

運動・体操

■運動自主グループ

No.		グループ名	実施施設	対象地区	実施頻度	実施曜日	開催時間
1	街分	街分自主グループ	四万十町社会福祉センター2階	町内	週2回	月・木曜日	13:30～15:00
2		仲良しグループ	町営住宅第1北琴平集会所	街分	週1回	水曜日	13:30～15:00
3	郷分	金上野団地グループ	金上野団地集会所	金上野団地周辺	週1回	金曜日	10:00～11:10
4		見付自主グループ	見付集会所	見付	月2回	第2・4金曜日	13:30～16:00
5		大井野陸会	大井野集会所	大井野・西原	月2回	第2・4火曜日	第2 13:30～15:00 第4 10:00～15:00
6	立西	立西自主グループ	立西町民会館	南川口・寺野	週1回	火曜日	13:30～15:00
7		野地・家地川自主グループ	集落活動支援センターけやき	野地・家地川	週1回	金曜日	13:00～14:00
8	松葉川	越行ひよこ会	同窓会館	越行	週1回	金曜日	13:00～15:00
9		小野川しやしきしゃきクラブ	小野川集会所	七里	週1回	金曜日	9:30～11:00
10		影山運動自主グループ	影山集会所	影山	週1回	月曜日	9:30～10:30
11	東又	土居百歳体操グループ	土居集会所	土居	週1回	木曜日	13:00～15:00
12		友寄の里	与津地公民館	与津地	月2回	第2・4火曜日	9:00～13:30
13	興津	なかよし会	興津郷分多目的集会所	興津郷分	週1回	火曜日	12:00～16:30
14	大正	ふれあい いきいき100歳体操	大正橋集会所	大正	週1回	火曜日	13:00～14:00
15		大正自主グループ	地域交流センターたのの	町内	週2回	月・木曜日	12:30～14:00
16		大正自主グループ	地域交流センターたのの	大正南町・東山・大正橋	休止中		
17		江師運動自主グループ	江師集会所	江師・小石	週1回	月曜日	13:30～14:30 (第4月曜・茶話会) 13:30～15:00
18		大正北ノ川自主グループ	大正北ノ川多目的集会所	町内	週1回	月曜日	9:00～10:00
19	十和	地吉・古城運動自主グループ	地吉生活改善センター	地吉・古城	週1回	木曜日	13:30～15:00

利用料: 活動内容により、運動終了後お茶会等する所はその都度集金。
問合せ先: 地域包括支援センター TEL 22-3385
地域包括支援センター大正支所 TEL 27-1212
地域包括支援センター十和支所 TEL 28-5518

■いきいき百歳体操(あったかふれあいセンター)

名称	実施施設	実施頻度	実施曜日	開催時間	連絡先
昭和教室	十和保健センター内	週2回	火・金曜日	13:30～15:30	あったかふれあい センター十和 28-5166
十川教室	十和地域振興局 2F	週1回	月曜日	13:30～15:30	

■運動教室・パワーリハビリ

地域	窪川	大正	十和
名称	しやしきしゃきクラブ	しやしきしゃきクラブ	パワーリハ教室
活動内容	いきいき百歳体操	いきいき百歳体操	高齢者用のマシンで筋トレ
実施施設等	各地区の集会所	各地区の集会所	十和高齢者生活福祉センター
実施頻度	年1～2教室	年1～2教室	年3教室
実施曜日	随時	随時	火・金曜日
開催時間	随時	随時	13:00～15:00
代表者	地域包括支援センター	地域包括支援センター大正支所	地域包括支援センター十和支所
連絡先	22-3385	27-1212	28-5518