

めがせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	小桁老人会	小桁	福南	小桁公会堂	毎週金曜日 14:00~	東部
2	荒神山町内会	荒神山	福南	荒神山集会所	毎週月曜日 13:00~	
3	金屋町内会	金屋	福南	金屋公会堂	毎週月曜日 13:00~	
4	若草会	草加部	成名	草加部公会堂	毎週金曜日 9:00~	
5	なかよしサロン	近長	成名	近長公会堂	毎週月曜日 10:00~	
6	櫛すずらん会	櫛	成名	櫛公会堂	毎週月曜日 14:00~	
7	野村元気会	野村	成名	成名公民館	毎週水曜日 10:00~	
8	押入下健康体操教室	押入下	高野	押入下公会堂	毎週火曜日 13:30~	
9	高杉会	押入高杉団地	高野	高杉団地公会堂	毎週水曜日 9:30~	
10	押入上こけない体操	押入上	高野	上押入公会堂	毎週水曜日 10:00~	
11	東雲会	高野本郷2区 (東雲会)	高野	西高下公会堂	毎週火曜日 9:00~	
12	高野2区上北山 めがせ元気！！こけないからだ	高野本郷2区 (上北山)	高野	上北山公会堂	毎週木曜日 9:30~	
13	下北山貯筋会	高野本郷2区 (下北山)	高野	高野公民館	毎週水曜日 10:00~	
14	高野ひまわり会	高野本郷2区 (西高下)	高野	カナダビル3F	毎週木曜日 13:30~	
15	高野7区こけない体操	高野本郷7区	高野	高野公民館	毎週火曜日 14:00~	
16	こけないからだ講座	高野山西4区	高野	高野山西農業研修施設	毎週日曜日 10:00~	
17	さわやかクラブ	高野山西3区	高野	高野山西3区公会堂	毎週木曜日 13:30~	
18	加茂川東げんきクラブ	高野本郷8区	高野	高野本郷8区公会堂	毎週火曜日 13:30~	
19	市・県住こけない体操	高野山西市営住宅	高野	市住集会所	毎週火曜日 13:00~	
20	田熊げんきクラブ	田熊	広野	田熊ふれあいセンター	毎週水曜日 10:00~	
21	福井にこにこ会	福井	広野	福井公会堂	毎週月曜日 9:00~	
22	池ヶ原ひばり会	池ヶ原	大崎	池ヶ原公会堂	毎週火曜日 13:00~	
23	植木白山クラブ	植木	大崎	植木公会堂	毎週土曜日 13:30~	
24	さそおう会	里中原	大崎	里中原公会堂	毎週金曜日 13:30~ (6~9月) 10:00~	
25	さそおう会	中原	大崎	中原公会堂	毎週水曜日 10:00~	
26	新田コスモス会	新田	大崎	新田公会堂	毎週水曜日 9:00~	
27	西吉田介護予防教室	西吉田	大崎	西吉田公会堂	毎週月曜日 9:30~	
28	光陽台町内会	西吉田光陽台	大崎	光陽台団地集会所	毎週月曜日 13:40~	
29	福力ふれあいクラブ	福力	大崎	福力公会堂	毎週水曜日 9:00~	
30	堂尾こけない体操	堂尾	大崎	堂尾公会堂	毎週水曜日 10:00~	
31	金井町内会	金井	大崎	金井公会堂	毎週木曜日 9:30~	
32	平成寿会	名坂	大崎	名坂多目的研修施設	毎週木曜日 9:00~	
33	小原ニコニコクラブ	瓜生原(小原)	河辺	瓜生原小原会館	第1・第3金曜日 10:00~	
34	瓜生原さつき会	瓜生原	河辺	瓜生原公会堂	毎週月曜日 13:30~	
35	河辺ひまわり会	河辺	河辺	河辺公会堂	毎週火曜日 9:30~	
36	河辺井ノ口こけない体操	河辺井ノ口	河辺	河辺井ノ口集会所	毎週火曜日 9:00~	
