

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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

[illegible]

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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
朝倉	宅老所たんぽぽ朝倉	高知市朝倉横町7-3	月～金	13:00			月～金	13:00			1回250円	宅老所の利用者(65歳以上)	有 (休止中)
	米田公民館	高知市朝倉丙793-1	金	10:00			金	10:40				町内の人限定	有 (休止中)
	千光寺集会所	高知市朝倉東町4-8	金	9:45			金	9:45					有
	朝倉北城山公民館	高知市朝倉丁167	金	9:30			金	9:30					有 (休止中)
	朝倉宮ノ前奥咩内公民館	高知市朝倉丙1478-2	月金	10:00								町内の人優先	
	米田中ノ谷集会所	高知市朝倉丙1396	水	10:00			水	10:00					有
	南横宅老所	高知市朝倉東町29-5	木	11:20	木	12:00					体操前食事代250円	宅老所の利用者	有
	朝倉ふれあいセンター	高知市曙町1丁目14-12	水	13:20			水	14:10				定員制限あり	
	曙町公営住宅集会所 (旧あけぼの百歳会)	高知市曙町1丁目20-15 曙町公営住宅集会所	金	10:00			金	10:00			月200円		
	サイタ百歳体操クラブ	高知市朝倉甲25-1	木	13:30			木	14:10				上履き持参	
	あけぼの	高知市曙町1丁目6-6	水	10:00			水	10:00					有
	宮ノ奥公民館	高知市朝倉丙1677-18	火	10:00									
	フィット高知	高知市朝倉甲183-1	火	13:30									
朝倉第二	松田老人福祉センター (松田市民会館)	高知市朝倉己959-1	月水金	12:10			水	12:55					有
	若草にこにこ100歳体操	高知市若草町3-2 若草団地集会所	月木	13:00			月木	13:20			月200円		有
	大谷団地集会所	高知市朝倉己200-5	月	10:00	木	13:30	月	10:00	木	13:30	月・木各100円/月 月木両方参加200円/月		有
	うぐるすサクラの会	高知市鶴来巢3-58	金	14:30			金	15:00				夏季時間あり 8～9月は10:00～	有 (休止中)
	若草にこにこ会	高知市若草町12-1 若草町西団地集会所	月木	13:30			月木	14:15			1回20円 (エアコン使用時)		有 (休止中)
	針木東公民館②	高知市針木東町1-26	木	10:00							月100円		
	ハイレイフ朝倉団地公民館	高知市大谷公園町3-1	金	10:00									
	やさしいグループ海老川宅老所	高知市朝倉己422-1	金	10:30			火	10:30					
	朝倉総合市民会館	高知市朝倉戊585-1	火	10:30			火	11:15					有

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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
朝倉第二	大空クラブ(旧針木元気クラブ)	高知市針木本町11-2-13	月	14:00			月	14:00			12~2月:月200円 3~11月:月100円		有
	針木寺ヶ谷公民館	高知市針木北1丁目11-47	火	9:30			火	10:10					
	フジグラン高知百歳体操会	高知市朝倉東町52番15号	金	13:30			金	14:00					
	クルム(中内家)	高知市朝倉己850-32	金	10:00			金	10:45					有
	小規模多機能医療館 あさくら西	高知市朝倉南町3-55	水	13:30									
行川	行川本村公民館	高知市行川659	金	13:00			金	13:00					有 (休止中)
鴨田	鴨部市住集会所	高知市鴨部1丁目13	月木	9:30			月木	10:10					
	船岡団地北集会所	高知市神田23-1	月	14:00			月	14:45			200円/年		有
	船岡南団地集会所	高知市神田207 船岡南団地県住船岡南集会所	月	13:30			月	13:30					
	鴨部県営住宅集会所 (わかがえろう会)	高知市鴨部2丁目10-13 県営住宅鴨部団地集会所	火	14:00			火	14:00				団地住民又は団地住民の紹介する人	有
	鴨部はつらつ会 (鴨部県営住宅集会所)	高知市鴨部2丁目10-13 県営住宅鴨部団地集会所	金	13:30			金	13:30				老人クラブ加入必要	有 (休止中)
	鴨部中央公民館	高知市鴨部1丁目12-7	月木	10:00			月木	10:00					
	鴨部上公民館(100才体操)	高知市鴨部上町7-1	月	14:00			月	14:45			1回100円(エアコン代)		有 (休止中)
	さくら会教室	高知市鴨部上町7-1	木	14:00			木	14:00					有 (休止中)
	西部健康福祉センター(西部教室)	高知市鴨部860-1	金	13:30			金	13:30			初回のみ250円		
	ひだまりフロア(旧おうち文庫)	高知市神田333-10	水金	9:30			水金	10:00			月400円 1回100円	町内の人	有
	鴨部下公民館(元気モリモリ会)	高知市鴨部1306	火	13:30			火	13:30			1回50円	7~9月は10:00~	有
	鏡川コーポいきいき体操	高知市鴨部1丁目11-3	金	10:00								鏡川コーポ住人	
	西山老人憩の家	高知市神田134-4	木	10:30			木	11:15					有
	鏡川団地集会所(ひまわり会)	高知市鴨部1丁目5	月	10:00									
	宮寺集会所(鴨部宮寺町内会)	高知市鴨部3丁目26-14	水	10:00			水	10:00				7~8月時間変更あり	

