

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[南](令和7年12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
第四	河ノ瀬老人憩いの家	高知市南河ノ瀬町161 潮江市民会館	金	10:00			金	10:00					有
第六	小石木市民会館	高知市小石木町182-4	月金	10:20			月金	10:00					
潮江	塩屋崎町公民館	高知市塩屋崎町1丁目4-5	月	10:00			月	10:45				町内の人	有
	北竹島市住集会所	高知市北竹島町29-1	水	10:00			水	10:00			1回50円		有
	百石町4丁目公民館	高知市百石町4丁目20-13	月金	10:00			月金	10:00				町内の人	
	百石町3丁目市住集会所 (いきいき百歳体操)	高知市百石町3丁目1-33 百石町3丁目市住集会所	月木	10:00			月木	10:00					有
	百三公民館	高知市百石町3丁目1-30	月木	9:15			月木	9:15					有
	棧橋通3丁目西公民館	高知市百石町3丁目1-30 百三公民館	木	14:00			木	14:40					有 (休止中)
	北竹島町第2公民館	高知市北竹島町4-8	月金	9:30			月金	9:30			月100円(町内会以外 の人)		有
	天神町 ハッスル会	高知市筆山町4-5 高知市中央消防局会議室	火	10:00			火	10:40				町内の人	有
	筆山会	高知市筆山町3-3 高知市中央消防局予備車庫棟	月	14:00			月	14:40					有
	潮江中央体操会 (潮江中央公民館)	高知市塩屋崎町1丁目5-11 潮江中央公民館2F	火	13:30			火	14:10					有
	百石町2丁目公民館	高知市百石町2丁目25-19	月	10:00								百石町2丁目の住民	
	なかま会 (元百石町2丁目東公民館)	高知市百石町3丁目1-33 百石町3丁目市住集会所	水	9:30									
	北高見町公民館	高知市北高見町182	火金	10:00			火金	10:00				町内会の人	有
潮江小学校 生涯学習教室	高知市百石町2丁目4-40	火	10:00			火	10:00					有	
アルファステイツⅡ	高知市棧橋通4丁目15-34 アルファステイツⅡ 1F集会室	木	10:00			木	10:40					有	

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[南](令和7年12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
潮江東	宅老所ステラの家	高知市棧橋通5丁目6-12 高齢者優良賃貸住宅ステラ棧橋1階	火金	10:00			火金	10:40			1回100円		有 (休止中)
	潮新町1丁目集会所	高知市潮新町1丁目2-40	水	10:20			水	10:20				町内の人	有
	潮江市民図書館 ひまわり会	高知市棧橋通2丁目1-50	水	10:00			水	10:40				祝日・第5水曜休み	有
	棧橋通1丁目東町内会	高知市役知町9-3 潮江東秋葉会館	金	9:30			金	9:30			月100円(町内会以外の人)		有
	新田集会所	高知市新田町20番8号	水	9:30 (6~10月)	水	10:00 (11~5月)	水	9:30 (6~10月)	水	10:00 (11~5月)		町内会員(未加入の場合は要加入)	有
潮江南	竹島町公民館 (いきいき百歳体操月曜会)	高知市竹島町157-48	月	10:00			月	10:00					有
	竹島町公民館(水曜日組)	高知市竹島町157-48	水	9:30			水	10:10					有
	竹島町公民館(金曜日組)	高知市竹島町157-48	火金	10:00			火金	10:00			月100円		有
	孕西町公民館なかよし会	高知市六泉寺町101-1	火	10:15			火	10:00					
	ひまわり会(孕西町公民館)	高知市六泉寺町101-1	月金	10:00			月金	10:00					有
	高見公民館	高知市北高見町87	水	9:30 (春・夏)	水	10:00 (秋・冬)	水	9:30 (春・夏)					有 (休止中)
	南竹島町公民館	高知市南竹島町6-42	月	10:00			月 (休止中)	10:00					
	六泉寺町公民館	高知市六泉寺町5-11	水	10:30			水 (休止中)	10:30					水 (休止中)
長浜	御畳瀬ふれあいセンター	高知市御畳瀬252	火木	10:00			木	10:40					有
	デイサービスぐりんぴーす	高知市瀬戸2丁目13-47	火金	10:30			火金	11:10					
	長浜ふれあいセンター	高知市長浜690-5	火	13:15	土	9:15	火 (休止中)	13:15	土 (休止中)	9:15			有
	横田野公民館	高知市長浜5874-5	木	10:30			木	10:00				町内会へ入会の方	有 (休止中)
	南地集会所「元気で百歳会」	高知市長浜4873-1	火	14:00			火	13:30					有 (休止中)
	長浜門前公民館	高知市長浜825-2	火金	10:00			火金	10:00			月300円(門前地区以外の人)		有 (休止中)
	長浜築山公民館	高知市長浜2907-2	木	13:00			木	13:00				8月は休み	有
	ミニデイサービスともだち	高知市長浜2845-1 ミニデイサービスともだち	火金	11:45			火金	11:45					有