37	国分寺いきいきクラブ	国分寺	河辺	河辺公民館	毎週水曜日 13:00~	
38	こけない体操日上	日上	河辺	日上公会堂	毎週水曜日 13:30~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	ひまわり	田中	城西	田中公会堂	毎週火曜日 13:30~	西部
2	西西クラブ	西新座西	城西	城西公民館	毎週木曜日 9:00~	
3	西陵団地ほほえみ会	西陵団地	城西	西陵コミュニティハウス	毎週土曜日 14:00~	
4	西新座東町内会	西新座東	城西	西新座東公会堂	毎週木曜日 10:00~	
5	小原長寿会こけないからだ講座	小原	西苫田	小原会館	毎週木曜日 9:00~	
6	小原東すみれ会	小原東	西苫田	西苫田公民館	毎週金曜日 10:00~	
7	国府クラブ	総社国府団地	西苫田	国府会館	毎週火・金曜日 13:30~	
8	友の会	総社西	西苫田	総社西公民館	毎週火曜日 13:30~	
9	総社東すまいる会	総社東	西苫田	総社東公会堂	毎週金曜日 9:30~	
10	連合町内会二宮支部「こけない体操」	二宮	二宮	二宮公民館	毎週木曜日 10:00~	
11	二宮山西町内会	二宮山西	二宮	山西公民館	毎週火曜日 10:00~	
12	こけない体操	松原中	二宮	松中公民館	毎週水曜日 13:00~	
13	やまびこ会	西松原	二宮	西松原公会堂	毎週月曜日 10:00~	
14	大和町町内会	大和町	二宮	大和町集会所	毎週火曜日 10:00~	
15	院庄公民館こけない体操	院庄	院庄	院庄公民館	毎週金曜日 10:00~	
16	院庄駅前町内会	院庄駅前	院庄	院庄駅前集会所	毎週月曜日 10:00~	
17	院庄上・中こけない体操	院庄上・中	院庄	院庄公会堂	毎週木曜日 9:30~	
18	はつらつ会	神戸北	院庄	神戸北集会所	毎週木曜日 10:00~	
19	笑(^_^)戸島会	戸島	院庄	戸島公会堂	毎週水曜日 10:00~	
20	院庄団地	院庄団地	院庄	院庄団地集会所	毎週木曜日 10:00~	
21	吉采・彼岸田	吉采・彼岸田	田邑	吉采公会堂	毎週木曜日 9:30~	
22	田邑はつらつ会	田邑	田邑	田邑公民館	毎週水曜日 10:00~	
23	瀬戸町内会	瀬戸	田邑	瀬戸集会所	毎週水曜日 13:30~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	鶴城支部	鶴城支部	鶴城	アリオベールしんぞ2階 つやまふれあいサロン	毎週月曜日 10:00~	南部
2	南楽会	南新座1丁目	鶴城	作州民芸館	毎週火曜日 10:00~	
3	中央笑顔会	中央支部	中央	グリーンライフ津山元魚町 きんちやいホール	毎週木曜日 10:00~	
4	茅町町内会	茅町	城西	茅町公会堂	毎週金曜日 10:00~	
5	西今町寿会	西今町	城西	作州民芸館	毎週木曜日 10:00~	
6	西寺町福寿クラブ	西寺町	城西	小山農機具店跡	毎週月曜日 9:30~	
7	安岡町こけない体操	安岡町	城西	安岡町会館	毎週月曜日 10:00~	
8	鉄砲町	鉄砲町	城西	鉄砲町会館	毎週月曜日 9:00~	
9	一方健康体操	一方	佐良山	一方公会堂	毎週月曜日 13:30~	
10	皿こけない体操クラブ	皿	佐良山	皿公会堂	毎週月曜日 9:30~	
11	高尾北	高尾北	佐良山	高尾北公会堂	毎週月曜日 9:30~	
