

いきいき百歳体操 実施会場 一覧表

令和6年3月現在

No.	会場	会場住所	実施曜日	時間	地図座標
1	東町公会堂	東 6-7-7	金曜日	午前	C-3
2	大和町公会堂	北 2-8-13	水曜日	午前	C-3
3	西中学校 1号館 1階マルチパーパス	羽生 120	水曜日	午後	C-3
4	東大和町公会堂	北 2-8-13	火曜日	午前	C-3
5	元町会館	南 2-12-17	火曜日	午前	C-3
6	旭会館	中央 5-12-12	月曜日	午前	C-3
7	栄町公会堂	西 4-9-2	月曜日	午前	C-3
8	上川俣集会所	上川俣 1401	火曜日	午後	B-2
9	稲子集会所	稲子 843-1	火曜日	午前	C-2
10	本川俣集会所	本川俣 1213	火曜日	午前	C-2
11	小須賀集会所	小須賀 894	火曜日	午前	B-2
12	久保集会所	上手子林 266-3	月曜日	午前	D-4
13	神戸コミュニティーセンター	神戸 1321-3	月曜日	午前	D-5
14	手子林公民館	下手子林 805	木曜日	午前	D-4
15	下手子林竹田集会所	下手子林 180	火曜日	午前	E-4
16	中手子林農民センター	中手子林 981	火曜日	午前	D-4
17	上村君農業研修所	上村君 456-4	火曜日	午前	D-2
18	村君公民館	下村君 2227-1	月曜日	午前	E-1
19	堤集会所	堤 616-3	月曜日	午前	E-1
20	不動院の庫裡	名 776	月曜日	午前	E-1
21	常木集会所	常木 1135	月曜日	午前	F-2
22	中岩瀬上集会所	中岩瀬 1274-1	火曜日	午前	B-3
23	中岩瀬下集会所 (中岩瀬農業研修所)	中岩瀬 447-1	火曜日	午前	C-4
24	中宿公会堂	上岩瀬 1675-2	火曜日	午前	B-4
25	桑崎集会所	桑崎 724	火曜日	午前	B-3
26	中妻会館	上岩瀬 1368-2	火曜日	午前	B-3
27	下岩瀬集会所	下岩瀬 731-2	火曜日	午前	B-4
28	加羽ヶ崎集会所	加羽ヶ崎 385	木曜日	午後	C-4
29	須影集会所	須影 708	月曜日	午前	C-4
30	下川崎集会所	下川崎 943	火曜日	午前	C-5
31	上新郷 7区集会所	上新郷 815	金曜日	午前	B-3
32	上新郷 8区集会所	上新郷 1379-1	金曜日	午前	A-3
33	九区集会所	上新郷 1833-9	水曜日	午前	B-3
34	新郷 10区集会所	上新郷 5626-1	火曜日	午前	B-3
35	さくら会館	上新郷 5788-4	火曜日	午前	B-3
36	あたご会館	上新郷 6730-2	木曜日	午前	B-2
37	別所集会所	上新郷 7113-3	金曜日	午前	B-2
38	西新田集会所	上新郷 6128-3	木曜日	午前	A-2
39	藤井上組東部集会所	藤井上組 159-4	月曜日	午前	D-2
40	藤井下組公会堂	藤井下組 876	火曜日	午前	D-3
41	東耕地集会所	下新郷 1019	木曜日	午前	B-4
42	小松公会堂 (R6.4月新規開始)	小松 280	木曜日	午前	C-4

※開催時間の変更や休止中の可能性があります。ご了承ください。

いきいき百歳体操 & 居場所マップ

(羽生市介護予防・居場所資源マップ)

