|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** |
| **みちくさ10：00** | 泉元気13：30 | **高台9：30 喜楽9：30 ほのぼの10：00 川湯駅前13：30** さわやか13：30 | **すみれ9：30 虹の会10：30 鶴寿会13：00隔週** | **美留和10：00** がんばろう10：00 **寿の家13：30** *小さい体操13：30* 和琴13：30 | **美羅尾9：30 桜丘老人クラブ10：00 奥春別10：00 南げんき13：00 屈斜路13：30** | **バンビ10：00 湯の島13：00** |

町内サークル活動表

下線　　ふまねっと

*斜め　　その他*

**太字　　百歳体操**

・どなたでも参加できる介護予防自主サークルの一覧表です。

・各団体の都合により、休みや時間変更などある場合があります。くわしくは役場福祉課地域包括支援係（電話482-2921）までお問い合わせください。

■いきいき百歳体操

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 団体名（場所） | 時間 |
| 1 | **湯の島自治会（湯の島会館）** | 毎土13時～ |
| 2 | **百歳体操バンビの会（農村センター）** | 毎水9：30～ |
| 3 | **桜丘老人クラブ（とう別桜町会館）** | 毎金10時～ |
| 4 | **鈴蘭ほのぼの会（鈴蘭会館）** | 毎火10時～ |
| 5 | **高栄１丁目（寿の家）** | 毎木13：30～ |
| 6 | **みちくさ（待合室みちくさ）** | 毎週日曜　10時～ |

**■介護予防自主サークル**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| サークル名（場所） | 内容 | 頻度 |
| **○川湯すみれ会**  （川湯農村センター） | ふまねっと、ガンバルーン  脳トレ、百歳体操  100円/年 | 毎水10:00～12:00  (夏期は第2・4、  冬期は毎週) |
| **○泉げんき会**  （泉ふれあいセンター） | ふまねっと、ガンバルーン  1,000円/年 | 13：30～15：00  (第2～4月曜日) |
| **○さわやかサロン**  （福祉センター） | ふまねっと、ガンバルーン  100円/年 | 毎火13：30～ |
| **○がんばろう会**  （福祉センター） | ふまねっと、ガンバルーン  1,500円/年 | 毎木10：00～11：30 |
| **○南げんき会**  （昭栄小学校） | ふまねっと、ガンバルーン  脳トレ、百歳体操 | 毎金13：00～15：00 |
| **○あえ～る美羅尾**  （美羅尾ケ丘会館） | ふまねっと、ガンバルーン  脳トレ、百歳体操 | 毎金9：30～ |
| **○見晴虹の会**  （見晴児童館） | ふまねっとほかいろいろ | 毎火10：00～11：30 |
| **○和琴転ばん教室**  （屈斜路研修センター） | ふまねっと  ガンバルーン他 | 1月～3月の毎木 |
| **○奥春別転ばん教室**  （奥春別交流センター） | ふまねっと、ガンバルーン  他 | 1月～4月の毎金 |
| **○美留和清流会**  （美留和会館） | 百歳体操  他 | 1月～3月の毎水 |
| **○小さい体操**（公民館） | DVDストレッチ・筋トレ  300円/月 | 毎木13：00～15：00 |
| **○高台自治会婦人部**  （高台会館） | 百歳体操他 | 毎火9：30～11：00 |

■**住民主体の集いの場**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| サークル名 | 内容 | 頻度 |
| **○みにディ**（菜の花会） | 簡単なレク　300円/回 | 通年 |
| **○みちくさ**  **ふれあいサロン** | お茶のみ、軽体操  ゲーム、おしゃべり  300円/回 | 年4回 |
| **○美留和サロン** | お食事、ゲーム  おしゃべり、運動・音頭  300円/回 | 偶数月  おおむね土曜日  11:00～13:30 |

R1.7月時点