

いきいき百歳体操マップ



◆令和 8年 4月現在

いきいき百歳体操とは

平成14年に高知市が開発した体操で、身近な場所で、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。椅子に座ったまま体操をすることができます。手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整することで体力に自信がない方も、元気な方も一緒に体操できます。

参加者の声

- ・イスから立ち上がるのが楽になった。
- ・以前に比べて歩くのが楽になった。
- ・体操だけではなく、みんなとおしゃべりできるのが楽しい。
- ・週1回、みんなに会えるのが楽しみ。
- ・よく笑うようになった。 など

お問合せ

参加してみたい方、立上げに興味のある方はお気軽にお問合せください。

町花ひまわりPR
キャラクター ヒマ太君



海田町役場 健康づくり推進課
☎082-823-4418

No.	地区	会場	曜日	時間	参加費	No.	地区	会場	曜日	時間	参加費	No.	地区	会場	曜日	時間	参加費
①	中店	織田幹雄スクエア	火	13:30~14:30	無料	⑫	東昭和町	海田児童館	木	11:00~12:00	無料	⑳	新町	新町自治会館	木	10:00~11:00	無料
②	南幸町	海田南 コミュニティホーム	金	10:00~12:00	月100円	⑬	サンシティ 海田昭和町	サンシティ海田昭和町 集会所	金	13:00~14:00	無料	㉑	浜角	浜角会館	第1・3 火	10:00~11:00	無料
③	汁免	汁免自治会館	水	10:00~11:15	無料	⑭	東	東自治会館	木	10:00~11:00	無料	㉒	畝	ふるさと館	第2・4 水	10:00~11:00	無料
④	市頭	富永商事	水	13:30~14:30	無料	⑮	大立町	エメラルドマンション海田 集会所	火・金	10:30~11:30	無料	㉓	窪町	ダイアパレス海田集会所	水	10:00~11:00	無料
⑤	どなたでも	シルバープラザ	火・木	13:30~14:30	無料	⑯	稲荷町	真田会館	第2・4 水	10:00~12:00	無料	㉔	曙町	海田児童館	火	13:30~14:30	無料
⑥	月見県営	県営海田月見住宅集会所	木	13:30~14:30	無料	⑰	幸町	海田児童館	木	13:30~14:30	無料	㉕	西浜	西浜会館	第1・3 月	13:30~14:30	無料
⑦	あさひ	あさひ集会所	火	10:00~12:00	無料	⑱	上畝	上畝自治会館	金	10:00~11:00	無料	⑳	稲葉	稲葉自治会館	第1・3 土	10:00~11:00	無料
⑧	昭和中町	海田小学校クラブハウス	火	9:30~10:30	無料	⑲	蟹原	蟹原自治会館	第2~4 金	9:30~10:30	無料	㉖	南大正町	サンシティ海田集会所	水	10:00~11:00	無料
⑨	東海田県営	県営東海田住宅集会所	月	13:30~14:30	無料	㉑	砂走	砂走会館	第2・4 木	10:00~11:00	無料	㉗	山畝	山畝会館	月	10:00~11:00	無料
⑩	成本	成本会館	火	13:30~14:30	無料	㉒	南昭和町	南昭和町自治会館	水	8:50~9:50 10:00~11:00	無料	㉘	上市	加藤会館	金	9:30~11:30	無料
⑪	西	西自治会館	月	10:00~11:00	無料	㉓	国信	国信自治会館	第1・3 水	9:30~11:30	無料	㉙	どなたでも	福祉センター	月	13:00~14:00	無料
						㉔	寺迫	寺迫自治会館	月	9:30~10:30	無料	㉚	どなたでも	特別養護老人ホーム 花みずき	水	10:00~11:00	月100円

※⑤、⑭の実施状況については各施設へ、⑳の実施状況については健康づくり推進課へお問い合わせください。