

# 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。

R5.12

地域 (お問い合わせ)	団体名	開催場所	曜日	開催時間
中央 TEL:20-6307	登町自治会 憩いのサロン	県営登町住宅集会所 (呉市和庄登町21-18)	月2回 第1・3水曜日	13時～15時
	スマレの会	寺西自治会館 (呉市本町13)	月3回 火曜日	10時～11時半
	上和会	高日神社 (呉市和庄本町19-2)	月2回 第1・3水曜日	14時～15時
	古江むつみ会	和庄集会所 (呉市本町22-4)	月2回 第2・4水曜日	13時半～14時半
	なかよし会	自宅	週1回 月曜日	13時半～14時半
	ひだまりの会	畑老人集会所 (呉市東畑2-4-35)	週1回 火曜日	10時～11時半
	のびのび体操教室	呉市身体障害者福祉センター 1階 (呉市中央6-2-9)	月2回 第2・4水曜日	13時～14時半
	西方寺100歳体操クラブ	西方寺 (呉市東中央2-4-14)	週1回 火曜日	10時半～
	すまいる365	第7区自治会館 (呉市市場4-1-18)	月2回 第2・4月曜日	13時～
天応・吉浦 TEL:31-8390	天応大浜ビーチボール	大島運送1階 (呉市天応大浜2-2-2)	隔週 火曜日	10時～11時
	シーサイドテラス大浜	大浜アパート集会所 (呉市天応大浜3-2-1)	月2回 第1・3金曜日	14時～15時
	あじさい大西	自宅	月2回 第1・3水曜日	10時～11時
	ひまわりの会	塩谷天応自治会館 (呉市天応塩谷町9)	週1回 月曜日	10時～11時
	あさがお東久保	自宅	月2回 第1・3金曜日	14時～15時
	なかよしグループ	東上自治会館 (呉市吉浦中町2-15-18)	月2回 第1・3木曜日	10時～12時
	ひまわり会 J G	吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦東本町1-7-23)	週1回 木曜日	13時～15時
	クレオパトラ吉浦	第5区自治会館 (呉市吉浦東本町2-5)	月2回 第1・3金曜日	10時～11時
昭和 TEL:30-5666	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2回 月・火曜日	10時～11時
	ひばりヶ丘いきいき百歳体操	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時半
	宮ヶ迫百歳体操	宮ヶ迫自治会館 (呉市焼山宮ヶ迫1-18-19)	月2回 第2・4木曜日	13時半～14時半

地域 (お問い合わせ)	団体名	開催場所	曜日	開催時間
昭和 Tel: 30-5666	東区自治会いきいき体操	東区自治会館 (呉市焼山中央2-9-26)	週1回 金曜日	10時～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
	政畝いきいき体操	政畝自治会館 (呉市焼山政畝2-4-3)	月2回 月曜日	9時半～10時半
	第2団地がんばろう会	第2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
	松ヶ丘自治会百歳体操	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
	泉ヶ丘自治会百歳体操	泉ヶ丘自治会館 (呉市焼山泉ヶ丘1-11-14)	月2回 第1・3火曜日	14時～15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～14時半
	押込4丁目ふれあいサロン	中倉自治会館 (呉市押込4-20-4)	週1回 木曜日	13時～14時
	夢ヶ丘自治会百歳体操	夢ヶ丘自治会館 (呉市押込西平町24-1)	週1回 火曜日	10時～11時
	第3団地さくらの家	第3団地老人集会所 (呉市焼山東2-2-6)	週1回 金曜日	10時半～11時半
宮原・警固屋 Tel: 27-5444	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～
	しおかぜの会	自宅	週1回 金曜日	10時～
	つばき会	宮原12丁目自治会館 (呉市宮原12-11)	月2回 第1・3木曜日	13時～
	元気はつらつクラブ	宮原まちづくりセンター (呉市宮原7-4-21)	月2回 第2火・最終金曜日	11時半～
	さくらの会	宮原13丁目自治会館 (呉市宮原13-12-19)	月2回 第1水・第2日曜日	10時～
東部 Tel: 76-3333	いきいきサロン大上	大上自治会館 (呉市阿賀中央8-14-3)	月2回 第1・3木曜日	10時～
	コスモスの会	阿賀西町自治会館 (呉市阿賀中央9-1-12)	月4回 木曜日	10時～11時半
	郷2区自治会 いきいきサロン	郷2区自治会館 (呉市阿賀北8-1-8)	月2回 第2・4火曜日	14時～
	グリコ	自宅	月4回 水曜日	9時半～
	ひまわり会	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	毎週 水曜日	11時～
	未広ひまわり	未広自治会館 (呉市広本町1-12-5)	月4回 水曜日	13時半～
	みつば会	北古新開自治会館 (呉市広弁天橋12-27)	月2回 第1・3金曜日	13時半～
	中迫クラブ	広北ふれあい集会所 (呉市広塩焼1-2-29)	月2回 第2水・第4日曜日	10時～

