

地区	場所	活動内容	日時	
緑陽	緑陽コミュニティセンター	ゴムバンド	第1・2・3金曜 13時30分～15時	
		もーやっこ広場（茶論）	第2木曜 10時～12時	
		百歳体操	毎週水曜 10時～11時30分（2週目は休み）	
		さんさんカフェ緑陽	第4金曜 13時30分～14時30分	
		ほほえみサロン（茶論）	第3火曜 10時～11時30分	
名和	上名和公民館	千鳥健康交流の家	毎週火曜 13時30分～15時	
		百歳体操	第1・2・4木曜 13時30分～15時	
		上名和いきいきサロン（茶論）	第4木曜 10時～11時30分	
渡内	下名和敬老の家 荒尾住宅集会所	サロン★	奇数月の第4土曜 午後開催	
		ゴムバンド	第2・4木曜日 13時30分～14時45分	
	泉集会所	百歳体操	毎週火曜 13時～15時	
		ひまわりの会（茶論）	第1・3水曜 10時～11時30分	
		ゴムバンド ※町内会の方のみ参加可	第2・4月曜 9時30分～11時	
平洲	南ヶ丘集会所	ゴムバンド	毎週土曜 13時30分～15時（5週目は休み）	
		渡内敬老の家	ゴムバンド	第2・4木曜 13時～14時
	渡内公民館	ゴムバンド	毎週木曜 9時15分～10時15分 10時30分～11時30分	
		渡内公民館サロン（茶論）	第4月曜 10時～12時	
	しあわせ村	茶論サポーターしあわせ（茶論）	第1金曜 10時～12時	
		平島公民館	ゴムバンド	毎週木曜 13時30分～15時
	大田	平島公民館	平洲サロンコスモス（茶論）	第3木曜 10時～12時
			サロンカフェ	第2火曜 9時30分～11時30分
		加家公民館	ゴムバンド	毎週水曜 13時30分～15時
			さくらサロン加家（茶論）	第3金曜 13時30分～15時
富貴ノ台敬老の家		サロンカフェ	第1木曜 9時30分～11時30分	
		百歳体操（さわやか）	毎週月曜 13時30分～15時	
寺中山王会館		百歳体操（すみれ）	毎週木曜 13時30分～15時	
		寺中さつきちゃん（茶論）	不定期開催 10時～12時	
木庭公民館		ゴムバンド	毎週火曜 13時30分～14時30分	
		木庭サロン（茶論）	第2火曜 10時～12時	
清水公民館	ゴムバンド	第2・4木曜 10時～11時30分		
	ゴムバンド	第1・3木曜 19時～21時 （夏は19時30分～21時30分）		
横須賀	大田市民館	ゴムバンド	毎週火曜 10時～11時	
		サロンカフェ	奇数月第1火曜・偶数月第1水曜 13時30分～15時30分	
	中央町集会所	百歳体操（いきいきクラブ）	毎週金曜 10時～11時30分	
横須賀	東海市市民活動センター サービス付き高齢者向け住宅 木田の里	百歳体操	毎週水曜 19時～20時30分	
		百歳体操	毎週金曜 10時～12時	
		高横須賀公民館	ゴムバンド	毎週金曜 13時～15時
	高横須賀公民館 ※老人会加入が必要	百歳体操	毎週月曜 10時～11時30分	
		サロンカフェ	第1木曜 13時30分～15時30分	
	高横須賀敬老の家	ふれあいサロンわいわい（茶論）	偶数月第3木曜 13時～15時	
	高横須賀敬老の家	百歳体操	毎週木曜 13時30分～15時	
	横須賀敬老の家	百歳体操	毎週火曜 13時30分～15時	
	シティ高横須賀集会所	百歳体操	毎週金曜 10時～11時30分	
	まなぶん横須賀2階	百歳体操	毎週金曜 13時30分～15時	
	東海福寿園	百歳体操	毎週木曜 10時～11時30分	
	中ノ池集会所	ゴムバンド	毎週木曜 10時～11時30分	
		中ノ池サロン（茶論）	第3水曜 13時30分～15時	
	養父公民館	百歳体操	毎週火曜 13時30分～15時	
		ゴムバンド	毎週木曜 10時～11時15分（5週目は休み）	
養父健康交流の家	常楽サロン（茶論）	第3水曜 10時～11時30分		
	百歳体操	毎週水曜 13時30分～15時		
長山集会所	長山水曜クラブ（茶論）	第1水曜 13時30分～15時		
	百歳体操	毎週水曜 13時30分～15時		
横須賀公民館	百歳体操	毎週水曜 13時30分～15時		
横須賀公民館	サロン★	第2金曜 10時～11時30分		

