

# 令和6年度 運動情報 ハンドブック

健康のために  
みんなで  
運動しようよ！

令和6年6月発行  
市川三郷町

## もくじ

1. 運動に関する町の現状・・・・・・・・・・ P.1-2
2. はじめよう！フレイル予防・・・・・・・・・・ P.3-4
3. どんな運動が適している？フローチャート・ P.5-6
4. 市川三郷町オリジナル♪  
「こつこつ歩こう！！ルンルンマップ」・・・・ P.7
5. 運動に関する事業紹介（概要）
  - ・ヘルスアップ教室・・・・・・・・・・ P.8
  - ・貯筋教室～貯筋サポーター養成講座～・・・・ P.9-10
  - ・ニードスポーツセンター・・・・・・・・・・ P.11-12
  - ・つむぎの湯（歩行浴）・・・・・・・・・・ P.13
  - ・いきいき百歳体操・・・・・・・・・・ P.14
  - ・できじゃん教室・・・・・・・・・・ P.15
  - ・健康講座・・・・・・・・・・ P.16
  - ・市川三郷スポーツクラブ・・・・・・・・・・ P.17
6. 運動マップ・・・・・・・・・・ P.18
7. おわりに・・・・・・・・・・ P.19

# 運動に関する町の現状

【市川三郷町健康増進計画（令和6年3月）より】

市川三郷町健康増進計画策定において16～74歳の住民を対象に「健康とこころに関するアンケート調査」を行いました。

アンケート結果から…

- 運動やスポーツをする頻度は「ほとんどしない」が約半数。  
理由：「時間がない」「仕事や学業が忙しい」等
- 今後力を入れて欲しい町の取り組み第3位が「運動・ウォーキング・体操」。
- 運動やスポーツをする(続ける)には、**気軽さや身近な場所**でできることが求められていた。

町民の考え…

- ・運動する意欲はあるができない現状
- ・環境が整えば運動やスポーツを始められる



表1 運動やスポーツをする頻度

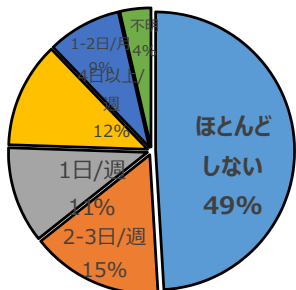


表2 日頃、運動やスポーツをしない理由



表3 運動やスポーツをする(続ける)ために必要なこと

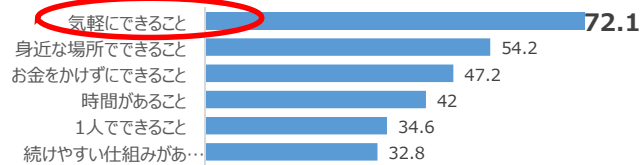
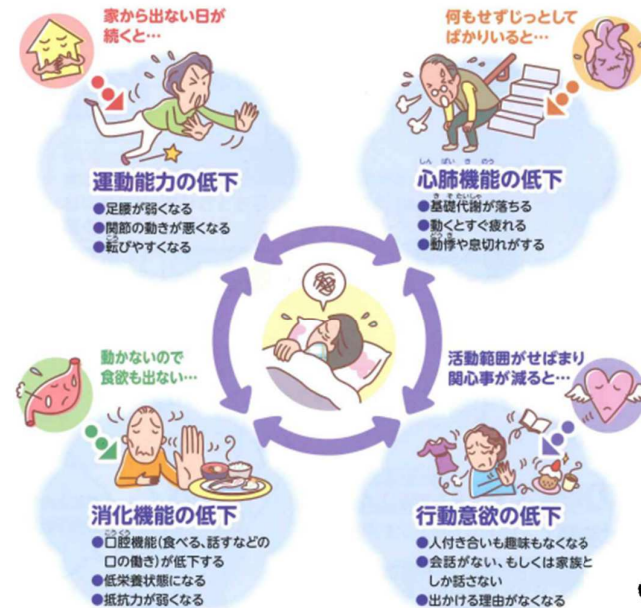


表4 町に今後特に力を入れて欲しい取り組み



# 運動不足の影響



- 筋力低下・筋肉量減少
- 膝や腰などの痛み（関節の動きが悪くなる）
- 基礎代謝が落ちる
- 疲れやすくなる
- 肥満になりやすい
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症の生活習慣病のリスクが高まる
- 便秘
- 骨粗しょう症
- 抑うつ・うつ状態

