

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5年5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) を準備して頂くこと。
 - 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

自主グループが開始した1年間は、体操指導や講話、体力測定などのプログラムを受けることができます。

体操でフレイル予防しよう！！

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興味のある方は、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

※フレイル：加齢により、心身機能や社会的つながりが弱くなった状態のこと。要介護状態に至る前段階として位置づけられる。

51グループ
活動中!



川西市会場一覧



【1～12】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1-14-14（東久代公園集会場） | 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 | 笑マクラブ | 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 | 笑マクラブ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 | ひまわり | 下加茂2-4（川西下加茂高層住宅集会場） | 木 | 10:00 |

【13～18】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 | 13 | すずらんの会 | 栄根2-24-9（こもれび） | 月 | 10:00 |
| | 14 | 栄南団地会 | 栄町27（栄南団地集会所） | 木 | 14:00 |
| | 15 | 川西小花の生活 | 小花2-2-2（川西小花の生活施設内） | 土 | 11:00 |
| 桜小 | 16 | 交流室さくら | 栄町13-4（地域交流室さくら） | 火 | 14:00 |
| 川北 | 17 | 川西教会 | 絹延町2-23（川西教会1階） | 火 | 14:00 |
| | 18 | 鶯の森会館 | 鶯の森町14-21 | 水 | 13:30 |

【19～22】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 | 19 | 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 |
| | 20 | 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 |
| | 21 | 一井サロン | 湯山台1-12-17 | 火・水 | 13:30 |
| | 22 | 鶯台 | 鶯台1-5-4（鶯台自治会館） | 月 | 13:00 |

【23～32】 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 | 23 | 西多田自治会館 | 西多田1-3-48 | 木 | 13:30 |
| | 24 | 百日草 | 西多田2-14-13（西多田団地自治会館） | 月・金 | 14:00 |
| | 25 | 多田小学校すずかけホール | 多田院1-4-1 | 木 | 16:00 |
| 多田東 | 26 | 百合が丘自治会館 | 鼓が滝2-9-15 | 水 | 13:30 |
| | 27 | 鼓が丘自治会館1 | 鼓が滝3-7-11 | 木 | 9:30 |
| | 28 | 鼓が丘自治会館2 | 鼓が滝3-7-12 | 金 | 10:30 |
| | 29 | 多田東会館1 | 多田桜木1-7-24 | 火 | 13:00 |
| | 30 | 多田東会館2 | 多田桜木1-7-25 | 水 | 14:00 |
| | 31 | 東多田公民館 | 東多田2-26-20 | 金 | 13:30 |
| | 32 | 平野公民館 | 平野2-20-17 | 火 | 10:00 |

【33～35】 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 | 33 | 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 |
| | 34 | 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 |
| | 35 | 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 |

【36～43】 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 | 36 | 鷹尾体操クラブ | けやき坂2-33-1（けやき坂集会所鷹尾会館） | 月 | 10:00 |
| | 37 | けやきガールズ | けやき坂2-63-1（けやき坂公民館視聴覚室） | 木 | 13:30 |
| | 38 | 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 | 39 | あさがお | 清和台東2-4-32（清和苑友楽園） | 月 | 10:00 |
| | 40 | 友楽園火曜日 | 清和台東2-4-32（清和苑友楽園） ※不定期に市立清和幼稚園で開催することもあります。 | 火 | 10:00 |
| | 41 | 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室） | 火 | 13:30 |
| | 42 | 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 |
| | 43 | 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 |

【44～51】 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 | 44 | 大和第2自治会館 | 大和西2-4-12 | 月 | 10:30 |
| | 45 | オアシス大和さくらんぼ | 大和西4-2-8 | 火 | 10:00 |
| | 46 | オアシス大和コトブキ | 大和西4-2-8 | 木 | 10:00 |
| | 47 | 西山邸 | 個人宅 | 水 | 15:00 |
| 東谷 | 48 | 北摂台平成会 | 東畦野山手1-13-21（北摂台自治会館） | 火 | 10:00 |
| | 49 | 東谷JA | 見野2-17-21（見んな野ふれあい会館） | 月 | 10:00 |
| | 50 | きんたくん体操 | 大和西1-64-1（コープうねの2F集会室） | 火 | 11:05 |
| 北陵 | 51 | 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 |

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