



体のびのび

心すっきり



いきいき百歳体操!

ここがポイント!!



お子さんから年配の方まで、誰でもOK!



あなたはどこまで貯めれる?! 筋肉貯金!



ポイント貯金もできる!



ポイント貯金って?

『こうち笑顔
マイレージ』

という高知市の
取り組みです

ぜひ一緒に体操しませんか?

いきいき百歳体操 会場一覧（令和7年3月現在）



地区	会場
薊野	セゾン薊野 地域交流ホール、薊野西町公民館、薊野公民館、あざみの里
一宮	一宮ふれあいセンター、一宮西天神集会所、一宮老人福祉センター、一宮神社前公民館、米元公民館、せんだん会館、一ノ宮公民館、マルナカ紡（高知インター店）
一宮東	トーマン団地東山台集会所、逢坂平集会所、緑ヶ丘集会所、しなねハイツ
布師田	布師田ふれあいセンター、石淵公民館、地藏堂公民館
久重	緑ヶ丘公民館、久礼野公民館、重倉公民館



気になること、聞きたいことがありましたら
高知市布師田・一宮地域包括支援センターに
お問い合わせください！

TEL : 088-845-6382