筋力に年齢は関係ありません！  
何歳からでも鍛えられます！！

# 運動による健康効果



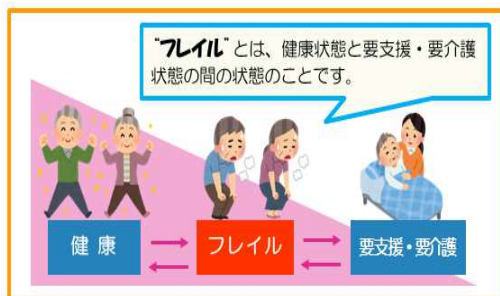
# はじめよう！フレイル予防

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行によって、外に出かけたり人と会ったりすることを自粛する生活が続きました。

外出しない、交流が少ない習慣が当たり前になってしまっている方は、身体と心の機能が低下する「フレイル」に注意が必要です。

## フレイル（虚弱）とは

年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。フレイルは、健康と要介護の中間状態にあるため、予防に取り組み、進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。



## フレイル予防のために

- ・しっかり、たっぷり歩く
- ・筋肉トレーニングを続ける

ストレッチやウォーキングで筋力維持！  
 少しの運動でも継続して行うことが大切です。  
 筋力低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。



## 運動機能の低下を防ぐ5つのポイント

- ①座っている時間を減らしましょう
- ②1日1回は外に出て、日の光を浴びましょう  
 (5～15分程度)  
 ⇒日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが体内でつくられます
- ③家事（掃除、洗濯、調理など）や畑仕事、庭の手入れなど、普段の生活の中で身体を動かすように心がけましょう
- ④家でもできる運動をしましょう  
 ⇒ラジオ体操、テレビ体操、散歩、筋トレ、ストレッチなど
- ⑤**今より10分多く**身体を動かしましょう

プラス・デン  
**+10**

厚生労働省の健康日本21の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、今よりもプラス10分間身体を意識して動かすことが推奨されています。

日々の生活の中で できることから始めましょう

## どんな運動が適してる？ フローチャート



- ☐ 健診結果が気になる方（糖代謝・高血圧・脂質代謝）
- ☐ 体重が増加気味、おなか回りが気になる方
- ☐ 運動不足の方、運動をはじめたい方
- ☐ 食生活の改善に興味がある方
- ☐ おおむね、40～70歳の方



- ☐ 介護保険を受けていない方
- ☐ 筋力や骨の衰えを予防したい方
- ☐ 運動を始めるきっかけにしたい方
- ☐ 筋力トレーニングや有酸素運動を学んでみたい方
- ☐ 地域やお友達と運動ができる場を立ち上げたい方



- ☐ 自分のペースで運動したい方
- ☐ 休日や夜間に運動したい方
- ☐ トレーニングマシンを使って運動したい方
- ☐ いろいろな運動を試してみたい方、興味がある方



- ☐ 体力に自信のない方
- ☐ ダイエットをしたい方
- ☐ リハビリをしたい方
- ☐ 足腰に痛みがあり、思うように運動ができない方



- ☐ 身近な場所で健康づくりや介護予防に取り組みたい方
- ☐ 自分で通うことができる方
- ☐ 人と交流する機会がほしい方
- ☐ 運動を始めるきっかけを作りたい方



- ☐ 65歳以上の方
- ☐ 足腰の弱さを感じてきた方
- ☐ 短期間で集中的に運動に取り組みたい方
- ☐ 要支援1、2の方



- ☐ 運動をはじめるきっかけをつくりたい方
- ☐ 仲間同士やグループで運動に取り組みたい方
- ☐ 専門職に運動方法を教えてもらいたい方



➡ **ヘルスアップ教室** P.8

➡ **貯筋教室**  
～貯筋サポーター養成講座～ P.9-10

➡ **ニードスポーツセンター** P.11-12

➡ **つむぎの湯（歩行浴）** P.13



➡ **いきいき百歳体操** P.14

➡ **できじゃん教室** P.15

➡ **運動に関する健康講座** P.16  
➡ **市川三郷スポーツクラブ** P.17

## ★運動を始めてみたい方★

### ウォーキング



はいかかですか？

#### 楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングの魅力は、お金や特別な道具がいらない、いつでも、どこでも、だれでも気軽に始められて続けやすいところです！  
ウォーキングをしながら、四季折々の景色を楽しむこと、季節の移り変わりを感じることができるのもウォーキングの醍醐味です。  
楽しみながら健康づくりもできる、そんなウォーキングを初めてみませんか？空いている時間を利用してコツコツ歩いてみましょう。

