

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和6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
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	金	10:00		水	金	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	金	10:00	13:30	火	金	10:00	13:30			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		9:45			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 (休止中)		13:00		金 (休止中)		13:00			町内の人	
	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)
	丸池公民館百歳体操会	高知市丸池町4-3	木		10:00								
	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	木	14:00		月	木	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	金	10:00		月	金	10:00				
	唐谷公民館	高知市五台山1205-2	木		13:00		木 (休止中)		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		9:00				有
	五台山東倉谷団地公民館	高知市五台山2795	月	木	10:00		月	木	10:40				
	南吸江いきいきクラブ	高知市五台山4958	木		9:00		木		9:00				
	屋頭福浦公民館	高知市五台山3893	金		10:00		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2669-2	火		14:00		火 (休止中)		14:00				
	五台山和泉公民館	高知市五台山2735	月		14:00		月		14:00				

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[東](令和6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
高須	高須絶海公民館	高知市高須絶海2-3	土	15:00									
	東部健康福祉センター	高知市葛島4丁目3-3	水	14:00			水	14:00					有
	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	水	9:00			水	9:00			1回100円	高須東町周辺の人	有 (休止中)
	葛島公民館(百歳体操)	高知市葛島3丁目6	月木	10:00			月木	10:00			月200円		有
	大島公民館	高知市高須大島9-15	火土	9:30			火土	10:10			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	水	14:00			水	14:00					
大津	宅老所たんぼぼ大津	高知市大津乙670-1	月火木金	10:30			月火木金	10:30				原則宅老一日利用者	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	18:00			水 (休止中)	18:00					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			火	10:45					
	大津舟戸公民館 (舟戸やまもも百歳体操の会)	高知市大津乙181	火	14:00	土	9:30	火	14:50	土	10:20			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6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
大津	北浦公民館 (いきいき百歳体操クラブ)	高知市大津乙13-3	金 10:00		金 10:00				有 (休止中)
	横山さん宅(旧長崎公民館)	高知市大津甲124	火 10:00		火 10:00		月100円		有
	田辺島公民館	高知市大津乙2249-3	水 13:00						
	大津もみじ野公民館	高知市大津乙3169 大津もみじ野台地内	月 10:00		月 10:00				有
	大津ふれあいセンター (舟入いきいき体操)	高知市大津乙930-5	水土 13:00		水土 13:00			実施日はふれあいセンターが使用できる日。参加時はセンターへ確認必要。	有 (休止中)
	大津ふれあいセンター (あみあみ体操)	高知市大津乙930-5	火 15:00		火 15:00				
三里	宅老所デイホーム三里 (タネシエル)	高知市種崎405-6	火金 9:30		火金 10:00			タネシエルで実施中	有 (休止中)
	種崎地区津波避難センター (タネシエル)	高知市種崎405-6	月木 9:30		月木 9:30				有
	三里ふれあいセンター	高知市仁井田4229-2	木 9:30		木 9:30				有
	池公民館(池健康グループ)	高知市池2358	木 10:00		木 10:40		月100円		有
	仁井田砂地公民館	高知市仁井田95 消防三里分団砂地部	木 13:00		木 13:00				有
	三里小学校	高知市仁井田1356 3階南舎	水 10:00		水 10:45			祝日と学校の春夏冬休みは休み	
	舟倉津波避難センター	高知市仁井田1646-14	月木 9:30		月木 9:30				有
	貴船ノ森津波避難ビル	高知市種崎662-1	月木 9:30		月木 9:30				有
	東町憩いの家	高知市仁井田3364-2	月 10:00		月 10:40				有
	三里文化会館 (三里いきいきスマイル)	高知市仁井田1652-1	水 10:00		水 10:00		月200円		有
	種崎センター	高知市種崎485	火 9:10		火 9:10				有
	社会福祉法人海の里 パールマリン	高知市仁井田1618-18	月木 14:00						

