

いの町 るんるん若ガエル体操グループ紹介

町では、「365歩のマーチ♪」や「きよしのズンドコ節♪」の音楽に合わせて行う『るんるん若ガエル体操』を推奨しています。「立上りがしやすくなった」「転びにくくなった」と評判です。誰でも参加できますので、気軽にご参加ください。

参加
するには

水分補給用のお茶などをご持参の上、直接ご参加いただくか下記にご連絡ください。

(伊野地区)ほけん福祉課 ☎ 893-0231
 (吾北地区)吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2300
 (本川地区)本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

■伊野地区

	地区	曜日	時間	場所
1	中追西	月曜日	10:00~	中追西農業協同館
2	中追東	火曜日	9:00~	大平しいたけ乾燥場
3	出来地	木曜日	9:00~	出来地小学校
4	小野	木曜日	9:00~	小野公民館
5	成山	木曜日	10:00~	成山七色の里
6	勝賀瀬	火曜日	10:00~	勝賀瀬公民館
7	勝賀瀬(西の谷)	火曜日	14:00~	個人宅
8	楠瀬	木曜日	9:00~	楠瀬集会所
9	鹿敷	月・木曜日	9:30~	鹿敷生活改善センター
10	神谷	月曜日	10:00~	神谷消防団保木屯所跡
11	加田	金曜日	10:00~	加田老人憩いの家
12	加田東	水曜日	9:00~	天理協会渦の谷分教会
13	谷	水曜日	9:00~	谷老人いこいの家
14	伊野	火曜日	13:30~	伊野公民館(6月まで)
15	伊野	木曜日	13:30~	伊野公民館(6月まで)
16	伊野	水曜日	10:00~	健康センター
17	駅南	木曜日	10:00~	駅南町老人里の家
18	西町	月・木曜日	9:30~	さわむら電気店跡地
19	公園町	土曜日	14:00~	公園町集いの家
20	内野	火曜日	10:00~	内野老人憩いの家
21	加茂	水曜日	13:30~	加茂公民館
22	北山・駅東	水曜日	13:30~	北山・駅東集会所
23	音竹	月曜日	10:00~	音竹老人憩いの家
24	是友	月・木曜日	10:30~	是友公民館
25	天神	木曜日(第1休み)	10:00~	天神集会所
26	天神20区の3	月曜日	14:00~	20区の3集会所
27	禎	月曜日	10:00~	禎老人里の家
28	北内	火・金曜日	9:30~	北内集会所
29	枝川	金曜日	13:30~	枝川高齢者生きがいセンター
30	枝川	火・木曜日	10:00~	枝川コミュニティセンター
31	藤ヶ瀬	火曜日	10:00~	藤ヶ瀬集会所
32	八代	火曜日	10:00~	八代地区多目的構造改善センター
33	枝川東浦	月曜日	13:30~	東浦公民館
34	枝川西浦	水曜日	10:00~	枝川南高齢者生きがいセンター
35	枝川西浦1・7区	月曜日	10:00~	枝川1・7区集会所
36	八田	月・水・金(祝日休み)	9:00~	八田コミュニティセンター
37	天王	木曜日(第2休み)	10:00~	天王コミュニティセンター
38	池ノ内	月・木曜日	10:00~	池ノ内コミュニティセンター
39	波川	木曜日	9:00~	波川公民館
40	大内(南の谷)	日曜日	10:00~	南の谷コミュニティセンター
41	大内(中の谷)	火曜日	10:00~	大内農村婦人の家

■吾北・本川地区

	地区	曜日	時間	場所
42	上八川	第2・4金曜日	午前中	吾北中央公民館
43	土居・大久保	毎週月曜日	10:00~	吾北中央公民館
44	枝川	月2回:不定期		枝川集会所
45	小申田・連行・柿敷・古江	毎週日曜日	9:00~	上東小学校
46	寺野	火曜日	8:30~	寺野集会所
47	木ノ瀬	毎週木曜日	9:30~	木ノ瀬集会所
48	本郷	毎週月曜日	14:00~	本郷集会所
49	津賀谷・古江	第1~3水曜日	9:00~	中央地区多目的集会所
50	西川	毎週金曜日	10:00~	西川集会所
51	清水土居	毎週土曜日	14:00~	清水土居集会所
52	清水日比原	毎週火曜日	9:00~	清水公民館
53	横川	毎週火曜日	10:00~	横川集会所
54	川窪	毎週月曜日	13:30~	川窪集会所
55	柳野	毎週火曜日	13:00~	柳野公民館
56	新別上	毎週木曜日	9:00~	新別上集会所
57	新別下	毎週金曜日	9:40~	小川公民館
58	西津賀才	毎週木曜日	9:00~	西津賀才集会所
59	南越	毎週土曜日	11:00~	南越集会所
60	川又	毎週火曜日	9:00~	東谷公民館
61	高樽	毎週日曜日	10:00~	高樽集会所
62	仏堂	毎週水曜日	13:00~	仏堂集会所
63	奥大野	毎週火曜日	13:30~	奥大野集会所
64	高岩	毎週水曜日	13:30~	グループホーム高岩
65	高岩	毎週火曜日	13:30~	ショップつつい跡地
66	横野	毎週日曜日	9:30~	横野公会堂
67	渡地・土居	毎週火曜日	13:30~	下八川公民館
68	長引	毎週日曜日	13:30~	長引集会所
69	長沢	月3回:不定期	13:00~	朝霧荘
70	大森	第2・第4水曜日	13:00~	大森集会所