## ～ コツコツ歩こう!! ～ ルンルンマップ

ウォーキングをしたいけど、どんなコースがいいのか・・・という方！！  
町作成のルンルンマップを見ながら歩いてみませんか？  
マップは3種類、各地区ごとにあります！  
下記QRコードからダウンロードすることができます。



三珠  
にんにんコース



市川  
どんどんコース



六郷  
ぼんぼんコース

町民限定

## ヘルスアップ教室

ニードスポーツセンター協力のもと開催しています



＊場所＊ ニードスポーツセンター  
住所:市川三郷町落居2 3 3 0

＊参加費＊ 500円(教室+施設利用料)



【会場】  
ニードスポーツセンター  
(市川三郷町落居2 3 3 0 番地)

【内容】  
運動 : 筋力アップや代謝アップのための  
トレーニング方法や有酸素運動  
トレーニングマシンの活用方法  
スタジオレッスン体験など

ミニ講座: 高血圧症や糖尿病、腎機能の低下  
などに関する食事方法や病気について  
の学習など

【持ち物】 上履き・タオル・筆記用具・飲み物

ヘルスアップ教室は、  
高血圧症・糖尿病・腎機能の低下など、  
生活習慣の改善のために必要な運動方法や  
食生活の工夫を学べる教室です。

【開催時間】  
14:00～15:30  
(受付 13:30～)

【日にち】

- ① 7月 1日(月)
- ② 7月 18日(木)
- ③ 8月 1日(木)
- ④ 8月 19日(月)
- ⑤ 9月 2日(月)
- ⑥ 9月 19日(木)
- ⑦ 10月 7日(月)
- ⑧ 10月 31日(木)
- ⑨ 11月 11日(月)
- ⑩ 11月 28日(木)
- ⑪ 12月 9日(月)
- ⑫ 12月 23日(月)
- ⑬ 1月 16日(木)
- ⑭ 1月 27日(月)
- ⑮ 2月 10日(月)
- ⑯ 2月 27日(木)

＊糖尿病予防教室 開催

- ⑰ 3月 10日(月)
- ⑱ 3月 24日(月)

〈お問合せ先〉 町 いきいき健康課 健康増進係  
TEL: 0556-32-2114 FAX: 0556-32-2887

町民限定

# 貯筋教室

## — 貯筋サポーター養成講座 —

健康運動指導士から、筋力トレーニングや有酸素運動など全身を使った運動を学ぶことができる教室です。

いつまでも元気で、いきいきと過ごすために、一緒に健康づくりをしてみませんか。

\* 今年度は貯筋サポーターの養成講座も併せて実施します。

健康運動指導士



永瀬 凜 先生

### 【教室の対象となる方】

\* 治療中の疾患がある場合は主治医に相談し教室参加の許可を必ず得てください。

以下の項目が3つ以上該当する方であれば、どなたでも参加できます

- ☐ 階段は手すりや壁をつたわずに昇れる
- ☐ 椅子に座った状態から何をつかまらずに立ち上がれる
- ☐ 15分以上続けて歩くことができる
- ☐ この1年間で転んだことはない
- ☐ 転倒に対する不安はあまりない



### 貯筋サポーターとは？

筋肉を貯める（＝貯筋）ことを地域に普及啓発する、「運動したい」と思ってる方の応援者です。

### \* 教室内容 \*

| 回数 | 日程     | 曜日 | 内容                           | 場所          | 講師              |
|----|--------|----|------------------------------|-------------|-----------------|
| 1  | 5月29日  | 水  | 開講式、オリエンテーション、トレーニング         | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 2  | 6月14日  | 金  | 町の現状（なぜリーダーが必要なのか）、トレーニング    | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 3  | 6月26日  | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 4  | 7月12日  | 金  | 手軽にできる運動「百歳体操」をやってみよう！       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 5  | 7月24日  | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 6  | 8月9日   | 金  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 7  | 8月21日  | 水  | レクリエーションスポーツ「健康けん玉」をやってみよう！  | i fセンター     | 山梨県社会福祉協議会      |
| 8  | 9月6日   | 金  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 9  | 9月18日  | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 10 | 10月2日  | 水  | ニードスポーツセンター体験「第1弾：本格的なジムを体験」 | ニードスポーツセンター | ニードスポーツセンタースタッフ |
| 11 | 10月18日 | 金  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 12 | 11月6日  | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 13 | 11月22日 | 金  | ニードスポーツセンター体験「第2弾：スタジオレッスン」  | ニードスポーツセンター | ニードスポーツセンタースタッフ |
| 14 | 12月6日  | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 15 | 12月20日 | 金  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 16 | 1月8日   | 水  | つむぎの湯で「歩行浴」を体験してみよう！         | つむぎの湯       | つむぎの湯スタッフ等      |
| 17 | 1月31日  | 金  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 18 | 2月5日   | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 19 | 2月21日  | 金  | 地域に運動を広めよう！「私にできそうなこと」       | i fセンター     | 百歳体操グループ代表者     |
| 20 | 3月5日   | 水  | トレーニング                       | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |
| 21 | 3月14日  | 金  | トレーニング、閉講式                   | i fセンター     | 永瀬 凜先生          |

