

中津市「元気！いきいき☆週一体操教室」

令和7年10月現在

校区	地区	団体名	会場	開催曜日時間
北部	蛸瀬	蛸瀬あじさいクラブ	蛸瀬集会所(大江神社境内)	木 10:00~
	米山	米山めだか体操クラブ	米山老人憩の家	金 10:00~
	北部	ゆきちげんきの会	北部集会所	金 10:00~
	北部	さんさん体操クラブ	北部公民館	水 13:30~
	北部	カメさん女性教室	※お問い合わせください	水 10:00~
南部	小祝	小祝元気体操クラブ	小祝老人憩の家	金 10:00~
	南部	南部健康体操クラブ	南部公民館	金 10:00~
	南部	かぼす体操くらぶ	南部まちなみ交流館	火 10:00~
	片端町	片端町俵会	片端町集会所	水 13:00~
	金谷	金谷貴船体操クラブ	貴船神社社務所	月 10:00~
豊田	上宮永	上宮永元気クラブ(休止中)	市営上宮永住宅集会所	木 13:30~
	中殿	中殿健康クラブ	中殿貴船神社集会所	火 13:30~
	下宮永	下宮永健やか体操クラブ	下宮永集会所	火 10:30~
	上宮永	上宮永週一体操教室	豊田公民館	木 15:00~
	島田	島田元気体操クラブ	明照寺	火 13:30~
沖代	中央町	沖代中一クラブ	まなびん館	水 10:30~
鶴居	万田	万田めじろん体操教室	万田貴船神社	水 13:30~
	高瀬	高瀬太陽クラブ(休止中)	鶴居文化センター	金 13:30~
	上ノ原	上ノ原健康クラブ	上ノ原区民館	火 13:30~
	三口	水郷三口クラブ	水郷三口公民館	土 10:00~
	東永添	東永添体操教室	東永添集会所	水 14:00~
小楠	小楠	楠クスくらぶ	小楠コミュニティセンター	金 10:00~
	一ツ松	一ツ松ニコニコ健康クラブ	一ツ松地区集会所	金 10:00~
	東大新田	東大新田いきいき体操クラブ	東大新田集会所	月 10:00~
	西大新田	西大新田いきいき健康クラブ	西大新田集会所	月 10:00~
和田	諸田	諸田竹林元気クラブ	諸田区集会所	木 10:00~
	小路	小路おげんきクラブ	小路地区集会所	火 11:00~
	田尻	陽だまり元気クラブ	田尻老人憩の家	金 10:00~
如水	上如水	上如水団地健康クラブ	上如水団地集会所	水 10:00~
	如水	如水めじろん体操	如水コミュニティセンター	金 お問い合わせください
今津	植野	植野健康クラブ	植野公民館	木 13:00~
	野依	野依健康体操	野依集会所	木 10:00~
	犬丸	犬丸いきいきクラブ	犬丸集会所	水 9:30~
	今津2	えびす元気いきいき週一体操今津教室	今津区集会所	木 10:00~
	今津	いきいき停車場週一体操	今津コミュニティセンター	水 10:30~
	赤迫	いきいき赤迫健康クラブ	赤迫地区集会所	火 9:30~
三保	黒川	黒川健康クラブ(休止中)	黒川集会所	土 14:00~
	北原	北原サンサン健康クラブ	北原地区生活改善センター・北原人形後継者育成センター	水 14:00~
大幡	中原	中原のぞみ会週一体操教室	中原公民館	月 13:30~
	大悟法	大悟法週一健康体操	大悟法老人憩の家	金 10:00~
	稲男	稲男健康体操クラブ	稲男公民館	火 13:30~
	大幡	大貞公園元気いきいき週一体操教室	大幡コミュニティセンター	水 13:30~
	大幡	ややま健康くらぶ	大幡コミュニティセンター	金 13:00~
	八幡町	八幡ほがらか健康クラブ	八幡町集会所	水 13:30~
三光	森山	森山健康クラブ	森山地区多目的集会所	火 10:00~
	成恒	成恒健康クラブ	成恒集会所	火 10:00~
	上秣	上秣健康クラブ	上秣営農集団研修センター	木 10:00~
	臼木	うすぎ健康でいようクラブ	臼木多目的集会所	木 10:00~
	下秣	下秣いきいき健康クラブ	下秣公民館	月 10:00~
	土田	土田長寿クラブ	土田公民館	木 10:00~
	下田口	下田口健康クラブ	下田口集会所	水 10:00~
	佐知	佐知元気クラブ	真坂活性化センター	水 10:00~
	西秣	西秣長寿バンザイ会	西秣公民館	水 10:00~
本耶馬溪	西谷	西谷下組にこにこ会	西谷下組生活改善センター	月 13:30~
	東谷	東谷健康クラブ	東谷公民館	水 9:30~
	本耶馬溪	はちどり庵健康クラブ	樋田酒店 酒蔵	木 12:30~
	屋形	六所健康クラブ	六所センター	水 10:00~
	跡田	跡田元気か〜い	跡田住民集会所	水 10:00~
耶馬溪	下郷	下郷楽しもう会	宮園地区公民館	水 13:30~
	平田	若宮元気になるう会	上宮ノ馬場公民館	火 9:30~
山国	守実・藤野木	朝陽健康クラブ	山国社会福祉センター	月 10:00~
	守実	守実公民館健康クラブ	守実公民館	金 10:00~
	犬王丸	犬王丸いちちみろうかい	犬王丸公民館	火 10:00~
中津市内全校区		にじいろクラブ	ゆめタウン2階ゆめホール	月 10:00~

元気！いきいき☆週一体操教室とは・・・

【楽しい内容♪】  
①「めじろん元気アップ体操」筋力向上に効果のある誰もが簡単にできる体操  
②歌やレクリエーションなど

【住民が主人公☆】  
住民が開催。地元の交流が活発になる。

【週に1回歩いて通える!】  
歩いて通えない人は、ご相談ください。



【申込】  
どなたでも参加できます。まずは下記の高齢者相談支援センター(お住いの担当地域)にお問い合わせください。

(今津・大幡・如水)  
いずみの園  
TEL62-9000

(小幡・鶴居・三保・和田)  
三光園  
TEL53-9820

(豊田・沖代)  
創生園  
TEL24-6015

(南部・北部)  
村上  
TEL23-0833

(三光・本耶馬溪・耶馬溪・山国)  
社協  
TEL26-4040