

Let's!!

# きんたくん健幸体操 ＜転倒予防・いきいき百歳体操編＞

令和7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 |

# 川西市グループ一覧

※活動曜日や時間、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連絡ください。  
(会場によって費用の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3-16-30（久代老人福祉センター）       | 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 |

## 【14～21】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 |

## 【22～25】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 | 22 | 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 |
|    | 23 | いきいき体操  | 萩原台西1-88（萩原台自治会館）       | 第1・3 金 | 10:00 |
|    | 24 | 一井サロン   | 湯山台1-12-17              | 火・水    | 13:30 |
|    | 25 | 鶯台      | 鶯台1-5-4（鶯台自治会館）         | 月      | 13:00 |

【26～35】 お問い合わせ先  
多田地域包括支援センター（平野2-1 1-5） ☎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  | 26 | 西多田自治会館      | 西多田1-3-48             | 木    | 13:30 |
|     | 27 | 百日草          | 西多田2-14-13（西多田団地自治会館） | 月・金  | 14:00 |
|     | 28 | 多田小学校すずかけホール | 多田院1-4-1              | 木    | 16:00 |
| 多田東 | 29 | 百合が丘 白ゆり会    | 鼓が滝2-9-15             | 水    | 13:30 |
|     | 30 | 鼓が丘公民館 1     | 鼓が滝3-7-11             | 木    | 9:30  |
|     | 31 | 鼓が丘公民館 2     | 鼓が滝3-7-11             | 木    | 10:30 |
|     | 32 | 多田東会館 1      | 多田桜木1-7-24            | 火    | 13:00 |
|     | 33 | 多田東会館 2      | 多田桜木1-7-24            | 火    | 14:00 |
|     | 34 | 東多田公民館       | 東多田2-26-20            | 金    | 13:30 |
|     | 35 | 平野公民館        | 平野2-20-17             | 火    | 10:00 |

【36～38】 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

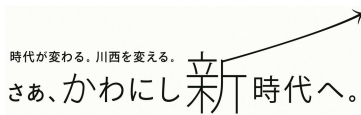
| 地区    |    | 団体名     | 活動会場                      | 活動曜日  | 開始時間  |
|-------|----|---------|---------------------------|-------|-------|
| 緑台・陽明 | 36 | ハッピー    | 緑台6-1-79（緑台老人福祉センター）      | 第2・4火 | 10:00 |
|       | 37 | マンデークラブ | 緑台6-1-85（多田グリーンハイツ第2自治会館） | 月     | 13:30 |
|       | 38 | ふれあいの会  | 向陽台1-12-5（グリーンハイツ向陽の集会場）  | 木     | 10:00 |

【39～45】 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 | 39 | 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           |
|      | 40 | 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  | 41 | あさがお       | 清和台東2-4-32（清和苑友楽園）                               | 火     | 9:30            |
|      | 42 | 友楽園火曜日     | 清和台東2-4-32（清和苑友楽園）<br>※不定期に市立清和台幼稚園で開催することもあります。 | 火     | 10:30           |
|      | 43 | 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           |
|      | 44 | 百々の会       | 清和台東4-3-8（清和台住宅供給公社集会所）                          | 月     | 13:00           |
|      | 45 | 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<br>②11:00 |

【46～56】 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 | 46 | 大和第2自治会館    | 大和西2-4-12                     | 月    | 10:30 |
|     | 47 | オアシス大和さくらんぼ | 大和西4-2-8                      | 火    | 10:00 |
|     | 48 | オアシス大和コトブキ  | 大和西4-2-8                      | 木    | 10:00 |
|     | 49 | 西山邸         | 個人宅                           | 木    | 14:00 |
| 東谷  | 50 | 北摂台平成会      | 東畦野山手1-13-21（北摂台自治会館）         | 火    | 10:00 |
|     | 51 | 東谷JA        | 見野2-17-21（見んな野ふれあい会館）         | 月    | 10:00 |
|     | 52 | 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 |
|     | 53 | さぎそう園       | 丸山台3-5-6（さぎそう園 東館）            | 水    | 14:30 |
|     | 54 | 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 |
| 北陵  | 55 | 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 |
|     | 56 | 花咲く丘の街      | 丸山台1-4-3（花咲く丘の街内）             | 金    | 14:00 |



【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