12	めざせ元気！高尾	高尾南	佐良山	高尾南公会堂	毎週火曜日 10:00~ (夏時間) 9:30~	
13	体操クラブ	種	佐良山	種公会堂	毎週木曜日 13:30~	
14	津山口上町内会	津山口上	佐良山	津山口上公会堂	毎週月曜日 10:00~	
15	津山口下こけない体操	津山口下	佐良山	津山口下公会堂	毎週木曜日 9:00~	
16	津山口お笑いクラブ	津山口中	佐良山	津山口中公会堂	毎週木曜日 10:00~	
17	嵯峨山会	中島	佐良山	中島西公会堂	毎週火曜日 10:00~	
18	平福生き生き会	平福	佐良山	平福公会堂	毎週火曜日 10:00~	
19	井口体操の会	井口	佐良山	井口公会堂	毎週木曜日 10:00~	
20	ひまわり	大谷	福南	神南備園 第2棟	毎週木曜日 13:30~	
21	小性町老人クラブ わかやぎ会	小性町	城南	三橋神社	毎週月曜日 13:30~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	福寿会健康クラブ	北園町	西苦田	北園会館	毎週火曜日 9:30~	北部
2	上河原陵南町筋養会	上河原陵南町	西苦田	陵南町 コミュニティーハウス	毎週木曜日 13:30~	
3	志戸部町内会	志戸部	東苦田	志戸部公会堂	毎週水曜日 13:30~	
4	沼健康体操	沼	東苦田	沼公会堂	毎週水曜日 13:30~	
5	地域活性化グループ 弥生町こけないからだ体操	弥生町	東苦田	弥生会館	毎週木曜日 13:30~	
6	ときわ	勝部	東苦田	勝部公会堂	毎週月曜日 14:00~	
7	靱保こけない体操の会	靱保	東苦田	靱保公会堂	毎週水曜日 9:00~	
8	スマイルしばい	紫保井	東苦田	紫保井公会堂	毎週水曜日 13:30~	
9	綾部西老人クラブ	綾部西	神庭	綾部西集会所	毎週木曜日 9:15~	
10	綾部東すこやかクラブ	綾部東	神庭	綾部東公会堂	毎週月曜日 9:00~	
11	こけない体操講座	吉見	神庭	吉見集会所	毎週月曜日 9:30~	
12	ゆうあい堀坂	堀坂	滝尾	堀坂公会堂	毎週木曜日 13:30~	
13	ハツラツ三浦	三浦	滝尾	三浦集会所	毎週月曜日 13:30~	
14	妙原こけない体操	妙原	滝尾	妙原公会堂	毎週木曜日 10:00~	
15	一宮町内会	一宮	一宮	一宮公会堂	毎週水曜日 9:30~ (12~3月) 10:00~	
16	西田辺なかよし会	西田辺	一宮	西田辺 多目的研修所	毎週木曜日 9:00~	
17	坦町内会転倒予防教室	東一宮坦	一宮	一宮公民館	毎週水曜日 13:30~	
18	東一宮野辺 「健康でいきいき暮そう会」	東一宮野辺	一宮	野辺公会堂	毎週金曜日 10:00~	
19	西山方こけない体操教室	西山方	一宮	西山方公会堂	毎週火曜日 10:00~	
20	わの会	東山方	一宮	一宮公民館	毎週金曜日 10:00~	
21	東田辺こけない体操	東田辺	一宮	田辺公民館	毎週火曜日 9:30~	
22	上横野げんき	上横野	高田	上横野会館	毎週金曜日 9:30~	
23	大篠	大篠	高田	大篠公民館	毎週火曜日 13:00~	
24	下横野ふれあいサロン畝	下横野畝	高田	平成公園	毎週月曜日 8:00~	
25	上高倉	上高倉	高倉	上高倉公会堂	毎週水曜日 10:00~	
26	下高倉西1区町内会	下高倉西1区	高倉	下高倉西一区 公会堂	毎週月曜日 13:00~	
27	新生会	下高倉西2区	高倉	下高倉西2区集会所	毎週火曜日 13:30~	
