



きんたくん健幸体操 〈転倒予防・いきいき百歳体操編〉

令和8年3月末時点

いきいき百歳体操は、どんな体操？

椅子に座り手足にバンドをつけた状態でDVDを見ながらゆっくり行う、筋力アップの体操です。この体操は、地域住民の皆さままで集まって行う自主グループ活動です。
ご近所同士のつながりも深まり、地域で集える場として多くの方が活動を継続されています。



©川西市 2008

自主グループ活動の準備

- ① おおむね5人以上で、週1～2回集まり、3か月以上継続できること
 - ② 場所・安定した背もたれのある椅子・テレビとDVDプレイヤー
(パソコンでも可) を準備してできること。
 - ③ 会場に バンド・おもりを保管する場所があること。
 - ④ 参加者の皆様が役割を持ち、皆様で協力し合いながら運営すること。
- ※DVDは無償、バンド・おもりは貸し出ししています。



バンド



自主グループを開始した1年間は、体操指導などのプログラムを受けることができます。

いきいき百歳体操をはじめよう！！

地域包括支援センターでは、自主グループ支援を行っています！
グループを立ち上げたい方や活動しているグループに参加したい方は、お住まいの地区にある地域包括支援センターにお問い合わせください。

- *川西南地域包括支援センター ☎755-3315
- *川西地域包括支援センター ☎755-1041
- *明峰地域包括支援センター ☎793-2703
- *多田地域包括支援センター ☎790-1301
- *緑台地域包括支援センター ☎792-6055
- *清和台地域包括支援センター ☎799-6800
- *東谷地域包括支援センター ☎790-4055



グループ一覧



※活動曜日・時間・グループの空き状況などは、変更することがありますので、事前に各お問い合わせ先にご確認ください。
(会場によって費用がかかる場合があります。)



【1～13】お問い合わせ先

川西南地域包括支援センター（加茂3-13-26）

☎755-3315

受付時間 8:45～17:30

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
久代	1	西町百歳体操	東久代2-8（東久代2丁目公園集会所）	火	10:00
	2	久代ワンチーム	久代2-12-6（久代会館）	金	13:30
	3	百歳いきいき体操	久代3-16-29（川西南公民館）	月	10:00
加茂	4	いき百倶楽部	加茂3-13-23（加茂ふれあい会館）	金	13:00
	5	加茂加寿会	加茂3-8-8（加茂会館）	水	13:30
	6	桃の会	加茂4-8-5（桃源団地集会場）	木	13:30
	7	笑々クラブ	南花屋敷1-2-23（南花屋敷安心コミュニティプラザ）	火	10:00
	8	笑々クラブ2	南花屋敷1-2-23（南花屋敷安心コミュニティプラザ）	火	11:00
	9	南花屋敷コスモス会	南花屋敷3-2-16（南花屋敷会館）	金	13:30
川西	10	下加茂加寿会	下加茂1-22-29（下加茂会館）	火	10:00
	11	下加茂スイートピー	下加茂1-22-29（下加茂会館）	月	10:00
	12	脳トレ麻雀クラブ	下加茂1-22-29（下加茂会館）	火	10:00
	13	ひまわり	下加茂2-4（川西下加茂高層住宅集会場）	木	10:00

【14～23】お問い合わせ先

川西地域包括支援センター（中央町15-27）

☎755-1041

受付時間 8:30～17:00

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
川西	14	すずらんの会	栄根2-24-9（こもれび）	月	10:00
	15	栄南団地会	栄町27（栄南団地集会所）	木	14:00
	16	川西小花の生活	小花2-2-2（川西小花の生活施設内）	木	11:00
	17	天王宮会館	小戸3-19	水	14:30
	18	栄根会館	栄根1-8-18	火	10:00
桜小	19	交流室さくら	栄町13-4（地域交流室さくら）	火	14:00
川北	20	川西教会	絹延町2-23（川西教会1階）	火	14:00
	21	鶯の森会館	鶯の森町14-21	水	13:30
	22	ありがとうの会	火打1丁目1-24（ウエルハウスキセラ施設内）	火	10:00
	23	美園百歳体操	美園町3-12	火	10:00