### \* 時間 \*

午前10時～11時30分

### \* 参加費用 \*

1回200円

※ニードスポーツセンター及び、

つむぎの湯での開催日は施設利用料をご負担ください

※運動の状況に応じて、別の教室をご案内させていただくことがあります。ご了承ください。

〈お問合せ先〉 町 いきいき健康課 健康増進係

TEL：0556-32-2114

FAX：0556-32-2887



どなたでも参加可

# ニードスポーツセンター

有酸素運動ができる運動器具や部位ごとに筋肉を鍛えられる  
トレーニングマシンが充実しています！

さらに！

TGSキーの購入で、運動メニューの組み立てや  
運動の記録をつけることもできます♪



\*開館日\*

月・水・木・土曜日

\*開館時間\*

午前11時～午後8時00分

(最終受付：午後7時30分)



\*TGSキーは  
1,500円で購入  
できます♪

\*施設料金\*

HPにてご確認ください。

\*町内外によって利用料金が  
異なります



利用者さんの声

運動マシンを使って  
色んな運動が自分の  
ペースでできます。  
運動を続けて体重が  
減りました。



こんな方にオススメ！

- ☐ 自分のペースで運動をしたい方
- ☐ 休日や夜間に運動をしたい方
- ☐ トレーニングマシンを使って運動をしたい方

## スタジオレッスン紹介

レッスンは、

第2週目、第4週目に実施しています。

\*上記以外の週はレッスンがありません。ご注意ください。



| 月                                               | 火(定休日) | 水                               | 木                                      | 金(定休日) | 土 |
|-------------------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------------|--------|---|
| 11:30~12:20<br>ヨガ<br>第4 歪み/セット<br>& リラックス<br>窪田 |        | 11:30~12:20<br>気功太極拳<br>笠島      | 11:30~12:20<br>リフレッシュ<br>エアロビクス<br>ERI |        |   |
|                                                 |        |                                 | 13:30~14:20<br>エンジョイ<br>バランスボール<br>齋藤  |        |   |
| 18:30~19:20<br>ヨガ<br>窪田                         |        | 18:30~19:20<br>やさしい<br>ヨガ<br>阿部 | 18:30~19:20<br>リフレッシュ<br>エアロビクス<br>今野  |        |   |

|                            |                                                                   |           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| やさしいヨガ<br>ヨガ               | やさしいポーズを取りながら呼吸を整え<br>瞑想の世界で心身共にリラックス♪                            | 施設使用料     |
| エンジョイ☆<br>バランスボール          | ボールを使い、音楽に合わせて簡単な有酸素運動を行います！<br>ストレッチで体も心もほぐしストレスフリーな時間を過ごしましょう!! |           |
| 気功<br>太極拳                  | 中国の武術。ゆっくりとした無理の無い動きで<br>健康維持をはかるクラスです！                           | 1回500円    |
| リフレッシュ<br>エアロビクス           | 有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズ！<br>しっかり動いて心も身体もリフレッシュ!!                   | 回数券       |
| 歪み/セット<br>& リラックス<br>※第4のみ | 背骨・骨盤の歪みをカイロプラティックの体操により<br>矯正していきます。体の悩みやダイエットにも!!               | (8回3000円) |

〈お問合せ先〉ニードスポーツセンター

住所：市川三郷町落居2330番地 TEL：0556-32-5065

〈交通アクセス〉落居駅から徒歩約11分 / 町役場（本庁舎）から車で20分  
鰻沢口駅からコミュニティバスでもてます

どなたでも可

# つむぎの湯（歩行浴）

町営温泉施設「つむぎの湯」では歩行浴ができます！



## \* 定休日 \*

火曜日・水曜日

## \* 開館時間 \*

午前 11 時 ~ 午後 7 時

(最終受付時間：午後 6 時 30 分)