地域 (お問い合わせ)	団体名	開催場所	曜日	開催時間
東部 TEL:76-3333	スマイル白石	広白石説教所 (呉市白石3-15-7)	月2回 第1・3火曜日	10時～
	JAチョリス	JA広北支店2階 (呉市広町田1-9-39)	月4回 水曜日	10時～
	クラブ長浜	長浜集会所 (呉市広長浜2-1-17)	月4回 木曜日	9時半～
	西小坪ひまわり語ろう会	西小坪自治会館 (呉市広小坪1-28-14)	月4回 不定期	13時～
	Happy こつば	広小坪自治会館 (呉市広小坪1-34)	月2回 第1・3土曜日	10時～
	第2月曜の会	小坪集会所 (呉市広小坪1-40-6)	月2回 第2・4月曜日	10時～
	東小坪敬愛会	東小坪自治会館 (呉市広小坪1-73-18)	月4回 月曜日	8時半～
	宮上なかよし会	宮上町自治会館 (呉市仁方宮上町8-14)	月4回 月曜日	13時半～
	ニコニコゆっくり	仁方西町自治会館 (呉市仁方西神町11-18)	月4回 木曜日	10時～12時
	仁方 友の会	仁方まちづくりセンター (呉市仁方本町1-6-11)	月3回 月曜日	9時半～
	ひだまりロックカフェ (郷原6区)	第6区集落センター (呉市郷原町1427-2)	月2回 第2・3木曜日	9時半～
郷原ふれあいの里	ふれあいの里 (呉市郷原町3154)	月4回 月曜日	10時～	
ひまわりの会	郷原10区自治会館 (呉市郷原町7342)	月2回 土曜日	10時～	
川尻・安浦 TEL:70-6662	西ノ宮グループ	西の宮自治会館 (呉市川尻町西4-4-18)	月4回 木曜日	9時～
	中畑グループ	中畑自治会館 (呉市安浦町大字中畑434-7)	月8回 月・金曜日	月:9時～ 金:13時～
	跡条体操グループ	跡条自治会館 (呉市安浦町安登東5-8-12)	月4回 土曜日	9時半～
	小田野原グループ	小田野原自治会館 (呉市安浦町安登西10-1-14)	月4回 土曜日	13時～
	なかよしこよし	内海南自治会館 (呉市安浦町中央3-2-8)	月4回 水曜日	13時半～
	中央ハイツなごみ会	中央ハイツ自治会館 (呉市安浦町中央ハイツ13-32)	月3回 第3を除く金曜日	9時半～
	なかよしグループ	三津口老人憩いの家 (呉市安浦町三津口2-18-11)	月4回 木曜日	13時～
	かもめグループ	三津口老人憩いの家 (呉市安浦町三津口2-18-11)	月4回 火曜日	第1・3火曜日 14時半～ 第2・4火曜日 13時半～
	なぎさグループ	なぎさの家 (呉市安浦町三津口3-14-22)	月4回 土曜日	13時半～
フラワーグループ	女子畑自治会館 (呉市安浦町女子畑1788-1)	月4回 木曜日	13時半～	

地域 (お問い合わせ)	団体名	開催場所	曜日	開催時間
安芸灘 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2回 第1・3火曜日	13時～14時
	ハッピー体操	蒲刈障害者活動支援センター (呉市蒲刈町田戸2209)	月2回 第1・3月曜日	10時～11時
	美ボディグループ	蒲刈介護予防センター (呉市蒲刈町宮田新開5109-2)	月4回 月曜日	10時～11時
	宮盛いきいきサロン	宮盛集会所 (呉市蒲刈町宮盛916-1)	月4回 金曜日	9時半～10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)	月4回 火曜日	10時～11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 第2・4金曜日	13時半～14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)	月4回 水曜日	13時～14時
	大浜レモンサロン	大浜集会所 (呉市豊浜町大浜622)	月2回 第2・4水曜日	13時半～14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 第2・4水曜日	13時半～14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)	月4回 火曜日	13時半～14時半
	大長いきいき百歳体操クラブ	豊まちづくりセンター(安芸灘交流館) (呉市豊町大長5915-4)	月4回 月曜日	10時半～11時半
	音戸・倉橋 TEL:27-8980	おたっしゃクラブ音戸	音戸まちづくりセンター (呉市音戸町南隠渡1-7-1)	月4回 月曜日
北隠渡		北隠渡集会所 (呉市音戸町北隠渡1-7-15)	月2回 第2・4木曜日	10時半～11時半
ひばり①		高須集会所 (呉市音戸町高須2-3-44)	月4回 木曜日	13時半～14時半
ひばり②		高須集会所 (呉市音戸町高須2-3-44)	月4回 金曜日	13時半～14時半
奥内ゲンキープクラブ		JA奥内 (呉市音戸町畑3-25-2)	月2回 第2・4金曜日	10時～11時
畑喜楽園		旧奥内保育所 (呉市音戸町畑3-27-2)	月4回 水曜日	13時半～14時半
いきいき百歳体操釣土田		釣土田コミュニティホーム (呉市倉橋町釣土田7151)	月4回 火曜日	13時半～14時半
鹿老渡ふれあい体操		鹿老渡社会教育施設 (呉市倉橋町16537)	月2回 第1・3水曜日	9時半～10時半
オの木グループ		オの木集会所 (呉市倉橋町597-3)	月4回 土曜日	13時半～14時半
リフレッシュ長谷		長谷老人集会所 (呉市倉橋町8191-1)	月2回 第1・3金曜日	10時～11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 第2・4金曜日	13時半～14時半



自宅から歩いて行くことができる地域に、貯筋グループが増えています。

10年後やりたいことはありますか？