【24～28】お問い合わせ先

明峰地域包括支援センター（西多田字平井田筋5）

☎793-2703

受付時間 9:00～17:30

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
明峰	24	サークル菜の花	萩原2-13-7（萩原2丁目・萩の里自治会館）	火	10:30
	25	いきいき体操	萩原台西1-88（萩原台自治会館）	金	10:00
	26	一井サロン	湯山台1-12-17	火・水	13:30
	27	鶯台	鶯台1-5-4（鶯台自治会館）	月	12:50
	28	満寿荘	湯山台2-46	金	14:00

【29~39】お問い合わせ先

多田地域包括支援センター（平野2-11-5）

☎790-1301

受付時間 8:30~17:00

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
多田	29	西多田自治会館	西多田1-3-48	木	13:30
	30	百日草	西多田2-14-13（西多田団地自治会館）	月・金	14:00
	31	矢問ふれあい健康サロン	矢問1-27-6	水	11:00
	32	多田小学校すずかけホール	多田院1-4-1	木	16:00
多田東	33	百合が丘 白ゆり会	鼓が滝2-9-15	水	13:30
	34	鼓が丘公民館1	鼓が滝3-7-11	木	9:30
	35	鼓が丘公民館2	鼓が滝3-7-11	木	10:30
	36	多田東会館1	多田桜木1-7-24	火	13:00
	37	多田東会館2	多田桜木1-7-24	火	14:00
	38	東多田公民館	東多田2-26-20	金	13:30
	39	平野公民館	平野2-20-17	火	10:00

【40~42】お問い合わせ先

緑台地域包括支援センター（水明台1-1-198）

☎792-6055

受付時間 9:00~17:30

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
緑台・陽明	40	ハッピー	緑台6-1-85（多田グリーンハイツ第2自治会館）	第2・4火	10:00
	41	マンデークラブ	緑台6-1-85（多田グリーンハイツ第2自治会館）	月	13:30
	42	ふれあいの会	向陽台1-12-5（グリーンハイツ向陽の集会場）	木	10:00

【43~49】お問い合わせ先

清和台地域包括支援センター（清和台東2-4-32）

☎799-6800

受付時間 9:00~18:00

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
けやき坂	43	鷹尾体操クラブ	けやき坂2-33-1（けやき坂集会所鷲尾会館）	月	10:00
	44	コスモス（けやき坂）	けやき坂5-5-1（県営けやき坂高層住宅集会所）	火	13:30
清和台	45	あさがお	清和台東2-4-32（清和苑友楽園）	火	9:30
	46	友楽園火曜日	清和台東2-4-32（清和苑友楽園）	火	10:30
	47	ひまわりサークル	清和台東2-4-14（県営清和台東高層住宅集会所）	第1・3火	13:30
	48	百々の会	清和台東4-3-8（清和台住宅供給公社集会所）	月	13:30
	49	コスモス（清和台）	清和台東3-1（スポーツ21清和台中央公園）	木	①9:30 ②11:00

【50~63】お問い合わせ先

東谷地域包括支援センター（丸山台3-5-6）

☎790-4055

受付時間 8:45~17:30

地区		団体名	活動会場	活動曜日	開始時間
牧の台	50	大和第2自治会館	大和西2-4-12	月	10:30
	51	オアシス大和さくらんぼ	大和西4-2-8（オアシス大和 2階スペース）	火	10:00
	52	オアシス大和コトブキ	大和西4-2-8（オアシス大和 2階スペース）	木	10:00
	53	西山邸	個人宅	木	14:00
	54	オアシス大和 金ぼし	大和西4-2-8（オアシス大和 2階スペース）	金	10:00
東谷	56	北摂台平成会	東畦野山手1-13-21（北摂台自治会館）	火	10:00
	57	東谷JA	見野2-17-21（見んな野ふれあい会館）	月	10:00
	58	きんたくん体操	大和西1-64-1（コープうねの2F集会室）	火	11:00
	59	さぎそう園	丸山台3-5-6（さぎそう園 東館）	水	14:30
	60	やわらぎの里 東谷	一庫北中島1-1（やわらぎの里東谷地域交流スペース）	火	10:00
	61	かなえる	東畦野6-1-32 102（ケアプランセンターかなえる内）	木	10:00
北陵	62	エクステラス日生中央	丸山台1-1-28（エクステラス日生中央内）	月・木	10:00
	63	花咲く丘の街	丸山台1-4-3（花咲く丘の街内 E棟 オーナーズサロン）	水	14:00

時代が変わる。川西を変える。

さあ、かわにし **新**時代へ。

【発行】川西市福祉部介護保険課 中央地域包括支援センター
受付時間：9:00～17:00 ☎ 072-755-7581