

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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	
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	10:00			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	9:10			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	10:00				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	10:00			月300円		有	
	奥福井公民館	高知市福井町2199	月木	9:30			月木	9:30				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	
	山手クラブ	高知市山手町23-2 真言宗大悲山観音寺	木	9:30			木	9:30			月300円	新規の人は要相談		
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	13:30						
	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 (休止中)	10:00						有
	サロン・さわやか	高知市南久万72-14 中越アパート1階	木 (休止中)	10:00			木 (休止中)	10:30				さわやか会員以外は 月100円		
	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	10:20			1回100円		有	
	南万々集会所	高知市南万々54-1	木	10:00			木	10:00				町内会員 町外月100円で検討中		

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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	
朝倉	宅老所たんぼ朝倉	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	有	
	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	9:40			金	10:25					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)	
	朝倉宮ノ前奥啞内公民館	高知市朝倉丙1478-2	月金	10:00								町内の人優先 町外は要相談		
	米田中ノ谷集会所	高知市朝倉丙1396	水	10:00			水	10:40					有 (休止中)	
	南横宅老所	高知市朝倉東町29-5	木	11:20	木	12:20					体操前食事代200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	13:30			水	14:15					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	14:00					上履き持参 徒歩で来れる人	
あけぼの	高知市曙町1丁目6-6	水	10:00			水	10:00					満員 受け入れ困難		
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	12:15			水	12:50					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	13:40			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	月曜:月200円 木曜:月100円(団地外)		有	
	うぐるすサクラの会	高知市鶴来巢3-58	金	14:30			金	15:10					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					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			金	10:20					有	
	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
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	10:00					
	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	14:10					
	クルム(中内家)	高知市朝倉己850-32	金	10:00			金	10:30					有
行川	行川本村公民館	高知市行川本村1861-2	金	13:00			金	13:00					有 (休止中)
鴨田	宅老所あびす	高知市神田820-9	火金	13:00			火金	13:00			1回200円	7~9月は10:00~	有
	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			7月100円		有
	船岡南団地集会所(わかば会)	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					有 (休止中)
	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					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	水	10:00			水	10:00				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	14:00					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	14:10			初回のみ250円		有
	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	10:30			1回100円	近隣の人	有 (休止中)
	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	7~8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	10:30					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									
つくしの里教室	高知市鴨部1079-1 グループホームつくしの里 1階交流スペース	水 (休止中)	13:30			水 (休止中)	13:30						有 (休止中)
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									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
神田	豊田会場(豊田集会所)	高知市神田2270-4	月 (休止中)	10:00			月 (休止中)	10:00					有 (休止中)
	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	14:15				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会館	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	10:45			月200円		有
旭	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	10:30			月200円	8~9月は9:30~ 人数制限あり	有
	宅老所デイホームゆったり	高知市旭駅前町45-6	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	14:00			金 (休止中)	14:00					有 (休止中)
	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	10:15					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	10:00					有
	岩ヶ淵公民館	高知市岩ヶ淵126-8	火	10:00			火	10:00				6~9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				町内会員	
	長尾山町東自治会公民館	高知市長尾山町16-22	火金	10:00			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	13:45					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	14:40				町内会の人	有 (休止中)	

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西](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
旭	イオン旭町店	高知市旭町3-94	月	10:00			月	10:00					
	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	10:00				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	9:30				町内会会員限定(家族が町内 会員であればよい)	
	山の上の仲間たち	高知市上本宮町188-2	火	10:00							月300円		
	健康カフェ鳥越	高知市鳥越1-1 健康カフェとりごえ	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	10:00				近隣の人	
	下島町集会所(さくら会)	高知市下島町139	木	10:00			木	10:30			1回100円		
	ふらっと旭	高知市元町5	木金	10:00	月	13:30	木金	10:00				人数制限中	
横内	塚ノ原公民館	高知市西塚ノ原8	水	9:30	水	10:30	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	10:00					有 (休止中)
	横内公民館	高知市横内152	月	10:00			月 (休止中)	10:00					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	10:00					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	10:30			週100円 月上限300円		