## \* 利用料金 \*

HP をご参照ください



10ポイントで入浴が1回無料になる  
ポイントカードもあります！



## 歩行浴の効果

### 関節への負担軽減



### 消費カロリー増加

・体脂肪燃焼・ダイエット効果



### 血行促進

・肩こり改善・足の疲れやむくみ解消



### 筋力強化



### 心肺機能の強化



※歩行浴では、水着の着用が必要です

## こんな方にオススメ！

- ☐ 体力に自信のない方
- ☐ ダイエットをしたい方
- ☐ リハビリをしたい方
- ☐ 足腰に痛みがあり、思うように運動できない方

〈お問合せ先〉六郷の里 つむぎの湯 住所：市川三郷町鴨狩津向 6 4 0 番地  
TEL：0556-20-2651 FAX：0556-20-2655  
〈交通アクセス〉町役場（本庁舎）から車で20分  
鯉沢口駅からコミュニティバスもでます

町民限定

身近な  
場所で

# いきいき百歳体操

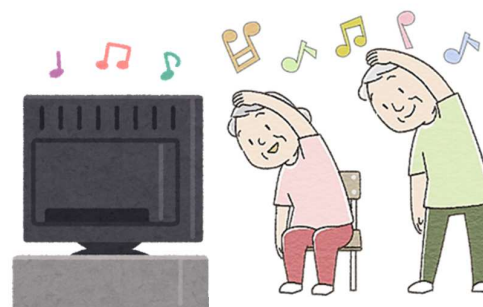
いきいき百歳体操とは、筋力向上のための体操です！

手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かし、筋力づくりの体操です。

週1回以上、継続して行うことで、筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になります。転倒しにくく、骨折で寝たきりになることを防ぐことができます。

体操だけでなく、地域で集い人と交流する機会・介護予防にもなっています。

身近な場所で健康づくりをしてみませんか？

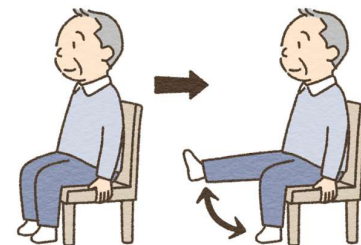


活動しているグループ  
の情報は別紙を参照く  
ださい。

新規グループ募集中  
ご相談ください！

## こんな方にオススメ！！

- ・住んでいるところから自分で  
行けるところでやりたい
- ・運動をしたいけど1人だと難しい
- ・仲間と一緒に取り組みたい
- ・運動を始めるきっかけを作りたい



〈お問合せ先〉町 介護課 包括支援係  
TEL：055-272-1106 FAX：055-272-1198

町民限定

# できじゃん教室

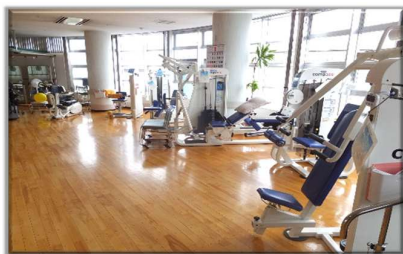
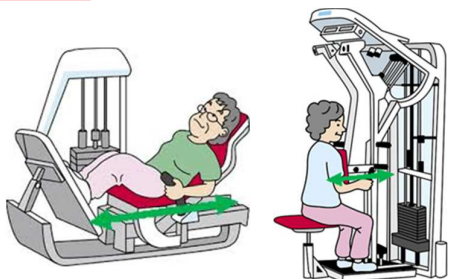
(介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスC)

