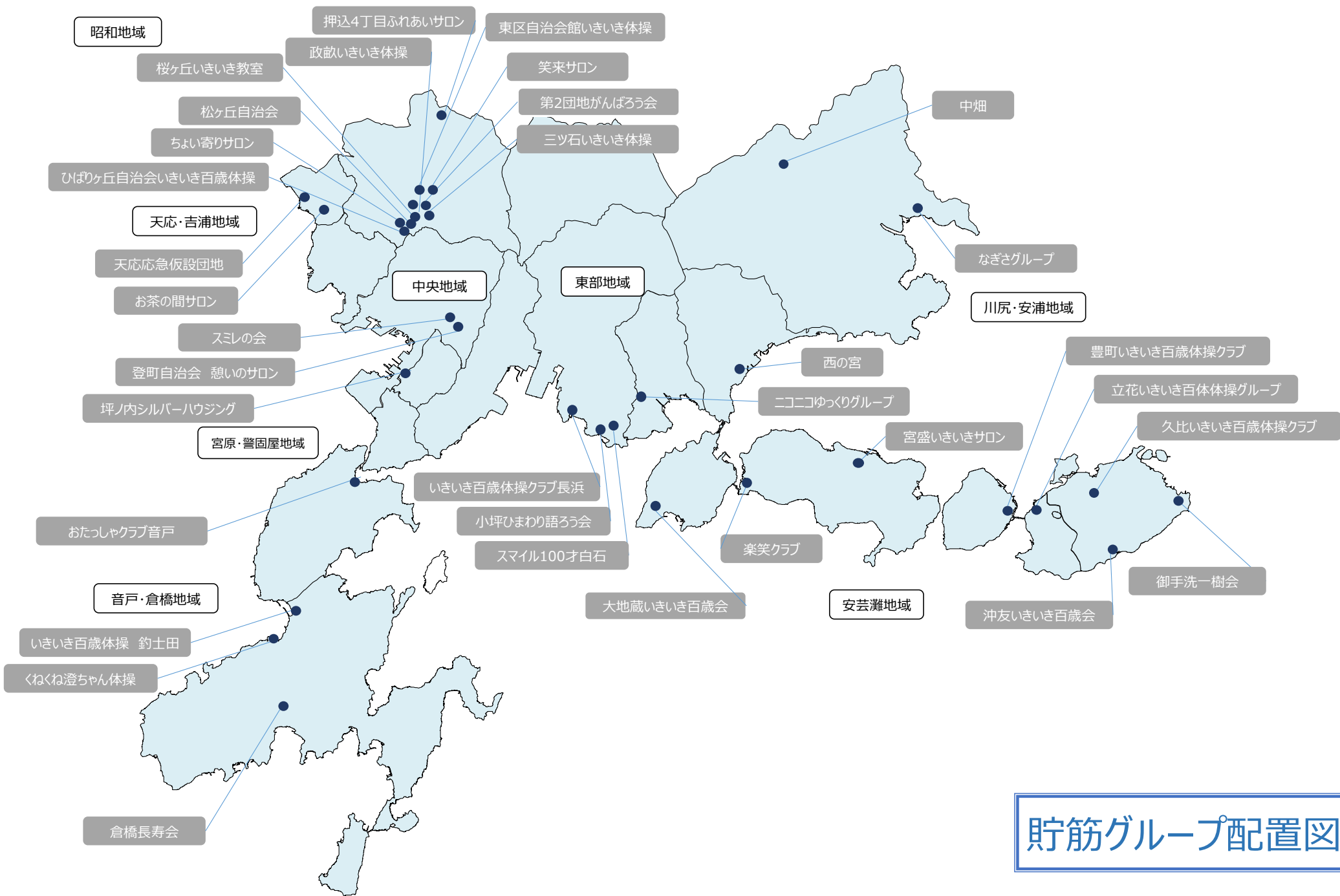


# 呉市貯筋グループ



- 高齢者の筋力アップを目的とした住民主体の介護予防グループです。
- 地域包括支援センターとリハビリテーションの専門職が連携して正しい身体活動の指導を行い、自立した生活を営むための身体機能の維持・向上を図ります。