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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
神田	えぼし会館(神田中央ふれあい会)	高知市神田1469-134	火	10:00			火 (休止中)	10:00					有 (休止中)
	東吉野団地集会所	高知市神田2199-1	火	10:00			火	10:00				団地長寿会加入者(団地外の人も加入可)	有
	神田地区住民交流施設あい	高知市神田1131-6	金	10:00			金	10:40			月100円任意	神田地区住民	
	吉野公民館(吉野元気つながる根)	高知市神田1947	月	13:30			月	13:30				公民館費を払っている人	
	夢の森 (旧グループホームかもだの杜)	高知市神田640-1 ドリーマー神田葬祭館	友引の日	10:00			友引の日	10:00				土日は休み 7月8月は休みになる場合有	有
	高神公民館	高知市神田1293-2	月金	13:30			月金	13:50					有
	城山町公民館	高知市城山町98	火	9:30			火	9:30				満員 受け入れ困難	
	石立町公民館 ニコニコ仲良会	高知市石立町212-2	木	10:00			木	10:00			1回100円		有
	青山(旧あっとホーム)	高知市神田1136-1 神田地区住民交流施設あい	水	10:00			水	10:40			月200円		有
	松ノ本いきいき体操 (旧あっとホーム)	高知市神田976 松ノ本公民館	火	10:00			火	10:00			月200円	7~9月は9:30~ 人数制限あり	
旭	しばてんハウスあさひ	高知市長尾山町36	水	10:00			水	10:00			1回300円		有
	旭西部公民館	高知市本宮町1	金	10:00									
	旭南元気クラブ	高知市旭町2丁目21-6 高知市障害者福祉センター2F	金	10:00			金	10:00					有
	さくら橋会 (旧旭町一丁目西町内会)	高知市旭町2丁目21-6 高知市障害者福祉センター2F	月木	10:00			月木	10:40					有
	岩ヶ淵公民館	高知市岩ヶ淵126-8	火	10:00			火	10:00				7~9月は9:00~	有
	グループホームひまわりの家	高知市塚ノ原33-1	木	13:30			木	14:00					有
	佐々木団地公民館	高知市長尾山町169-4	水	10:00			水	10:00				町内の人	有
	長尾山町東自治会公民館	高知市長尾山町16-22	火金	10:20			火金	10:00					有
	上本宮町公民館	高知市上本宮町245-86	月木	13:30			月木	13:30				夏季時間あり 10:30~	有
	サロン大崎さんち (上本宮町山手公民館)	高知市上本宮町114-1	月木	14:00			月木	14:50					有 (休止中)
	旭診療所	高知市旭上町32 旭診療所3F	月	9:00	月	10:00	月	9:00	月	10:00			

いいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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

[illegible]