28	下高倉東健康教室「東雲会」	下高倉東	高倉	下高倉東公会堂	毎週月曜日 13:00~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	兼田東水会	兼田	東津山	兼田公民館	毎週水曜日 14:00~	中央部
2	川崎水連会	川崎	東津山	川崎多目的研修施設	毎週木曜日 13:30~	
3	太田元気クラブ	川崎太田	東津山	太田公会堂	毎週火曜日 13:30~	
4	玉生いきいき会	玉琳	東津山	玉琳公会堂	毎週月曜日 13:30~	
5	野介代町内会	野介代	東津山	野介代公会堂	毎週木曜日 13:30~	
6	東松原めざせ元気クラブ	東松原	東津山	東松原会館	毎週金曜日 13:30~	
7	飯綱ひまわり会	飯綱	東津山	飯綱公会堂	毎週木曜日 13:30~	
8	ほほえみ会	上兼田	東津山	上兼田公民館	毎週月曜日 10:00~	
9	林田北町コスモス会	林田北町	林田	林田北町集会所	第2第・4木曜日 10:00~	
10	林田旭ヶ丘こけないからだ体操教室	林田旭ヶ丘	林田	林田旭ヶ丘 コミュニティハウス	毎週月曜日 10:00~	
11	林田上ひまわり会	林田上	林田	林田上公会堂	毎週水曜日 9:30~	
12	林田山根有志	林田山根	林田	林田山根公会堂	毎週水曜日 9:45~	
13	林田さつきヶ丘こけない体操教室	林田さつきヶ丘	林田	東公民館	毎週水曜日 10:00~	
14	林田住吉えがおの会	住吉町	林田	住吉町公会堂	毎週火曜日 10:00~	
15	城東北教室	上之町1・2丁目	城東	慈恩寺	毎週木曜日 10:00~	
16	城東西地区	橋本町・ 上之町3丁目・林田町	城東	作州城東屋敷	毎週水曜日 13:30~	
17	城東・東チーム	東新町・西新町・ 上之町7丁目	城東	東新町会館	毎週火曜日 10:00~	
18	城東中地区	上之町4~6丁目・ 勝間田町・中之町	城東	作州城東屋敷	毎週水曜日 10:00~	
19	山北衆楽	山北1~3区	西苫田	津山市総合体育館 研修室	毎週水曜日 13:30~	
20	八子元気体操会	山北八子	西苫田	八子上組集会所	毎週金曜日 10:00~	
21	山北緑ヶ丘いきいき健康クラブ	山北緑ヶ丘	西苫田	緑ヶ丘集会所	毎週月曜日 (4~10月) 9:30~ (11~3月) 13:30~	
22	不転体操クラブ	北町	城北	北町集会所	毎週火曜日 13:30~	
23	榑高下西こけない体操	榑高下西 城代町	城北	榑高下西公会堂	毎週水曜日 10:00~	
24	田町交流会	田町1区・田町2区 田町3区・田町4区	城北	津山土岐家財団記念館	毎週月・木曜日 10:00~	
25	山下3区	山下3区	城北	美作自修会	毎週水曜日 10:00~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	サンスマイル	青柳	上加茂	青柳公会堂	毎週火曜日 9:30~	加茂・阿波
2	知和自治団	知和	上加茂	知和公民館	毎週金曜日 9:30~	
3	物見こけない体操	物見	上加茂	物見公会堂	毎週木曜日 9:00~	
4	矢筈ニコニコけんこう会	河井	上加茂	河井公会堂	毎週月曜日 14:00~	
5	やはずクラブ	山下	上加茂	山下公会堂	毎週木曜日 14:00~	
6	戸賀一步会	戸賀	新加茂	戸賀公会堂	毎週月曜日 13:30~	
7	斎野谷ときめき会	斎野谷	新加茂	斎野谷公会堂	毎週木曜日 13:30~	
