

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和5年8月末現在)

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先:基幹型地域包括支援センター TEL823-4014

学校区	実施場所	住 所	いきいき 時間①		いきいき 時間②		かみかみ 時間①		かみかみ 時間②		利用料	参加条件	しゃきしゃき 有無
昭和	サーバス知寄町Ⅰ集会所	高知市知寄町2丁目4-10	水	10:00			水	10:00				マンション住民優先	有
	下知コミュニティーセンター (百歳体操 すみれ会)	高知市二葉町10-7	火	10:00	金	13:30	火	10:00	金	13:30		午前:町内の人、それ以外は 要相談 午後:誰でも参加可能	有
	下知長寿会 デイサービス33 (宝永町百歳体操クラブ)	高知市宝永町10-21 デイサービス33番地	水	10:00			水	10:00				下知地区の人	有 (休止中)
	デイサービス33番地	高知市宝永町10-21	金	13:00			金	13:00					
	セルヴィ21知寄町	高知市稲荷町170-1 セルヴィ21知寄町 1F会議室	火	10:00			火	10:40					有 (休止中)
	丸池集会所	高知市丸池町9	月	10:00			月	10:00					
	小倉町集会所	高知市丸池町10 小倉公園内	木	10:00			木	10:00					有 (休止中)
	やえもんふれあいセンター	高知市北御座2-60	月	14:00			月	14:00					有
	中の島百歳体操会 (福留開発ときわホール)	高知市南宝永町19-11 福留開発ときわホール4F	金	10:00			金	10:40					有 (休止中)
	下知消防分団	高知市知寄町1丁目4-34	金	10:30			金	10:30					有
ロコモK. O	高知市東雲町3-2	火	10:30			火	10:30					有	
五台山	鳴谷公民館	高知市五台山2919-2	月	14:00	木	11:00	月	14:00	木	11:00			
	唐谷公民館	高知市五台山1205-2	木	13:00			木	13:00					
	五台山三ツ石公民館	高知市五台山3445-3	月	10:00			月	10:40				町内の人	有
	五台山東孕公民館	高知市五台山367	火	10:00			火	10:00					有
	東和公民館	高知市五台山2046	水	9:00			水	9:40					有
	五台山東倉谷団地公民館	高知市五台山2795	月	10:00			月	10:40				町内の人優先	
	南吸江いきいきクラブ	高知市五台山4958	木	9:10			木	9:10			月100円		
	屋頭福浦公民館	高知市五台山3893	金	10:20			金	10:00					
	長江公民館	高知市五台山4876	月	9:30			月	9:30					有 (休止中)
	倉谷公民館	高知市五台山2689-2	火	14:00			火	14:00					
	五台山和泉公民館	高知市五台山2735	月	14:00			月	14:30					

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和5年8月末現在)

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先:基幹型地域包括支援センター TEL823-4014

学校区	実施場所	住 所	いきいき 時間①		いきいき 時間②		かみかみ 時間①		かみかみ 時間②		利用料	参加条件	しゃきしゃき 有無
高須	高須絶海公民館	高知市高須絶海2-3	土	15:00								2階まで階段で上げられる人	
	東部健康福祉センター	高知市葛島4丁目3-3	水	14:20			水	14:20					有 (休止中)
	高須ふれあいセンター	高知市高須新町2丁目5-15	木	13:30			木	14:15				基本的には高須地区の人優先	有 (休止中)
	IMCグループホーム高須 地域交流ホール	高知市高須2丁目14-7	火 (休止中)	13:30			火 (休止中)	13:30					有 (休止中)
	みどりフロア	高知市高須東町14-12 みどり薬局3F	水	9:00			水	9:00			1回100円	高須東町周辺で3階まで 上げられる人	有 (休止中)
	葛島公民館(百歳体操)	高知市葛島3丁目6	月水	10:00			月水	10:40			月100円		有
	し~さいど鎌倉	高知市高須東町20-26	火	11:00			火	11:00			1回500円		
	大島公民館	高知市高須大島9-15	火土	10:00			火土	10:40			初回のみ椅子代として 2,000円		有
	新木公民館(いきいき新木)	高知市高須新木6-8 新木本町公民館	水	13:30			水	13:30				原則町内の人 町外は要相談	有 (休止中)
	高須新木岩田町町内会集会所	高知市高須2丁目8-12	火金	13:30			火金	14:15				町内優先	有
住宅型有料老人ホームこうせい (旧グループホームこうせい)	高知市葛島2丁目5-12	火木 (休止中)	14:00			火木 (休止中)	14:00						
大津	宅老所たんぽぽ大津	高知市大津乙670-1	月火木金	10:30			月火木金	10:30				原則宅老利用者	有
	大津関公民館 (関いきいき百歳体操会)	高知市大津甲1218-2	水	10:00			水 (休止中)	10:00					有 (休止中)
	大津関なかよしグループ華	高知市大津甲1218-2	水	18:30			水 (休止中)	18:30					有 (休止中)
	通所リハビリテーション オーロラ (城東病院)	高知市大津乙719	火金	10:00									
	大津舟戸公民館 (舟戸やまも百歳体操の会)	高知市大津乙181	火	14:00	土	9:30	火	14:50	土	10:20		8月は火曜9:30~実施	有 (休止中)