地区	場所	活動内容	日時
明倫	富田公民館	ゴムバンド	毎週火曜 9時30分～11時30分 毎週金曜 9時30分～11時30分
		サロンカフェ	第4木曜 13時30分～15時
船島	洞ヶ山集会所	百歳体操	毎週火曜 13時～15時
	船島市民館	ゴムバンド	毎週金曜 10時～11時30分
富木島	姫島公民館	サロンカフェ	第3土曜 10時～12時
		姫島サロン（茶論）	第2木曜 10時～11時45分
	富木島公民館	ゴムバンド	第1・3土曜 10時～12時
		サロンカフェ	第1水曜 13時30分～15時30分
		百歳体操	毎週木曜 13時30分～15時 （3週目は休み）
		山田サロン（茶論）	第3火曜 14時～15時30分
	上野台健康交流の家	ゴムバンド	第2・4木曜 10時～12時
		ゴムバンド（男性限定）	第1・3土曜 10時～11時30分
		話く笑く新長口サロン（茶論）	第3木曜 10時～12時
	東長口集会所	百歳体操	毎週木曜 13時～15時30分
ゴムバンド		毎週火曜 14時～16時 毎週土曜 9時30分～11時30分	
東長口サロン（茶論）		第2・3・4木曜 9時30分～11時30分	
石ヶ根町内会集会所		ゴムバンド	毎週火曜 10時～11時
加木屋	新藤塚集会所	新藤塚茶論なごみ（茶論）	第4水曜 10時～12時
	清長自治会集会所	清長ささえ隊サロン（茶論）	第4日曜 10時～11時30分
	手代ヶ丘集会所	百歳体操	第2・4金曜 13時～15時
三ツ池	加木屋市民館	ゴムバンド	毎週木曜 13時30分～15時
		加木屋市民館茶論	毎週水曜 13時30分～15時
	妙法寺	サロンカフェ	第4水曜 10時～11時30分 第3火曜 9時30分～11時30分
加木屋南	三ツ池市民館	百歳体操	毎週木曜 10時～12時
		女性のつどい（茶論）	毎週木曜 10時～12時
	三ツ池敬老の家	百歳体操	第3金曜 9時30分～11時
サロンカフェ		毎週月曜 10時～12時	
加木屋南	加木屋南市民館	サロンカフェ	第4木曜 13時30分～15時30分
		はなみずき（茶論）	第1・3火曜 9時30分～11時30分
	百合ヶ丘集会所	はなみずき（茶論）	第4金曜 10時～11時30分
		ゴムバンド	毎週木曜 10時～11時15分
	加木屋南集会所	百合ヶ丘サロン（茶論）	第2月曜 10時～12時
		ゴムバンド	毎週木曜 10時～12時
		百歳体操	毎週土曜 13時30分～15時
	大池健康交流の家	加南ふれあいサロン（茶論）	毎週木曜 10時～12時
		ゴムバンド	第3水曜 9時30分～11時30分
	大清水集会所	ゴムバンド	毎週金曜 14時～15時10分
百歳体操		第2・4水曜 10時～11時30分	
大堀集会所	ゴムバンド	毎週金曜 13時15分～15時	
	大池友好会つどい（茶論）	毎週木曜 10時～12時	
大堀敬老の家	百歳体操	毎週水曜 10時～12時	
	百歳体操（なかよく脳トレ）	毎週木曜 10時～12時	
泡池集会所	大清水自治会集いの場（茶論）	毎週木曜 13時30分～15時	
	不定期開催 土曜・日曜午前中	不定期開催 土曜・日曜午前中	
大堀敬老の家	ふれあい茶論大堀集会所	第4月曜 10時～11時30分	
	ゴムバンド	毎週水曜 10時～11時30分	
泡池集会所	百歳体操	毎週水曜 10時～11時30分	
	百歳体操	毎週月曜 13時30分～15時30分 毎週木曜 13時30分～14時30分	

地域のつどいの場

*会場や開催日時は内側をご覧ください。

百歳体操

手足に重りをつけて、DVDを見ながらゆっくり行う運動です。地域のみなさんと筋力アップを目指しませんか。お口の体操もやっています。



ゴムバンド運動

健康づくりと介護予防を目的にみんなでゴムバンドを使った運動をしています。ゴムバンド運動は、いつでもどこでも手軽に自分のペースでできます。



サロンカフェ

誰でも気軽に集い交流する場です。時間内なら、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。お茶を飲みながら、ゆっくりお話ができます。(ご参加は、各市民館・公民館で受け付けております。)



茶論 (サロン)

身近な場所でご近所さんとの交流を深めています。レクリエーションをしたり、体を動かして楽しく過ごしています。



東海市みんなでウォーキング

東海市では年間を通して様々なウォーキングイベントを行っています。ご家族、ご友人を誘って参加してみましよう。



問合せ先

茶論 (サロン)	東海市社会福祉協議会
ゴムバンド運動	052-689-1605
サロンカフェ・サロン★	各市民館・公民館へ
健康交流の家	東海市高齢者支援課
	052-689-1600
百歳体操・ウォーキング	東海市健康推進課
	052-689-1600
緑陽コミュニティセンター	052-603-5219