

本川地区 体操教室マップ



【いきいき百歳体操をしている体操教室】

- ① 体操でVがい**
 場 所：カラオケスタジオV（十日市町2丁目9-2）
 時 間：毎週 木曜日 11時00分～12時00分
 内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
 参加費：1回 200円
- ② にこにこウルトラC体操** ※EVなし・手すりつきの階段あり
 場 所：ニットショップまつや（堺町2丁目5-4）
 時 間：毎週 月曜日 13時00分～14時00分
 内 容：いきいき百歳体操、ストレッチ・組紐体操等
 参加費：1回 200円
- ③ 本川もりもり体操サロン**
 場 所：本川老人集会所（本川町3丁目2-3） 空鞆公園内
 時 間：毎週 月曜日 10時30分～11時30分
 内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
 参加費：1回 200円
- ④ シモツキ会** ※8月～会場一時変更中 EVなし・手すりつきの階段あり
 場 所：三川ビル 3階（十日市町1丁目4-24）
 時 間：毎週 水曜日 10時30分～11時00分
 内 容：いきいき百歳体操
 参加費：1回 100円
- ⑤ お寺へGO!!体操**
 場 所：真光寺（十日市町2丁目1-27）
 時 間：毎週 水曜日 10時00分～11時15分
 内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃんしゃんバランス体操
 参加費：1回 100円
- ⑥ 本川公園はなくさ会**
 場 所：本川公園集会所（猫屋町6-2） 本川公園内
 時 間：毎週 木曜日 10時00分～11時00分
 内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
 参加費：1回 100円
- ⑦ 土橋 樹と鯉100歳体操**
 場 所：カフェ kitokoi（樹と鯉）（土橋町2-29）
 時 間：毎週 火曜日 10時00分～11時00分
 内 容：いきいき百歳体操、ストレッチ
 参加費：1回 100円

階段のため、時間に余裕を持ってお越しください♪

参加希望・興味のある方は、定員の状況もあるため、
 まずは下記までご連絡ください。
 広島市国泰寺地域包括支援センター
 ☎082-249-0600

