

「通いの場」とは、住民同士が気軽に集い、つながりの中で主体的に介護予防やフレイル予防の活動を行いながら「居場所づくり」や「仲間づくり」の輪を広げる活動です。

＼集って元気／



上板町の通いの場 11ヶ所

1 グループ・ささえあい

活動場所：西老人集会所

活動日：毎月第2土曜 午後1時30分～
毎月第4土曜 午前9時30分～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
囲碁ボール、輪投げ

2 支え合いの町かみいた西分協議体

活動場所：西分老人集会所

活動日：毎月第2月曜 午前10時～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
整体処楽弥堂 堀江先生による
15分整体

3 神宅 生き生きクラブ

活動場所：東老人集会所

活動日：毎月第4火曜 午前10時～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)、お食事会

4 支え合いの町かみいた高志協議体

活動場所：南老人集会所

活動日：毎月第1月曜・第3木曜
午前9時30分～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
囲碁ボール、カラオケ

5 椎本「みんなで、からだ元気」

活動場所：椎ノ本多目的研修集会施設

活動日：毎月第1水曜・第4水曜
午前10時～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)

6 ささえ合いの町かみいた熊ノ庄

活動場所：熊ノ庄集会所

活動日：毎月第3土曜 午前9時30分～

活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
茶話会、レクリエーション

7 六条いきいきクラブ

活動場所：下六条多目的研修集会施設
活動日：毎月第2日曜 午後1時30分～
活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
レクリエーション

8 泉谷なかよしクラブ

活動場所：泉谷多目的研修集会施設
活動日：毎月第2土曜 午前9時～
活動内容：いきいき百歳体操(徳島版)
レクリエーション

9 おおみなみ

活動場所：(健康推進課にお問い合わせください)
活動日：毎月第2火曜 午前10時～
活動内容：小物作り等趣味活動

10 生活習慣病予防体操クラブ

活動場所：西分老人集会所
活動日：毎月第3月曜 午前10時～
活動内容：長谷部 裕之先生によるリズム体操

11 北瀬部いきいき交流会

活動場所：北瀬部集会所
活動日：毎月第4日曜 午前9時30分～
活動内容：健康と防災学習について