地域 (お問い合わせ)	団体名	開催場所	曜日	開催時間
中央包括 Tel.:20-6307	登町自治会 憩いサロン	県営登町住宅集会所 (呉市和庄登町21-18)	月2回 水曜日	13時～15時
	スミレの会	呉本通1878園 地域研修センター (呉市本通4-8-12-101)	週1回 火曜日	10時～12時
天応・吉浦包括 Tel.:31-8390	お茶の間サロン	天応ふれあい集会所 (呉市天応宮町4-15)	週1回 水曜日	13時半～
	天応応急仮設団地	仮設団地内談話室 (呉市天応大浜3-1-41)	月2回 第1火・第3金曜日	14時半～
昭和包括 Tel.:30-5666	東区自治会館いきいき体操	東区自治会館 (呉市焼山中央2-6-25)	月3回 金曜日	10時～11時
	ひばりヶ丘 自治会 いきいき百歳体操	ひばりヶ丘自治会館 (呉市焼山ひばりヶ丘町 第三公園内)	週2回 火・金曜日	10時半～11時
	ちよい寄りサロン	昭和南いきいきライフホーム (呉市焼山ひばりヶ丘町4-28)	週1回 火曜日	10時半～11時
	三ツ石いきいき体操	三ツ石自治会館 (呉市焼山町三ツ石町1403-1)	週1回 木曜日	10時～11時
	政敵いきいき体操	政敵自治会館 (呉市焼山政敵2-4-3)	月2回 水曜日	13時～14時
	押込4丁目ふれあいサロン	中倉自治会館 (呉市焼山押込4-20-4)	週1回 木曜日	13時～14時
	桜ヶ丘いきいき教室	桜ヶ丘自治会館 (呉市焼山桜ヶ丘2-6-5)	週1回 火曜日	10時半～11時
	第2団地がんばろう会	第二団地自治会館 (呉市焼山中央5-10-25)	週2回 月・木曜日	10時～11時
	笑来サロン	押込自治会館 (呉市押込3-5-2)	週1回 月曜日	13時半～15時半
	松ヶ丘自治会	松ヶ丘自治会館 (呉市焼山松ヶ丘1-12-43)	週1回 火曜日	10時～11時
宮原・警固屋包括 Tel.:32-1006	坪ノ内シルバーハウジング	坪ノ内シルバーハウジング 談話室 (呉市坪ノ内町10-1)	週1回 木曜日	13時半～15時
東部包括 Tel.:76-3333	いきいき百歳体操クラブ長浜	長浜老人集会所 (呉市広長浜2-1-17)	週1回 木曜日	9時半～10時半
	小坪ひまわり語ろう会	小坪西自治会館 (呉市広小坪1-28-14)	週1回 不定	不定
	スマイル100才白石	広白石説教 (呉市広白石3-8-41)	月2回	9時半～11時半
	ニコニコゆつりグループ	仁方西町自治会館 (仁方西神町11-18)	週1回 木曜日	10時～12時
川尻・安浦包括 Tel.:70-6662	なぎさグループ	なぎさの家 (呉市安浦町三津口3-14-22)	月3回 土曜日	13時～
	中畑	中畑自治会館 (呉市安浦町中畑434-7)	週2回 月・金曜日	月9時半～ 金13時半～
	西の宮	西の宮地区会館 (呉市川尻町西4-4-18)	週1回 木曜日	9時～
安芸灘包括 Tel.:66-1115	楽笑クラブ	蒲刈まちづくりセンター (呉市蒲刈町向1112-29)	月3回 火曜日	13時～
	宮盛いきいきサロン	宮盛区事務所(宮盛集会所) (呉市蒲刈町宮盛916-1)	週1回 金曜日	9時半～
	大地蔵いきいき百歳会	大地蔵集会所 (呉市下蒲刈町下島3290-3)	週1回 水曜日	10時～
	立花いきいき百歳体操グループ	立花集会所(農業構造改善センター) (呉市豊浜町大字大浜286)	月2回 金曜日	13時半～
	豊島いきいき百歳体操クラブ	豊浜まちづくりセンター (呉市豊浜町大字豊島3526-15)	週1回 水曜日	13時半～
	久比いきいき百歳体操クラブ	久比東コミュニティセンター (呉市豊町久比328)	週1回 火曜日	13時半～
	御手洗一樹会	御手洗港町交流館 (呉市豊町御手洗231-1)	月2回 水曜日	13時半～
	沖友いきいき百歳会	豊スポーツセンター (呉市豊町沖友1131)	週1回 木曜日	13時半～
音戸・倉橋包括 Tel.:56-0665	おたっしやクラブ音戸	音戸まちづくりセンター (音戸町南隠渡1-7-1)	週1回 月曜日	14時～15時
	くねくね澄ちゃん体操	宇和木老人集会所 (呉市倉橋町5921-2)	週1回 火曜日	10時～11時
	いきいき百歳体操釣土田	釣土田コミュニティホール (呉市倉橋町釣土田7151-3)	週1回 火曜日	15時～16時
	倉橋長寿会	倉橋農業技術拠点センター (呉市倉橋町松原894)	月2回 金曜日	13時半～14時半



貯筋グループ配置図