

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西]

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先: 高齢者支援課 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
			日	時	日	時	日	時	日	時		
小高坂	よどや南万々店	高知市南万々87-1	木	13:00	木	14:00	木	13:00	木	14:00		
第四	ひまわり会	高知市東石立町 85-4	水	10:00			水	10:00			1回50円	
旭東	福寿園 元気ふれあい館	高知市福井町748	火金	9:30			火	10:00				
	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				
	旭東小ミニデイ	高知市北端町50 旭東小学校	火	10:15			火	10:00			最初に200円	
	福井団地公民館	高知市福井東町17-5	土	10:30			土	10:10			月300円	
	奥福井公民館	高知市福井町2199	月木	9:30			月木	9:30				
	福井会(旧:福井町公民館)	高知市福井町917	金	9:45			金	10:15				
	山手クラブ	高知市山手町23-2 観音寺	木	9:50			木	9:50			月200円	
初月	初月ふれあいセンター (初月ふれあいいきいき百歳体操)	高知市南久万119-1	金	13:30			金	14:10				
	城北(旧城北診療所)	高知市中万々2-47	水	10:00								
	久万公民館	高知市中久万37-1	月木	9:00			月木	9:40			月200円	
	みづきコミュニティセンター (いきいき元気クラブ)	高知しみづき3丁目502	月金	10:00			月	10:00				
	初月地区公民館	高知市南久万1-6	月	10:00			月	10:30				
	西久万公民館	高知市西久万316	金	10:00			金	10:45				西久万町内会の方に限る
	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	9:00			木	9:50				
	サロン・さわやか	高知市南久万72-14 中越アパート1階	木	10:00			木	10:45			1回100円 さわやか高知会員は無料	
	万々公民館	高知市万々83	火金	9:20			火	10:00				65歳以上の万々町内会会員
	かすみ草	高知市南万々149 梅原さん宅	火金	9:50			火金	10:25			1回100円	
	初月公民館(金曜会)	高知市南久万1-6	第1第3金	13:00	第2 第4金	10:00	第1第3金	13:00	第2 第4金	10:00		
	初月ふれあいセンター(火曜会)	高知市南久万119-1	火	13:30			火曜	14:00				原則、久万地域の方
	南陽ハイツ 井脇さん家	高知市西久万458-18	月	13:30								
朝倉	米田公民館	高知市朝倉丙793-1	金	10:00			金	10:40				原則、町内会員

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西]

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先: 高齢者支援課 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
朝倉	朝倉会 (旧朝倉病院)	高知市朝倉丙1653-12 西病棟 地下 1階	火金	13:30			金	14:00				
	千光寺集会所	高知市朝倉東町4-8	金	10:00			金	10:40				
	朝倉北城山公民館	高知市朝倉丁167	金	9:30			金	9:30				
	朝倉宮ノ前奥窪内公民館	高知市朝倉丙1478-2	月金	10:00			月金	10:40				町内の方優先
	米田中ノ谷集会所	高知市朝倉丙1396	水	10:00			水	10:40				
	南横宅老所	高知市朝倉東町29-5	木	12:15								概ね65歳以上
	朝倉ふれあいセンター	高知市曙町1丁目14-12	水	13:30			水	14:10				
	あけぼの百歳会	高知市曙町1丁目20-15 あけぼの町公営住宅集会所	金	10:00			金	10:40				
	サイタ百歳体操クラブ	高知市朝倉甲25-1	火	13:30			火	14:00				上履き持参。サイタで行事のある時は休み。
	有料老人ホームあさくらの里	高知市朝倉丙1598-1	木	10:00			木	10:40				
	あけぼの	高知市曙町1丁目6-6	土	10:00								
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	12:20			水	13:00				
	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	13:00			月200円	
	大谷団地集会所	高知市朝倉己205	月	10:00	木 (自治会員)	13:30	月	10:40	木 (自治会員)	14:10	月曜 は月200円, 木曜 は自治会員無料	木曜は団地自治会の方限定
	うぐるすサクラの会	高知市鶴来巣3-58	金	14:30			金	15:00				
	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	13:30			実費エアコン代	
	針木東公民館②	高知市針木東町1-26	木	10:00			木	10:40				
	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	10:00				
	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				概ね65歳以上
	りん・わかくさ会	高知市若草町16-11-8 デイサービスセンターりん・わかくさ	火金	10:00			火金	10:00				

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西]

