

西都市「いきいき百歳体操」開催地区のご案内

<開催地区(43カ所)> (令和7年8月現在)

	地区	曜日	活動時間	場所
妻北	大口川	日	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	稚児ヶ池・堂ヶ島	水	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	集会所
	調殿	月	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	妻9区	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	集会所
	妻10・14区	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	個人宅
	妻12区	金	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	生きがい交流広場
	妻13区	水	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	生きがい交流広場
	童子丸	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	公民館
	法元	月	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	公民館
	百ちゃんクラブ(上山路)	火	午後 2 時 00 分 ~ 午後 3 時 30 分	公民館
妻南	岡富	水	午後 1 時 00 分 ~ 午後 2 時 30 分	公民館
	清水	月	午後 1 時 30 分 ~ 午後 2 時 30 分	公民館
	こすもす月曜会	月	午後 3 時 00 分 ~ 午後 4 時 00 分	あいそめ館
	竹園	金	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	公民館
	妻4・5区	月	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	国分公民館
	右松町	水	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	公民館
	右松村	金	午前 9 時 00 分 ~ 午前 10 時 30 分	公民館
	四日市	金	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	公民館
穂北	囲	土	午後 1 時 30 分 ~ 午後 2 時 30 分	公民館
	下水流	月	午後 1 時 00 分 ~ 午後 2 時 00 分	公民館
	スイートピー穂北	水	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	地区館
	茶臼原	水	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	幸楽荘
	椿原	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	公民館
	中須	月	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
三納	原田	金	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	公民館
	平野	水	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	札の元(三納2区)	水	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	地区館
	宮之下	土	午前 9 時 00 分 ~ 午前 10 時 30 分	公民館
三財	岩崎元村	木	午前 9 時 00 分 ~ 午前 10 時 00 分	公民館
	亀塚下東	月	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	三財4区	火	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	石野田公民館
	谷川	火	午後 1 時 30 分 ~ 午前 2 時 30 分	公民館
	藤田	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	並木	金	午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 00 分	公民館
都於郡	青山	水	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	公民館
	岩爪	土	午後 1 時 00 分 ~ 午後 2 時 00 分	公民館
	坂の下	火	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	筑後	金	午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 00 分	公民館
	都於郡町	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	地区館
	なのはな会(下沖)	月	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	下沖公民館
その他	丹遊会	金	午前 9 時 30 分 ~ 午前 10 時 30 分	市公民館
	保健センター	木	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 00 分	保健センター
	菜の花会	水	午前 10 時 00 分 ~ 午前 11 時 30 分	個人宅

参加ご希望の方は健康ほけん課 高齢者支援係 (32-1028) にお問い合わせください。