



スマイル☆百歳体操 開催場所



いつまでも自分の足で歩き、自分のことは自分でできる生活を続けるために、みんなで集まって体操をしています。自分の体力に合わせて調節できる重りをつけた、どなたでもできる体操です。身近な場所で一緒に体を動かしませんか。

<スマイル体操・百歳体操実施場所>

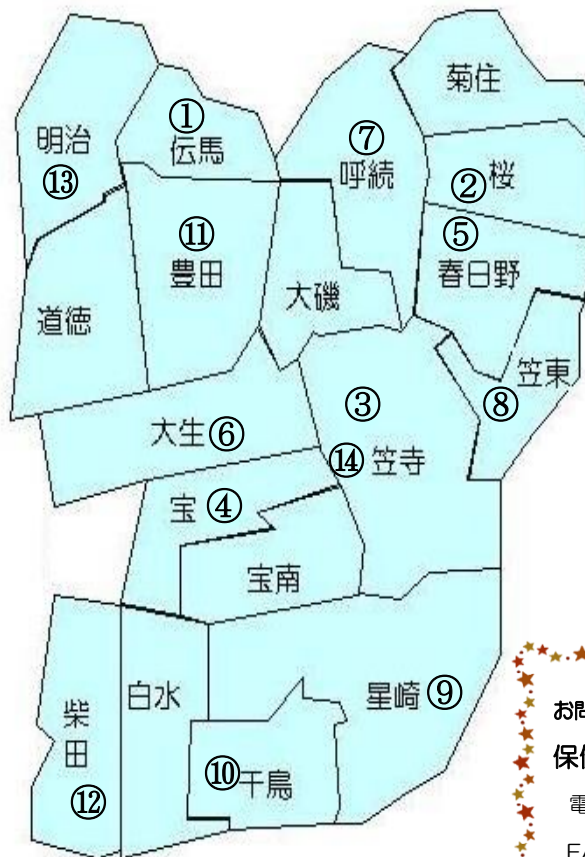
	名称	会場	開催日(変更の可能性あり)
①	トス力健康体操	伝馬コミセン	第2・4火曜日 午前10:00~
②	桜シニアげんきサロン	桜コミセン	毎週木曜日 午前10:00~
③	サロン大地の丘	大地の丘笠寺	毎週金曜日 午前9:30~
④	宝げんきサロン	宝コミセン	毎週木曜日 午後1:30~
⑤	春日野シニアげんきサロン	春日野コミセン	毎週火曜日 一部:午前10:00~ 二部: 11:00~
⑥	サロン元気クラブ	大生ふれあいセンター	毎週月曜日 午後1:30~
⑦	スマイルはつらつサロン	呼続コミセン	毎週水曜日 午前10:00~ (第3水曜日は除く)
⑧	笠東いきいきサロン	笠東コミセン	毎週水曜日 午前9:45~
⑨	星崎☆スマイル体操愛好会	星崎コミセン	毎週月曜日 午前10:00~
⑩	千鳥スマイル☆百歳体操サロン	千鳥コミセン	毎週火曜日 午前10:00~
⑪	スマイル会サロン	豊田コミセン	毎週月曜日 午前10:00~
⑫	柴田にここにこ体操サロン	つどいの館和光	第3木曜日 午前10:00~

<百歳体操実施場所>

	名称	会場	開催日(変更の可能性あり)
⑬	サロン永美	希望荘	第1木曜日 第4月曜日午前10:00~

<スマイル体操実施場所>

	名称	会場	開催日(変更の可能性あり)
⑭	さろんスマイル体操・笠寺	粕畠公園	第3火曜日午前8:30~



対象：南区在住の介護予防体操に関心がある方

持ち物：運動のできる服装、室内靴、水分補給のためのお茶お水

*会場により会費制、定員等があります

*開催を中止している場合もあります。参加される前に以下にお問い合わせください

お問い合わせは 南保健センター
 保健予防課 保健看護担当
 電話 (052) 614-2813
 FAX (052) 614-2818



令和8年4月現在