



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7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）、トーメン団地体操クラブ、トーメ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、一宮徳谷公民館
久礼野 重倉	緑ヶ丘公民館、久礼野公民館、重倉公民館
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

何曜日の、
何時にしゅうの？

うちに近い会場は
どこ？



行きたいがやけど、
どうしたらえい？

もうちょっと詳しく
聞きたいけど



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