

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
	千鳥健康交流の家	ゴムバンド	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
名和	上名和公民館	上名和いきいきサロン（茶論）	第4木曜 10時～11時30分
		サロン★	奇数月の第3もしくは4土曜 13時30分～15時
		ゴムバンド	第2・4木曜日 13時30分～14時45分
	下名和敬老の家	百歳体操	毎週火曜 13時～15時
渡内	荒尾住宅集会所	ひまわりの会（茶論）	第1・3水曜 10時～11時30分
	泉集会所	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
	南ヶ丘集会所	ゴムバンド	毎週土曜 10時～11時30分 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
平洲	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
		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 10時～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
		サロンカフェ	第1木曜 9時30分～11時30分
	富貴ノ台敬老の家	百歳体操（さわやか）	毎週月曜 13時30分～15時
		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
	寺中山王会館	ゴムバンド	毎週火曜 13時30分～14時30分
	木庭公民館	木庭サロン（茶論）	第2火曜 10時～12時
		ゴムバンド	第2・4木曜 10時～11時30分
	清水公民館	ゴムバンド	第1・3木曜 19時～21時 （夏は19時30分～21時30分）
	県営清水住宅集会所	ゴムバンド	毎週水曜 10時～12時
大田	大田市民館	ゴムバンド	毎週火曜 10時～11時
		サロンカフェ	第1木曜 10時～11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
	東海市市民活動センター	百歳体操	毎週水曜 19時～20時30分
横須賀	サービス付き高齢者向け住宅 木田の里	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
		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
	高横須賀公民館 ※老人会加入が必要	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	ゴムバンド	毎週木曜 10時～11時30分
	中ノ池集会所	中ノ池サロン（茶論）	第3水曜 13時30分～15時
		百歳体操	毎週火曜 13時30分～15時
	養父公民館	ゴムバンド	毎週木曜 10時～11時15分（5週目は休み）
		常楽サロン（茶論）	第3水曜 10時～11時30分
	養父健康交流の家	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	サロン★	第2金曜 10時～11時30分（8,12月休み）

R8.9.2改訂			
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金曜 13時30分～15時（8月休み）
	洞ヶ山集会所	百歳体操	毎週火曜 13時～15時
		ゴムバンド	毎週金曜 10時～11時30分
船島	船島市民館	サロンカフェ	第2土曜 10時～12時
	姫島公民館	姫島サロン（茶論）	第2木曜 10時～11時45分
富木島	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2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
		ゴムバンド	第2・4木曜 10時～12時
	上野台健康交流の家	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
		百歳体操	毎週木曜 13時～15時30分
	東長口集会所	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
		ゴムバンド	毎週火曜 10時～11時
		新藤塚茶論なごみ（茶論）	第4水曜 10時～12時
	新藤塚集会所	清長ささえ隊サロン（茶論）	第4日曜 10時～11時30分
	清長自治会集会所	百歳体操	第2・4金曜 13時～15時
	手代ヶ丘集会所	ゴムバンド	毎週木曜 13時30分～15時
加木屋	加木屋市民館	加木屋市民館茶論	第4水曜 10時～11時30分
		サロンカフェ	第3火曜 9時30分～11時30分
		百歳体操	毎週木曜 10時～12時
三ツ池	三ツ池市民館	女性のつどい（茶論）	第3金曜 9時30分～11時
		百歳体操	毎週月曜 10時～12時
		サロンカフェ	第4木曜 13時30分～15時30分 （8月休み）
	三ツ池敬老の家	東加木屋ひだまり（茶論）	第1・3火曜 9時30分～11時30分
加木屋南	加木屋南市民館	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
	百合ヶ丘集会所	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
	加木屋南集会所	加南ふれあいサロン（茶論）	第3水曜 9時30分～11時30分
		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
		百歳体操	第1・2・3火曜 14時～15時30分
		ゴムバンド	毎週金曜 13時15分～15時
	大池健康交流の家	大池友好会つどい（茶論）	第1金曜 10時～12時
		百歳体操	毎週木曜 10時～12時
		百歳体操（なかよく脳トレ）	毎週木曜 13時30分～15時
		大清水自治会集いの場（茶論）	不定期開催 土曜・日曜午前中
	大清水集会所	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
	大堀集会所	百歳体操	毎週月曜 13時30分～15時30分
		百歳体操	毎週木曜 13時30分～14時30分

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ょう。

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

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。）