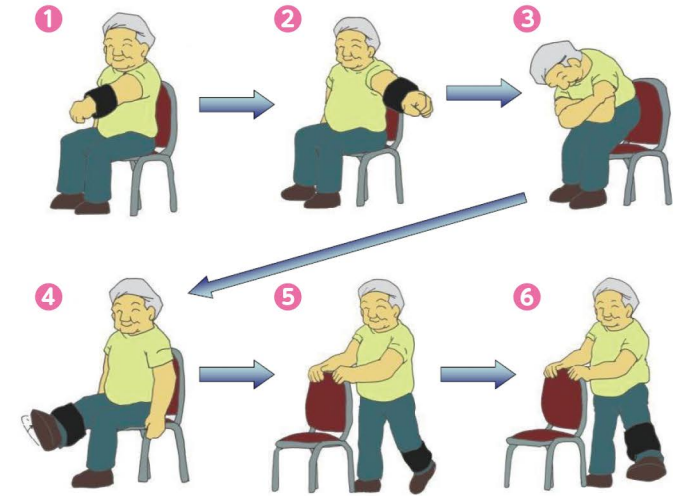
羽生市では、介護予防や閉じこもり予防の為、いきいき百歳体操の推進及び居場所の整備を進めています。この度、いきいき百歳体操や居場所の周知啓発を目的としてマップを作成しました。いつまでも元気に自分らしく暮らす為に活動の場に参加してみませんか？

いきいき百歳体操とは？

「いきいき百歳体操」は重りを使った簡単な体操です。元気な方も少し体力の落ちた方でもできるように工夫された体操です。

介護予防に効果的な体操として全国的に実施され、羽生市では平成28年から開始しています。

- ① 重りを腕に巻いて腕を前にあげる運動!
- ② 重りを腕に巻いて腕を横にあげる運動!
- ③ イスからの立ち上がり運動!
- ④ 重りを足首に巻いて膝を伸ばす運動!
- ⑤ 重りを足首に巻いて脚を後ろにあげる運動!
- ⑥ 重りを足首に巻いて脚を横にあげる運動!



居場所(生活支援活動拠点)とは？

「そこに行けば、誰かいる」をコンセプトに、誰でも気軽に立ち寄りおしゃべりしたり、思い思いに楽しく過ごせる場です。

地域やご近所の方とつながるきっかけや、介護予防の効果が期待できます。

居場所 一覧表

令和6年3月現在

No.	名称	開催日時	場所	住所	地図座標
1	ささえながら	毎週火曜日 午前	本川俣集会所	本川俣 1213	C-2
2	あさひ茶屋	毎週水曜日 午前	旭会館	中央 5-12-12	C-3
3	いこいの家ひまわり	毎週金曜日 午前	手子林いこいの家	下手子林 803	D-4
4	ひよどり	毎月第2水曜日 午前10時~11時30分	村君公民館	下村君 2227-1	E-1
5	やまぶき	毎週木曜日 午前10時~11時30分	中岩瀬下集会所 (中岩瀬農業研修所)	中岩瀬 447-1	C-4
6	すずらん	毎月第2・4木曜日 午前10時~12時	中岩瀬上集会所	中岩瀬 1274-1	B-3
7	なでしこ	不定期実施	中宿公会堂	上岩瀬 1675-2	B-4
8	交流サロン大和ふじの会	毎月第3月曜日 午前	大和町公会堂	北 2-8-13	C-3
9	茶話会	毎月第3水曜日 午後	上村君農業研修所	上村君 456-4	D-2
10	白百合	毎月木曜日 1回(不定期) 午後	中岩瀬下集会所 (中岩瀬農業研修所)	中岩瀬 447-1	C-4

※開催時間の変更や休止中の可能性があります。ご了承ください。



羽生市役所 高齢介護課 高齢福祉係

048-561-1121

いきいき百歳体操 & 居場所マップ

(羽生市介護予防・居場所資源マップ)



凡例

● いきいき百歳体操	● いきいき百歳体操・居場所	● 居場所
◎ 市役所	⊕ 郵便局	⊕ (羽生市役所) 交差点
⊗ 警察署・交番・駐在所	⊕ 羽生 インター出入口	⊕ 信号機
Y 消防署・消防分署		