できじゃん教室は、短期間で集中的に運動に取り組む教室です。

ゴムバンドやマシン運動で筋力の維持や向上、体操や自宅でできる運動を指導します。

介護を受けなくても活動的で生きがいのある生活を送ることができるように支援します。

理学療法士が指導します！



対象：町内在住の65歳以上で基本チェックリスト該当者  
※運動項目：3／5以上の方

場所：市川三郷病院リハビリテーション室

日時：月・火・木・金（週2回）

13時～15時までの間の1時間程度

期間：3ヶ月

※状況によって延長する場合があります。

参加費：300円/回

送迎：希望者は無料で送迎します。

包括支援係へ  
要相談

こんな方はご相談ください

- ・転倒の不安がある方
- ・歩行や立ち上がりに不安のある方
- ・体力の衰えを感じる方

〈お問合せ先〉町 介護課 包括支援係

TEL：055-272-1106 FAX：055-272-1198

町民限定

# 健康講座

町民のみなさんの健康づくりに役立てていくために、健康講座を開催します。

健康に関する「知りたい」「学びたい」「みんなと話し合いたい」ことはありませんか。

ご希望の内容に合わせて講座を開催します。

みなさんの健康づくりのために、健康講座を活用してみませんか。

\*対象\*

市川三郷町在住の方が5名以上のグループ

\*場所\*

市川三郷町内各所 ⇒ 応相談

\*日程\*

ご希望日1か月前までにお申込みください

\*講師\*

町保健師・管理栄養士など

\*費用\*

無料

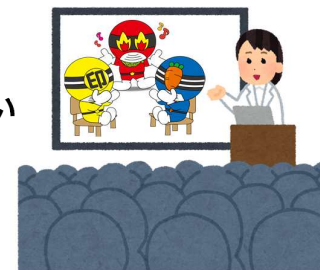
ご希望の内容に応じた  
講座が開催できます

- ・病気の予防
- ・住民健診の結果の見方
- ・栄養、食生活
- ・こころの健康
- ・運動の効果
- ・お口の健康 など

健康づくりに関することなど幅広く対応します。ぜひ活用ください。

〈お問合せ先〉町 いきいき健康課 健康増進係

TEL：0556-32-2114 FAX：0556-32-2887



# 市川三郷スポーツクラブ

| 種目      | 活動日時                     | 場所              | 参加料  |
|---------|--------------------------|-----------------|------|
| ピンポン    | 毎週水曜日<br>13:00～16:00     | 生涯学習センター<br>体育館 | 300円 |
| ピンポン    | 毎月第2・4日曜日<br>13:00～15:00 | 生涯学習センター<br>体育館 | 300円 |
| グランドゴルフ | 毎週火・金曜日<br>9:00～11:30    | 笛吹河川敷           | 200円 |
| スポーツ吹矢  | 毎月第1・3金曜日<br>19:30～21:00 | 生涯学習センター        | 300円 |
| ヨガ(昼)   | 毎月第1・3水曜日<br>13:30～15:00 | 生涯学習センター<br>和室  | 500円 |
| ヨガ(夜)   | 毎月第2・4火曜日<br>19:30～21:00 | 生涯学習センター<br>和室  | 500円 |
| カローリング  | 毎週水曜日<br>13:00～16:00     | 生涯学習センター<br>体育館 | 200円 |

\* 参加料は一人あたりの金額です

## \* 年会費について \*

年齢区分によって1人あたりの年会費が異なります。  
詳細は市川三郷スポーツクラブへお問い合わせください。

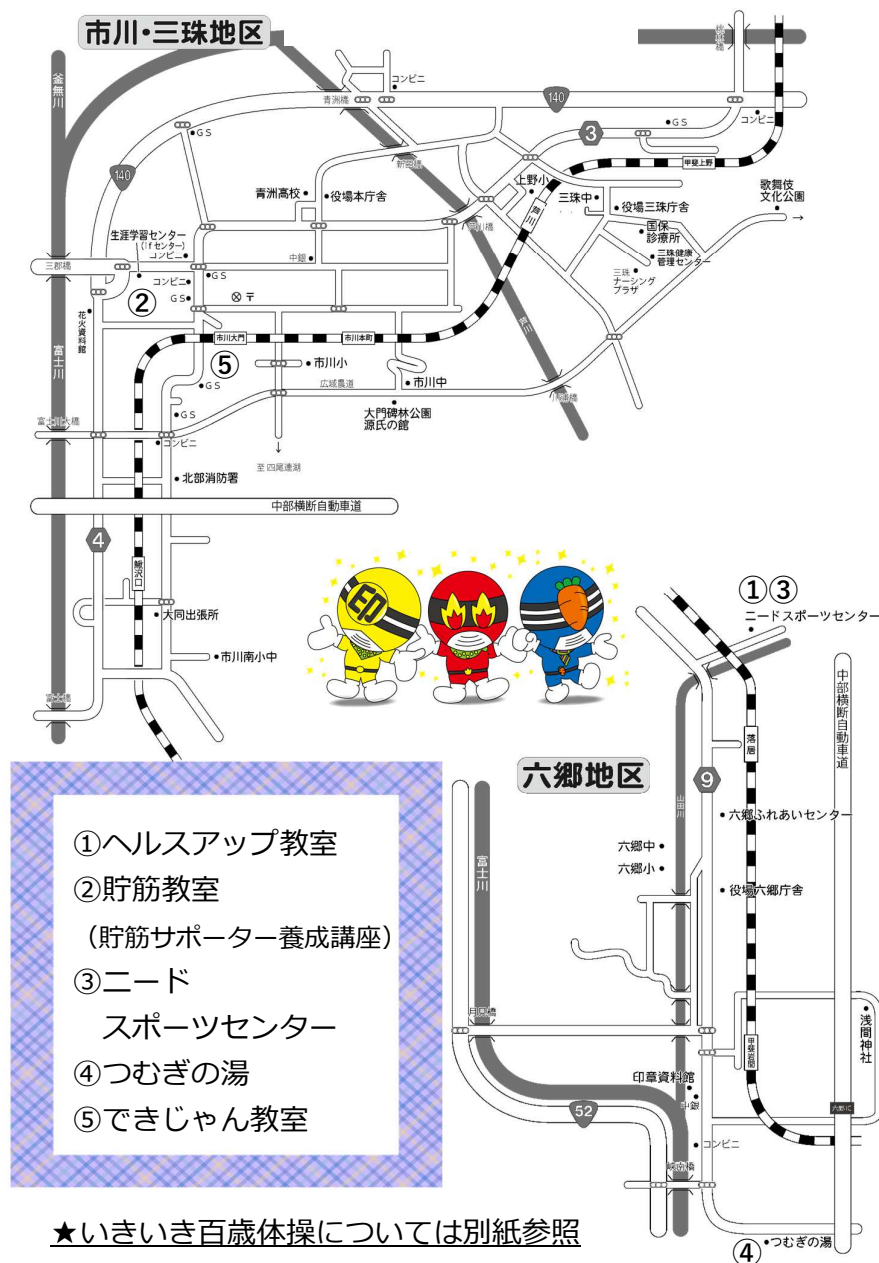
## こんな方にオススメ!!

