

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 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
	スミレの会	寺西自治会館 (呉市本町13)	月3回 火曜日	10時～11時半
	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
	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
天応・吉浦 Tel:31-8390	シーサイド大浜	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
	ひまわり会	塩谷自治会館 (呉市天応塩谷町9)	週1回 月曜日	10時～11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水曜日	10時～12時
	ひまわり会 J Gグループ	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
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4-28)	週2回 月・火曜日	10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3回 月・火・金曜日	10時半～
	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～
	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～
	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 第1・3水曜日	9時半～10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～
	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～
	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～
	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～
	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～
	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～
宮原・警固屋 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～
	しおかぜの会	自宅	週1回 金曜日	10時～
	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	水：13時半～ 日：10時～
	あじさいの会	法晃寺 (呉市警固屋5-9-8)	週1回 木曜日	10時～
東部 Tel:76-3333	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～
	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～
	グリコ	自宅	月4回 水曜日	9時半～

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	神町如月会	自宅	月4回 水曜日	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
	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
	末広ひまわり	末広自治会館 (呉市広本町1-12-5)	月4回 水曜日	13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～
	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～
	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～
	郷原10区	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	西の宮地区会館 (呉市川尻町西4-4-18)	月3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～
	おだのはらグループ	小田野原自治会館 (呉市安浦町安登西10-1-14)	月3回 土曜日	13時～
	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～
	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～
安芸灘 Tel:66-1115	沖友いきいき百歳会	豊スポーツセンター (呉市豊町沖友1132)	月4回 木曜日	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
	宮盛いきいきサロン	宮盛公民館 (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 木曜日	10時～11時
	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
	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
	豊浜いきいき百歳体操クラブ	豊浜市民センター 豊島分館 (呉市豊浜町大字豊島3959-1)	月4回 水曜日	13時～14時
	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
	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
	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	13時半～14時半
	美ボディグループ	蒲刈介護予防センター (呉市蒲刈町大浦字宮田新開5109-2)	月4回 木曜日	10時～12時
音戸・倉橋 Tel:56-0665	おたっしやクラブ音戸	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	14時～15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
	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～
	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
	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