

# いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[北](令和7年12月末現在)

※実施情報は、内容の変更場合があります。 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
はりまや 橋	高知大神宮 百歳体操ひまわり会	高知市帯屋町2丁目7-2	火	13:30			火 (休止中)	13:30					
	図書館通り体操会	高知市追手筋1丁目9-15 山下ビル4F	木	10:00			木	10:40					
	高知街社協会館 (いきいき百歳体操会)	高知市廿代町11-3	土	11:00			土	11:00				高知街の人	有
	お街のいきいき百歳体操 帯屋町健康サポートセンター (旧帯屋町チェントロ)	高知市帯屋町2丁目2-9 帯屋町チェントロ2階 帯屋町健康サポートセンター	月火	10:30	月	14:00	月火	10:30	月	14:00			有
	グレースコンシェル廿代	高知市廿代町15-25	水	14:00			水	14:00				現在満員(R7.7月現在)	有
はりまや 橋	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 (休止中)	14:00									
	もちどり会場	高知市はりまや町3丁目17-23	木	10:00			木	10:30			月100円		有 (休止中)
	南街地区公民館	高知市九反田4-40	月	10:00			月	10:45				南街地区の方	有 (休止中)
	京町・新京橋女性部体操会場	高知市帯屋町1丁目11-40 セレクトショップてんこす2階	木	10:00			木	11:00			月500円	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			月100円		有
小高坂	コレンス (旧さえんば来楽座百歳体操)	高知市桜井町1丁目4-5	金	9:00			金 (休止中)	9:00			月200円	満員 受け入れ困難	
	小高坂会館木曜会	高知市大膳町1-30 2階	木	10:00			木	10:40					有 (休止中)
	小高坂会館 いきいき百歳体操(月曜会)	高知市大膳町1-30 2階	月	10:00			月	10:40					有 (休止中)
	小高坂市民会館	高知市山ノ端町32-5	月木	11:00			月	10:45					有
	高知県立塩見記念館青少年プラザ	高知市町小津町6-4	金	9:40			金	9:40					有 (休止中)
	小高坂あすなろ会 (旧八反町集会所)	高知市八反町2丁目10-7	火金	10:00			火金	10:40					
	コッコ・サン新屋敷	高知市新屋敷2丁目13-13	火金	10:00			火金	10:00				7月は9:30~	
	ほそぎの在宅 ニャンでも相談センター(和み会) (旧まっことネット)	高知市大膳町1番25号	月木	10:00			月木	10:00				人数制限あり	有
	上街地区公民館(上街100才体操)	高知市上町3丁目4-8	月	10:00			月 (休止中)	10:00					
	サーパス通町1番館	高知市通町116-2 サーパス通町1番館集会所	水	10:00			水	10:00				原則マンションの住民	有

# いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[北](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
一ツ橋	宝町公民館	高知市宝町9-15	金	10:00			金 (休止中)	10:40					有 (休止中)
	一ツ橋小学校	高知市吉田町4-10	月金	10:00			月金	10:40					有
	高知伊勢崎キリスト教会集会室	高知市伊勢崎町3-8	金	10:00			金	10:00			1回100円		有
	愛宕山南町集会所	高知市愛宕山南町14	火金	13:00			火金	13:30					有
第六	出雲大社 うさぎ会 いきいき百歳体操会場	高知市升形5-29	金	13:45			金	14:15					有 (休止中)
江ノ口	昭和町コミュニティ住宅 いきいき百歳体操クラブ	高知市昭和町8-18 昭和町コミュニティ住宅集会所	火金	13:30			火金	13:00			月100円		有
	ばんばじんば	高知市昭和町8-18 昭和町コミュニティ住宅集会所	月木	13:00			月木	13:00			月100円		有
	栄田公民館(旧栄田集会所)	高知市栄田町1丁目6-29	火	10:00									
	江ノ口コミュニティセンター	高知市愛宕町1丁目10-7	水土	10:00			水	10:35					有
	にこにこ広場 あたご	高知市愛宕町3丁目10-23 高知市江ノ口地区公民館	金	10:00									
秦	秦の里	高知市中秦泉寺182	月木金	10:30			月木金	10:30			1回100円	宅老所登録者	有
	秦ふれあいセンター	高知市中秦泉寺54-3	水	14:00			水	14:45					有
	MS自治会公民館	高知市中秦泉寺272-17	月木	13:30			月木	14:00					有 (休止中)
	かがのいクラブ	高知市加賀野井2丁目31-11 加賀野井台地公民館	火金	10:00			火金	10:00			(週1)月250円 (週2)月500円		有
	やってみよう体操クラブ	高知市加賀野井1丁目21-13	水	10:00			水	10:30			1回100円		有

# いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[北](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
秦	西秦泉寺公民館	高知市西秦泉寺302	火	9:50			火	9:50					有
	秦南町1丁目公民館	高知市秦南町1丁目5-31-1	木	10:00			木	10:00					有
	アルコデイトレセンター愛宕山 (前里南地区町内会)	高知市前里335-15	日	10:20			日	10:00			前里南地区町内会員 月100円 会員外月200円		
	アルコデイトレセンター愛宕山 (前里中北地区町内会)	高知市前里335-15	土	10:20			土	10:00			月100円任意		有
	チェリーマダム(ビ・ウェル愛宕山)	高知市愛宕山161-1	火	9:45			火	10:35				マンション住民とその家族 限定	有
	谷ノ内公民館いきいき百歳体操会	高知市北秦泉寺105-12	月金	10:00			月金	10:30			月300円		
	宇津野公民館	高知市宇津野84	木	10:00			木	10:00					有 (休止中)
	城見ヶ丘公民館 (しろみん元気クラブ)	高知市宇津野257-1	土	9:00			土	9:30					
久重	緑ヶ丘公民館(重倉)	高知市重倉1596-172	水日	9:30			水日	9:30					有 (休止中)
	久礼野公民館	高知市久礼野96-1	月木	14:30			木	14:00					有
	重倉公民館	高知市重倉1574-3	日	9:30			日	10:00					
泉野	薊野西町公民館	高知市薊野西町2丁目12-9	金	10:00			金	10:40					有
	秦南町二丁目公民館	高知市秦南町2丁目19-13	金	13:20								秦南町2丁目町内会の人	
	薊野公民館(百歳体操会)	高知市薊野中町14-17	火木	14:00			火木	14:00				夏季休むことあり	有
	薊野公民館(西三五クラブ)	高知市薊野中町14-17	月	13:45			月	14:15				老人会(薊野西三五クラブ) に加入	
	桜ヶ丘自治会集会所	高知市東秦泉寺470-187	金	13:30			金	14:10				祝日は休み	有
	特別養護老人ホーム あざみの里	高知市薊野北町2丁目25-8	木	11:00			木	11:30			体操のみ1回250円		
	むすび葉3プラス(旧こもれび)	高知市東秦泉寺211	日	10:15			日	10:00					有
	東秦泉寺公民館	高知市東秦泉寺21	木	10:00			木	10:00					有

# いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[北](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
一宮	IMCグループホームセゾン薊野・ 地域交流ホール	高知市薊野東町2-10	水	13:30			水	14:10					有
	一宮ふれあいセンター	高知市一宮中町1丁目5-20	第1・3水	10:00	第2・4土	10:00	第1・3水	10:00	第2・4土	10:00			有
	一宮西天神集会所	高知市一宮西町1丁目36-2	火	10:00	木	14:00	火	10:00	木	14:00			
	一宮老人福祉センター	高知市一宮西町3丁目22-15	火	10:30			火	11:15				老人福祉センター利用者	有
	一宮神社前公民館	高知市一宮しなね2丁目17-6	火金	9:30			火金	9:30				夏季時間あり 9:15～	
	一宮米元公会堂(米元公民館)	高知市一宮中町3丁目11-36	火金	10:00			火金	10:40					有
	一宮せんだん会館	高知市一宮西町1丁目4-1	木	13:00			木	13:40					
	一ノ宮公民館	高知市一宮しなね2丁目25-13	木	10:00			木	10:00					
	マルナカ高知インター店 紡	高知市一宮南町1丁目15-13	水	15:30	日	10:00	水	15:30	日	10:00		GGカードまたはゆうゆう カード発行(55歳以上、年 会費1,100円)	
一宮東	トーマン団地体操クラブ 和	高知市一宮東町2丁目22-25	火木	10:40			火木	10:00				原則団地の人(老人会)	有
	一宮トーマン団地東山台集会所 209班	高知市一宮東町2丁目22-25	金	10:00			金	10:00					有
	逢坂平集会所	高知市一宮東町4丁目15-26	月金	10:00			月金	10:00			年間500円	町内の人	有 (休止中)
	緑ヶ丘集会所(一宮)	高知市一宮東町5丁目23-19	木	13:00									
	ライフテラス(憩いの生活館いっく ／想い人いっく)	高知市一宮東町1丁目26-3	金 (休止中)	14:00			金 (休止中)	14:00					
	しなねハイツ	高知市一宮東町5丁目6-37	月木	9:30			月木	9:30					
	一宮徳谷公民館	高知市一宮徳谷3-24	火金	10:00									
布師田	布師田ふれあいセンター	高知市布師田1647	木	13:30			木	13:30					
	布師田石淵公民館	高知市布師田2574-7	火	13:00									
	布師田地蔵堂公民館	高知市布師田762	木	13:30			木	13:30				町内の人	
江陽	比島町集会所	高知市比島町1丁目12-6	水	10:00							1回50円		
	塩田町百歳体操クラブ	高知市塩田町18-10 保健福祉センター2F	水	14:35			水	14:20				60歳以上	有
	新本町公民館(旧新本町集会所)	高知市新本町2丁目5-34-5	水土	13:00			水土	13:00					有
	比島町4丁目いきいき百歳体操	高知市比島町4丁目2-15	金	10:00			金	10:00			月100円		有
	ライオンズヒルズ高知	高知市比島町2丁目10-45	日	10:00	木	13:30	日	10:00	木	13:30		マンション住民	有