- ☐ 自分のペースで運動をしたい方
- ☐ 友人や家族とスポーツを楽しみたい方

## 〈お問合せ先〉市川三郷スポーツクラブ

住所：市川三郷町市川大門1437-1 TEL：055-272-8335  
水・木曜日：10時～17時、金曜日：13時～17時

## 運動マップ



★いきいき百歳体操については別紙参照

市川三郷町

## 運動情報ハンドブックを ご活用ください！



\* 町内の運動教室などの情報を整理しました。

運動習慣を身に付けて、筋力の維持・向上を目指しましょう。

筋力の低下は、運動の継続と積み重ねで予防・改善がでま

す。

\* スタートは何歳からでも遅くありません。

\* 自分にあった運動を見つけて続けてみませんか？



### 市川三郷町 運動情報ハンドブック

初 版 発 行 令和5年 6月

改訂第2版発行 令和6年 6月

編 集・発 行

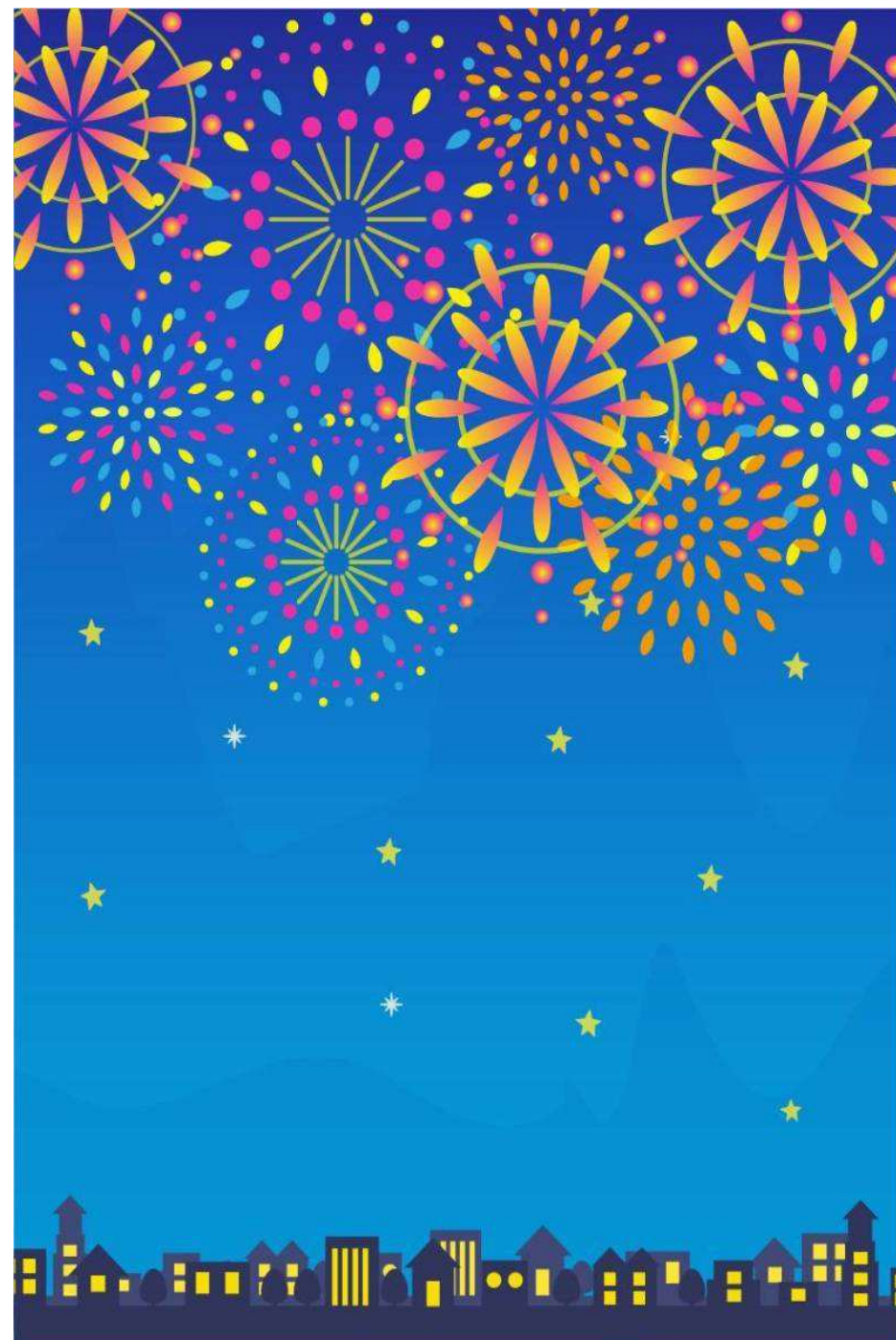
《市川三郷町役場》

いきいき健康課 健康増進係 市川三郷町岩間495

電話0556-32-2114 / FAX 0556-32-2887

介 護 課 包括支援係 市川三郷町市川大門1790-3

電話055-272-1106 / FAX 055-272-1198



# いきいき百歳体操 実施状況

※令和6年6月時点

## ・現在活動しているグループ

| 地区     | 名称                   | 場所                        | 曜日<br>(毎週) | 時間        |
|--------|----------------------|---------------------------|------------|-----------|
| 三珠地区   | ① あじさい会              | 町屋集会所                     | 木曜日        | 10時～      |
| 市川大門地区 | ② みんなの広場             | NPO法人<br>みんなの広場<br>旧保泉公民館 | 金曜日        | 10時～      |
|        | ③ みさきチーム             | 御崎公民館裏<br>個人宅             | 木曜日        | 10時～      |
|        | ④ にのみやクラブ            | 二宮公民館                     | 火曜日        | 10時～      |
