20~11:20</p> <p>○県営上安住宅いきいき百歳体操 金曜日グループ 10:00~11:00 (休止中)</p> <p>○百歳体操 夢咲庵 9:30~10:40</p> <p>○フレッシュ体操 10:00~11:00</p> <p>○上安田中会加井戸端会議 10:00~10:45</p> <p>○加あさおか体操部 ① 9:45~ ②11:00~</p> <p>○松が丘ふれあいサロンB ① 9:00~②10:00~③11:00~</p> <p>○正傳寺いきいき百歳体操 10:00~11:00</p>	<p>○高長百歳体操 10:00~11:00</p> <p>○光ヶ丘サロン 10:00~11:00</p> <p>○安東亜ハイツ自治会体育部 いきいき百歳体操サロン ① 9:30~10:30 ②11:00~12:00</p>
午後	<p>○ふじが丘いきがいサークル 13:00~14:00</p>	<p>○第2高取台町内会介護予防体操教室 第2・4 13:30~ *講師による介護予防体操</p>	<p>○さわやかカフェ (高取親和会) 13:30~</p>		<p>○サンハイツいきいき体操クラブA 13:00~14:00</p>	

元気になれる体操があるなら、やってみたい！！

体操を続けて心も体も元気に！！



\*新型コロナウイルスの影響により、複数のグループに時間を分けている教室、休止している教室があります。

参加を希望される場合やご不明な点は、お問い合わせください

【問い合わせ先】 広島市高取北・安西地域包括支援センター  
安佐南区高取北1丁目17-41 TEL:878-9401 8:30~17:30