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先: 高齢者支援課 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
朝倉第二	針木元気クラブ	高知市針木本町11-2-13	月	14:00			月	14:40			11~5月:200円 6~10月:100円	
	針木寺ヶ谷公民館	高知市針木北1丁目11-47	火	9:30			火	9:30				
	針木しゃきしゃき会	高知市針木本町3-20	水	13:30			水	14:10				
	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	13:30				
	クルム(中内家)	高知市朝倉己850-32	金	10:00			金曜	10:00				
行川	行川本村公民館	高知市行川本村1861-2	土	13:00			土	13:00				
	領家公民館	高知市領家337	水	13:00			水	13:00				
鴨田	宅老所あびす	高知市神田820-9	火金	13:00			火金	13:30			1回200円	
	鴨部団地集会所	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	14:40				
	鴨田村自治区私設集会所 ハッピーハッピー(鴨部げんきかい)	高知市鴨部高町5-6	木	10:30							月200円	
	船岡南団地集会所(わかば会)	高知市神田207 船岡団地 県住船岡南集会所	火	13:45			火	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	14:40				
	鴨部県営住宅集会所 (元気もりもり会)	高知市鴨部2丁目10-13 県営住宅鴨部団地集会所	水	14:00			水	14:00			月300円	
	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	14:15			月	14:00				
	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	
	おうち文庫	高知市神田403-8 建交労農林支部	水金	9:30			水金	10:10			月300円	
	鴨部下公民館(元気もりもり会)	高知市鴨部1306	火	13:30			火	13:30			1回50円	
	さくら会教室	高知市鴨部3丁目4-27-7	木	14:00			木	14:40				
	鏡川コーポいきいき体操	高知市鴨部1丁目11-3	金	10:00								
西山老人憩の家	高知市神田134-4 西山市民会館	木	10:30			木	11:10				65歳以上の方	
鏡川団地集会所(ひまわり会)	高知市鴨部1丁目5	月	10:00			月	10:40					

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西]

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先: 高齢者支援課 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
鴨田	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	13:30			水	14:00			初回時のみ100円	
神田	デイサービスびす	高知市神田912-10	木	10:00			木	10:00				
	豊田会場(豊田集会所)	高知市神田2270-4	月金	9:30			月金	10:10				
	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	10:00				
	東吉野団地集会所	高知市神田2199-1	月	10:00			月	10:40			年間500円	東吉野団地の住民
	神田住宅交流施設あい	高知市神田1131-6	金	10:00			金	10:40			月100円	地域の人限定
	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				吉野公民館町内会の 65歳以上の方
	グループホームかもだの杜 (地域交流スペース)	高知市神田706-1	月木	10:00			月木	10:00				
	高神公民館	高知市神田1293-2	月金	14:05			月金	13:45				
	城山町公民館	高知市城山町98	月	13:30			月	13:30				原則老人クラブ会員
	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	10:40			1回50円	
あっとホーム	高知市神田1068-1	火	10:00			火	10:45			月100円		
旭	宅老所デイホームゆったり	高知市旭駅前町45-6	水	13:30			水	14:10			1回200円	
	旭西部公民館	高知市本宮町1	金	14:30			金	14:15				
	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	10:30			金	10:15				
	岩ヶ淵公民館	高知市岩ヶ淵126-8	火	10:30			火	10:15				
	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				
	佐々木団地公民館	高知市長尾山町169-4	水	10:00			水	10:00				町内会加入者
	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				
	上本宮町公民館	高知市上本宮町245-86	月木	14:20			月木	14:00				近隣住民
	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				町内会地域メンバー
	イオン旭町店	高知市旭町3-94	月	10:00			月	10:00				
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	月木	10:00			月木	10:00					

いきいき百歳体操(学校区別)実施場所一覧[西]

※実施情報は、内容の変更の場合があります。 問合せ先: 高齢者支援課 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
			月	13:30			月	13:30				
旭	アテラーノ旭	高知市元町36	月	13:30			月	13:30			月200円	
	サーバス旭町体操会	高知市旭町2丁目22-57	土	10:20			土	10:00				サーバス旭町・ サーバス第二旭町の住民
	長尾山集会所	高知市長尾山町34-5	月木	10:00			月木	10:40				町内会会員
	山の上の仲間たち	高知市上本宮町188-2	火	9:30			火	9:30			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	12:50			火	13:30				
	サーバスげんき会	高知市旭町2丁目22-57 サーバス第2旭町 集会所	月木	10:00			月木	10:45				サーバス旭, 第2旭の住民
	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	10:40			月100円	
横内	塚ノ原公民館	高知市西塚ノ原8	水	9:30								
	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	10:40				
	高齢者住宅 長喜荘	高知市西塚ノ原33	金	10:30			金	11:00				
	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				
	横内公民館	高知市横内152	月	10:00			月	10:40				原則町内の方
	旭ヶ丘グリーン台地公民館	高知市横内325	火金	9:30			火金	10:20				
	城見台公民館	高知市福井町1772-9	月	10:00			月	10:40				
	望が丘団地公民館	高知市福井町1715-43	月木	10:00			月木	10:40				
南光台集会所	高知市横内217-94	木	10:00	土	13:30	木	10:00	土	13:30		原則町内会員	