

# ふれあい・いきいきサロン★いきいき百歳体操マップ

健康維持のために、ご近所を散歩したり家の近くのサロンや百歳体操に参加してみましょう！

## いきいき百歳体操

お問い合わせ 中央地域包括支援センター  
☎042-730-3886

高齢者の筋力向上を目的として高知市で考案された体操です。10ヶ所の拠点で住民の皆さんが自主的に取り組んでいます。

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 瓦楽会 1       | 6 ひまわり矢部     |
| 2 中央3丁目楽ゆう会   | 7 百歳体操 矢部    |
| 3 相生自治会       | 8 あじさい矢部     |
| 4 ふれあいサロン「高根」 | 9 東町桜会       |
| 5 相生体操会       | 10 百歳体操水曜土曜会 |

## ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 中央地区社会福祉協議会  
☎042-758-0130

地域のボランティアなどが運営する身近な交流仲間づくりの場です。週に1回～月に1回程度定期的に行われています。

- |              |                |                   |
|--------------|----------------|-------------------|
| 1 あづま会       | 6 いちごの会        | 11 弥栄水曜会          |
| 2 サロンD0ちかちゃん | 7 四季を楽しむ会      | 12 弥栄やすらぎ会        |
| 3 むらとみ会      | 8 サロンくつろぎの広場   | 13 健康あじさい会        |
| 4 やべよんサロン    | 9 ラスト金曜クラブ     | 14 シニアのカフェほっとラウンジ |
| 5 あおぞら教室     | 10 ふれあいサロン「高根」 | 15 サロン千代田         |