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和5年8月末現在)

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先:基幹型地域包括支援センター TEL823-4014

学校区	実施場所	住 所	いきいき 時間①		いきいき 時間②		かみかみ 時間①		かみかみ 時間②		利用料	参加条件	しゃきしゃき 有無
十津	十津晴海公民館	高知市十津3丁目13-1	木	9:30			木	9:30			月100円		
	にこにこ百歳体操 (十津晴海百歳体操水曜会)	高知市十津3丁目13-1 十津中集会所晴海公民館	水	10:00			水	10:00			月100円		
	三里十津北集会所	高知市十津5丁目18-7	木	13:00			木	13:30					有 (休止中)
	十津北集会所月曜日グループ	高知市十津5丁目18-7	月	10:00			月	10:00 (休止中)			月100円		有 (休止中)
	地域交流さろん ほっと館	高知市十津3丁目13-23	火	10:00			火	10:00					有
	十津西集会所 深浦公民館	高知市十津2丁目1-41	水	10:00			水	10:00			月100円		有
	十津市営住宅南集会所	高知市十津5丁目2-13	月	13:30							月100円	祝日・第5月曜・木曜は休み み。8~9月は休み。	
	望海ヶ丘集会所	高知市池3203-2 望海ヶ丘集会所	月木	10:00			月木	10:40					
介良	介良市民会館	高知市介良丙329	月金	12:30			月金	11:30					有
	介良宮の前公民館	高知市介良乙2078-19	月木	9:30			月木	9:30					有 (休止中)
	デイサービスセンター介良・なの花	高知市介良乙3137-5	月~土	13:30			月~土	11:45					
	介良東部公民館	高知市介良丙665	木	14:00			木	14:00					
	ヘア&メイクBUHO	高知市介良乙3067-6	月	15:00									
	介良下組公民館	高知市介良乙1271	火金	9:30	火金	10:40	火 (休止中)	9:30	火 (休止中)	10:40		下組・西ノ沢地区の住民	有 (休止中)
	津の宮公民館	高知市介良乙2761-4	月木	10:00			月木	10:40					
	いちご学校	高知市介良乙3034	木	13:30			木	14:10					有
介良 潮見台	宅老所たんぼげら	高知市介良370-4	月木	11:00			月~金	11:45			1日200円(宅老利用 料)	65歳以上で宅老利用者	有
	介良中野公民館	高知市介良370-7	水金	10:00			水	10:00			月100円(団地外 の人)	団地内の人優先 他は要相談	有
	潮見台3丁目ハロールーム	高知市潮見台3丁目404	木	13:00								潮見台睦会(老人クラブ)に 加入必要	
	介良県営住宅集会所	高知市介良570	月木	10:00			月木 (休止中)	10:00					有

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和5年8月末現在)

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先:基幹型地域包括支援センター TEL823-4014

学校区	実施場所	住 所	いきいき 時間①		いきいき 時間②		かみかみ 時間①		かみかみ 時間②		利用料	参加条件	しゃきしゃき 有無
			日 (休止中)	15:30			日 (休止中)	14:00					
はりまや 橋(旧新 堀)	グループホーム朋楽	高知市はりまや町3丁目16-8	日 (休止中)	15:30			日 (休止中)	14:00					
	はりまや街中クラブ	高知市はりまや町1丁目6-16	金	14:00									
	もちどり会場	高知市はりまや町2丁目14-8 はりまや橋小学校「新堀コミュニティ ホール」	木	10:00			木	10:40			月100円		
	南街地区公民館	高知市九反田4-40	月	10:00			月	10:00				できれば南街地区の人	有 (休止中)
	京町・新京橋女性部体操会場	高知市はりまや町1丁目1-20	木	10:00			木	10:40				満員 受け入れ困難	有
	北街社協会館	高知市はりまや町3丁目17-23	月	10:00			月	10:00					有
	さえんば来楽座百歳体操	高知市菜園場町5-11	金	13:00			金	13:00			月100円	満員 受け入れ困難	