|        | ⑤ ウエルシア<br>若人の会      | ウエルカフエ<br>スペース            | 木曜日        | 10時～/11時～ |
|        | ⑥ めざそう<br>百歳体操の会     | 福寿院<br>本堂                 | 火曜日        | 10時～      |
|        | ⑦ ifセンター<br>100才体操   | ifセンター                    | 火曜日        | 10時30分～   |
|        | ⑧ 富士見<br>ガンパロー会      | 富士見公民館                    | 水曜日        | 13時30分～   |
|        | ⑨ ひまわりクラブ            | 八乙女公民館                    | 金曜日        | 10時～      |
|        | ⑩ 高田地区<br>健康体操の会     | 高田公民館                     | 水曜日        | 10時～      |
|        | ⑪ 下大鳥居<br>いきいき百才体操の会 | 下大鳥居公民館                   | 金曜日        | 10時30分～   |
|        | ⑫ 黒沢<br>いきいき体操の会     | 大同公民館                     | 水曜日        | 13時30分～   |
| 六郷地区   | ⑬ 落居 3,4区            | 個人宅                       | 木曜日        | 10時～      |
|        | ⑭ おとめ会               | 宮原公民館                     | 木曜日        | 13時30分～   |
|        | ⑮ 岩間下宿 青空会           | 下宿公民館                     | 土曜日        | 13時30分～   |
|        | ⑯ 六郷<br>100才体操の会     | ふれあい<br>センター              | 月曜日        | 10時～      |

・ミニデイサービス（市川・三珠）でも取り組んでいます

## 百歳体操マップ