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[南](令和7年12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
長浜	瀬戸タウン月見ヶ丘公民館	高知市瀬戸南町2丁目10-3	水	10:00			水	10:40					有 (休止中)
	長浜宅老所	高知市長浜4252-22	月水	12:15			月水	12:50					
	瀬戸南町公民館	高知市瀬戸南町2丁目2-18	火金	10:00			火金	10:40					有 (休止中)
	東塩屋公民館	高知市長浜6166	火	10:00			火	10:40					有
	長浜芝集会所	高知市長浜5201-41	火金	13:30			火金	13:30				築山地区の人	
	宇賀公民館	高知市長浜6327-1	日	10:00									
	長浜教育集会所	高知市長浜5276-1	金	10:00			金	10:30					
	にじいろホーム瀬戸 いきいき百歳体操	高知市長浜1345-5	金	10:30									
ケアハウス土佐	高知市長浜6389-21	火	10:00										
浦戸	宅老所しおさいの家	高知市浦戸837-112	火木	10:30			火木	11:30			1回200円	長浜・瀬戸・横浜・浦戸・桂浜 地区の人	有 (休止中)
	浦戸ふれあいセンター	高知市浦戸265-1	火金	10:30			火金	10:30					有
	桂浜公民館	高知市浦戸178-2	月水	10:00			月	10:00					
横浜	瀬戸西町公民館	高知市瀬戸西町1丁目56	水土	10:00			水土	10:40					有
	瀬戸東町公民館	高知市瀬戸東町3丁目110-2	水土	10:30								町内会の人(原則として1~3 丁目の人)	
	横浜中央団地集会所	高知市横浜西町6-11	火金	13:30			火金	13:30				町内の人	有
	ヘリオス	高知市横浜20-1	水	10:30			水	10:30					有
	横浜グリーン団地集会所 (横浜グリーン百歳会)	高知市横浜西町32-18	火	10:00			火	10:35					
	瀬戸椿ヶ丘公民館	高知市瀬戸東町1丁目14	金	10:00			金	10:00					有
	瀬戸フレンド会(横瀬戸)	高知市瀬戸西町3丁目129	月	10:00			月	10:40			月300円		
	横浜文化センター	高知市横浜東町4-1	火	9:00			火	9:00					有
横浜新町	横浜新町西公民館	高知市横浜新町3丁目2212	月水土	9:30									
	県住横浜第2団地集会所	高知市横浜新町1丁目301 県住横浜第2団地	水	13:30			水	14:15					有 (休止中)
	横浜新町東公民館 (百歳体操会)	高知市横浜新町4丁目421	火土	9:30			火土	10:10				横浜新町1丁目南、4、5丁目 の人	有
	蒔絵台集会所 (蒔絵台百歳体操)	高知市長浜蒔絵台2丁目17	火	10:00			火	10:00				蒔絵台住民	有