

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	しゃきしやき 有無
第四	ひまわり会	高知市東石立町2-1 つきのせ公民館	水 10:00		水 10:20		1回100円		有
旭東	福寿園 元気ふれあい館	高知市福井町748	火金 9:30		金 9:10				有
	鴻ノ森公民館	高知市福井町2235-4 鴻ノ森団地公民館	月木 10:00		月木 10:40			車以外の方法で来れる人	有
	福井団地公民館	高知市福井東町17-5	土 10:00		土 10:20		月300円		有
	奥福井公民館	高知市福井町2199	月木 9:30		月木 10:20			月8回実施のため不定期で休み有り	有
	福井会(旧:福井町公民館)	高知市福井町917	金 9:45		金 10:20				有
初月	初月ふれあいセンター (初月ふれあいきいき百歳体操)	高知市南久万119-1	金 13:30		金 13:30				有
	初月ふれあいセンター(火曜会)	高知市南久万119-1	火 13:30		火 13:30				有
	初月ふれあいセンター(南陽ハイツ)	高知市南久万119-1	日 13:00		日 13:40				有
	城北(旧城北診療所)	高知市中万々2-47	水 10:00		水 10:30				
	久万公民館	高知市中久万37-1	月木 9:30		月木 9:30				有
	みづきコミュニティセンター (いきいき元気クラブ)	高知市みづき3丁目502	月金 10:00		月 10:00				有
	初月地区公民館	高知市南久万1-6	月 10:00		月 10:40				有 (休止中)
	初月公民館(金曜会)	高知市南久万1-6	金 10:00		金 10:40				
	つつじヶ丘集会所 (いきいき体操つつじヶ丘会)	高知市中万々284	木 10:00		木 10:00				有
	万々公民館	高知市万々83	火金 9:15		金 9:15			町内会の人 8月は休み	有
	かすみ草	高知市南万々149 梅原さん宅	火金 9:45		火金 10:25		1回100円		有
	南万々集会所	高知市南万々54-1	木 10:00		木 10:30				
	ハッピー万々	高知市万々484-1	水 14:00						

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	しゃきしやき 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)
	朝倉宮ノ前奥咥内公民館	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	
	曙町公営住宅集会室 (旧あけぼの百歳会)	高知市曙町1丁目20-15 曙町公営住宅集会室	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
朝倉第二	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						
	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	高知市鵜来巣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		
	ハイラ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	しゃきしやき 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				
	鴨部県営住宅集会室 (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室	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 (鴨部県営住宅集会室)	高知市鴨部2丁目10-13 県営住宅鴨部団地集会室	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
	鏡川コープいきいき体操	高知市鴨部1丁目11-3	金 10:00					鏡川コープ住人	
	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	しゃきしやき 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	しゃきしやき 有無
旭	サーパス旭町体操会	高知市旭町2丁目22-57 サーパス第2旭町集会所	土 10:00		土 10:00			サーパス旭町・ サーパス第2旭町の住民	有
	サーパスげんき会	高知市旭町2丁目22-57 サーパス第2旭町集会所	月木 10:00		月木 10:40			サーパス旭町・ サーパス第2旭町の住民	有
	長尾山集会所	高知市長尾山町34-5	月木 9:30		月木 10:10			町内会会員限定(家族が町内会 員であればよい) 祝祭日休み	
	山の上の仲間たち	高知市上本宮町188-2	火 10:00		火 10:45		月600円		有
	健康力フェ鳥越	高知市鳥越1-1 健康力フェとりごえ	火 12:45		火 13:30				有
	鶴亀クラブ (旧本宮町西町内老人クラブ)	高知市本宮町54-3	水 10:00		水 10:20			本宮町老人クラブ入会	
	下島町集会所(さくら会)	高知市下島町139	木 10:00		木 10:00		1回100円		
	ふらっと旭	高知市元町5	月木金 10:00	月 13:00	月木金 10:00	月 13:00			
横内	塚ノ原公民館	高知市西塚ノ原8	水 9:30		水 10:10				
	高知生協病院やまもも 医療生協地域交流スペース	高知市口細山206-9	火 10:00		火 (休止中) 10:45				有 (休止中)
	美土里公民館(美土里集会所)	高知市福井町2270-7	月木 10:00		月木 10:40				有 (休止中)
	横内公民館	高知市横内152	月 10:00		月 10:50				有 (休止中)
	旭ヶ丘グリーン台地公民館	高知市横内325	火 9:30		火 (休止中) 9:30				有 (休止中)
	城見台公民館	高知市福井町1772-9	月 10:00		月 10:40				有 (休止中)
	望が丘団地公民館	高知市福井町1715-43	月木 10:00		月木 10:40			団地住民優先	有
	南光台集会所	高知市横内217-94	木 10:00		木 (休止中) 10:00				有 (休止中)
	永田交流館(永田いきいき会)	高知市西塚ノ原118-10	月木 10:00		月木 10:40		週100円 月上限300円		
	旭北町町内会	高知市口細山150-5	火 10:00					町内会の人	