

# 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。

## ■中央地域(Tel : 20-6307)

R6.10

団体名	開催場所	曜日	開催時間
スミレの会	寺西自治会館 (呉市本町13-9)	不定期火曜日	10時～11時半
古江むつみ会	和庄集会所 (呉市本町22-4)	第2・4水曜日	13時半～14時半
上和会 (休止中)	高日神社 (呉市和庄本町19-2)	第1・3水曜日	14時～15時
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)	第1・3水曜日	13時～15時
なかよし会	自宅	月曜日	13時半～14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)	第2・4水曜日	13時～14時半
大乘寺	大乘寺 (呉市東中央1-11-4)	火曜日	10時～11時
西方寺100歳体操クラブ	西方寺 (呉市東中央2-4-14)	火曜日	10時半～11時半
すまいる365	海岸第7区自治会館 (呉市新宮町1296-1)	第2・4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)	火曜日	10時～11時半
やまて101	山手1丁目集会所 (呉市山手1-23-16)	第2・4火曜日	10時～11時

## ■天応・吉浦地域(Tel : 31-8390)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
ひまわり福浦	天応福浦集会所 (呉市天応福浦町12-33)	第1・3木曜日	第1木曜：10時～11時 第3木曜：13時～
天応大浜ビーチボール	自宅	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)	第1・3金曜日	14時～15時
あじさい大西	自宅	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)	月曜日	10時～11時
あさがお東久保	自宅	第1・3金曜日	14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)	第1・3金曜日	10時～11時
みつばちの会	吉浦集会所 (呉市吉浦本町3-11-35)	第2・4金曜日	13時半～15時
若汐 (汐見ヶ丘)	瀬戸見町自治会館 (呉市瀬戸見町1-13)	第2・4金曜日	13時半～15時

## ■昭和地域(Tel : 30-5666)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
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)	火曜日	10時～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)	火・金曜日	10時15分～11時

## ■ 昭和地域(Tel : 30-5666)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
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)	月・火曜日	10時半～11時15分
東区自治会いきいき百歳体操	東区自治会館 (呉市焼山中央2-9-26)	金曜日	10時～11時
第2団地ガンバロー会	第2団地自治会館 (呉市焼山中央5-10-25)	月・木曜日	10時～11時
第3団地さくらの家百歳体操	第3団地老人集会所 (呉市焼山東2-2-6)	金曜日	10時半～11時半
三ツ石いきいき百歳体操	三ツ石自治会館 (呉市焼山町三ツ石町1403-1)	木曜日	10時～11時
西区百歳体操の会	昭和西ふれあい集会所 (呉市焼山西3-4-3)	水曜日	10時～11時
宮ヶ迫百歳体操	宮ヶ迫自治会館 (呉市焼山宮ヶ迫1-18-19)	第2・4木曜日	13時半～14時半
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)	第2・4火曜日	14時～16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)	火曜日	10時～11時
笑来サロン	押込集会所 (呉市押込3-5-2)	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)	木曜日	13時～14時

## ■ 宮原・警固屋地域(Tel : 27-5444)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
さくらの会	宮原13丁目自治会館 (呉市宮原13-12-19)	第1水曜日 第2日曜日	10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)	第2火曜日 最終金曜日	11時半～

## ■ 東部地域(Tel : 76-3333)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
いきいきサロン大上	大上自治会館 (呉市阿賀中央8-14-3)	第1・3木曜日	10時～
コスモス会	阿賀西町自治会館 (呉市阿賀中央9-1-12)	木曜日	10時～
元気体操中町道場	中町自治会館 (呉市阿賀中央9-2-2)	第1・3金曜日	10時～
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)	不定期火曜日	14時～
グリコ	自宅	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)	水曜日	10時半～
広文化町寿会	文化町自治会館 (呉市広古新開3-1-33)	第1・3土曜日	10時～
バルミータウン広	バルミータウン広 (呉市広古新開3-2-21)	火曜日	14時～
未広ひまわり	未広自治会館 (呉市広本町1-12-5)	火曜日	13時半～
くいもと	杭本自治会館 (呉市広杭本町11-22)	第2・4木曜日	10時～
みつば会	北古新開自治会館 (呉市広弁天橋町12-27)	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)	第2水曜日 第4日曜日	10時～

