

みんなで楽しく健康づくり／ かわべえ いきいき体操



かわべえいきいき体操とは

「かわべえいきいき体操」は、地域の集会所で週1回行っている、おもりと椅子を使った介護予防体操です。自分の体力に合わせておもりを調整できるため、どなたでも参加できます。栄養やお口の健康に関する講話も実施しています。

新規会場「吹塚新田集会所」がスタート！


令和7年8月～9月に開催した、「かわべえいきいきサポーター養成講座」に参加したメンバーが中心となり、「吹塚新田集会所」会場を令和7年11月に立ち上げました。毎回会場は参加者でいっぱいになります。



新規会場の立上げは理学療法士と町職員がサポートしています。興味のある方は、健康福祉課までご相談ください！

体操実施会場

会場は町内に23か所あります。参加を希望される方は、各会場や健康福祉課までご相談ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
鳥羽井集落センター	関田集落センター（※1）	表集落センター	中山上廓集会所	牛ヶ谷戸集落センター
午前9時30分～11時	午後1時30分～3時	午前9時30分～11時	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分
白井沼集落センター	久保公民館（伊草）	下廓会館	吹塚集落センター	谷中集会所
午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分
地域活動センターウェスト		中山中廓集会所	下伊草会館	南戸守集会所
午前10時～11時30分		午前10時～11時30分（※2）	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
中廓集会所（伊草）		吹塚新田集会所	平沼集落センター	出丸4区集会所
午後1時30分～3時		午前10時～11時30分	午前10時～11時30分	午後2時～3時30分
伊草コミュニティセンター		上北集落センター	中山久保集落センター	飯島集落センター
午後2時～3時30分		午後1時45分～3時15分	午前10時～11時30分	午後2時～3時30分
※1 第1・3火曜日			長楽集落センター	
※2 第1水曜日は午前9時30分～			午後1時30分～3時	