■ 東部地域(Tel : 76-3333)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
スマイル白石	広白石説教所 (呉市広白石3-15-7)	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)	水曜日	10時～
クラブ長浜	長浜集会所 (呉市広長浜2-1-17)	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)	不定期	13時～
Happy こつぼ	広小坪自治会館 (呉市広小坪1-34-5)	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)	第2月曜日 第4木曜日	10時～
東小坪敬愛会	東小坪自治会館 (呉市広小坪1-73-18)	月曜日	9時半～
宮上なかよし会	宮上自治会館 (呉市仁方宮上町8-14)	月曜日	13時半～
にこにごゆっくり	仁方西町自治会館 (呉市仁方西神町11-18)	木曜日	10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)	郷原6区自治会館 (呉市郷原町1427-2)	第1・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)	月曜日	10時～
郷原ひまわりの会	郷原10区自治会館 (呉市郷原町7342)	第1・3土曜日	10時～

■ 川尻・安浦地域(Tel : 70-6662)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
西ノ宮グループ	西の宮自治会館 (呉市川尻町西4-4-18)	月3回 不定期木曜日	9時～
野ポタン会	かわじり中央会館 (呉市川尻町東1-8-15)	第1・3木曜日	10時～
奥条グループ	奥条自治会館 (呉市安浦町安登西3-6-20)	火曜日	10時～
ひまわりグループ	コミュニティいちご (呉市安浦町安登西8-4-3)	木曜日	13時～
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)	第1・2・4土曜日	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)	土曜日	9時半～
なごみ	中央ハイツ自治会館 (呉市安浦町中央ハイツ13-32)	金曜日	9時半～
なかよしこよし	内海南自治会館 (呉市安浦町中央3-2-8)	水曜日	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)	金曜日	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)	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)	火曜日	13時半～
中畑グループ	中畑自治会館 (呉市安浦町大字中畑434-7)	月・金曜日	月：9時～ 金：13時～
椿グループ (休止中)	自宅	月曜日	14時半～

■安芸灘地域(Tel : 66-1115)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
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)	木曜日	9時半～10時半
楽笑クラブ	蒲刈まちづくりセンター (呉市蒲刈町向1112-29)	不定期火曜日	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)	第1・3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)	金曜日	9時半～10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5109-2)	月曜日	10時～11時
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)	水曜日	13時～14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)	第2・4金曜日	13時半～14時半
大浜レモンサロン	大浜集会所 (呉市豊浜町大浜622)	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)	火曜日	13時半～14時半

■音戸・倉橋地域(Tel : 27-8980)

団体名	開催場所	曜日	開催時間
北隠渡	北隠渡集会所 (呉市音戸町北隠渡1-7-15)	第2・4木曜日	10時半～11時半
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)	月曜日	14時～15時
ひばり①	高須集会所 (呉市音戸町高須2-3-44)	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)	金曜日	13時半～14時半
畑あじさいクラブ(休止中)	畑区自治会館 (呉市音戸町畑1-27-31)	第1・3金曜日	13時半～14時半
奥内ゲンキープクラブ	JAひろしま奥内支店 (呉市音戸町畑3-25-2)	第2・4木曜日	9時半～10時半
畑喜楽園	旧奥内保育所 (呉市音戸町畑3-27-2)	水曜日	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ム (呉市倉橋町7151)	火曜日	13時半～14時半
オの木グループ	オの木集会所 (呉市倉橋町597-3)	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)	第1・3金曜日	10時～11時
鹿老渡ふれあい体操	鹿老渡社会教育施設 (呉市倉橋町16537)	第1・3水曜日	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894)	第2・4金曜日	13時半～14時半
石原・小林	石原老人集会所 (呉市倉橋町2390-8)	第1・3金曜日	10時～11時