8	なかよし会	塔中	新加茂	加茂公民館	毎週金曜日 10:00~	
9	宇野百歩	宇野	新加茂	宇野公民館	毎週月曜日 9:30~	
10	元気でがんばろう会	中原	西加茂	中原会館	毎週月曜日 13:30~ (6~9月) 9:30~	
11	行重こけない体操会	行重	西加茂	坂元公会堂	毎週金曜日 9:30~	
12	加茂町成安(坂・高下)	成安(坂・高下)	西加茂	成安坂公会堂	毎週木曜日 10:00~	
13	加茂町成安(下河原・中土居)	成安 (下河原・中土居)	西加茂	下河原公会堂	毎週火曜日 14:00~	
14	こでまり会	中原下	西加茂	中原会館	毎週水曜日 10:00~	
15	中原上こけない体操グループ	中原上	西加茂	中原上公会堂	毎週木曜日 10:00~	
16	ひまわり会	藤ノ木	東加茂	公郷会館	毎週水曜日 10:00~	
17	正念寺now長寿会	正念寺	東加茂	公郷正念寺公会堂	毎週月曜日 9:30~	
18	こけない体操くわばら	桑原	東加茂	桑原公会堂	毎週水曜日 10:00~	
19	下津川老人クラブ寿会	下津川	東加茂	下津川公会堂	毎週火曜日 9:00~	
20	さわやか体操	加茂	加茂	加茂福祉センター	毎週火曜日 10:00~	
21	阿波ボランティアの会	阿波	阿波	阿波公民館	毎週金曜日 13:30~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	工門ゆうゆう会	工門	新野東	工門コミュニティハウス	毎週水曜日 10:00~	勝北
2	久本こけない体操	久本	新野東	久本公会堂	毎週木曜日 14:00~	
3	西上こけない体操の会	西上	新野中央山形	西上コミュニティハウス	毎週月曜日 13:00~	
4	新野山形奥	新野山形奥	新野山形中央	新野山形公会堂	毎週金曜日 13:30~	
5	新野山形中ふれあい会	新野山形中	新野山形中央	新野山形公会堂	毎週火曜日 9:30~	
6	新野山形西むつみ会	新野山形西	新野山形中央	山形西二組合集会所	毎週水曜日 10:00~ (12~3月) 13:30~	
7	めざせ元気 東畝！！	新野山形東畝	新野山形中央	新野山形公会堂	毎週金曜日 8:00~	
8	めざせ元気西下	西下	新野山形中央	西下公会堂	毎週水曜日 14:00~	
9	西中上元気かい！おしゃべり会	西中上	新野山形中央	西中上公会堂	毎週火曜日 14:00~	
10	若柳会	西中下	新野山形中央	西中下 コミュニティハウス	毎週火曜日 10:00~	
11	悠遊会	日本原	日本原	日本原 学習等供用施設	毎週木曜日 13:30~	
12	幸せ会	市場	広戸西	市場コミュニティハウス	毎週火曜日 10:00~	
13	大岩こけない体操グループ	大岩	広戸西	大岩公会堂	毎週金曜日 9:00~	
14	すこやかクラブ	奥津川	広戸西	奥津川公会堂	毎週水曜日 (4月~10月) 9:00~ (11月~3月) 10:00~	
15	西村ふれあいの会	西村	広戸西	西村コミュニティハウス	毎週金曜日 9:00~	
16	にこにこクラブ羽賀	羽賀	広戸西	羽賀コミュニティハウス	毎週月曜日 10:00~	
17	案内なかよし会	案内	広戸東	案内集会所	毎週木曜日 9:30~	
18	火曜会	大吉	広戸東	大吉公会堂 学習等供用施設	毎週火曜日 13:00~	
19	川東ひばり会	川東	広戸東	川東集会所	毎週火曜日 10:00~	
20	あゆみ会	上村	勝加茂西	上村公会堂	毎週木曜日 14:00~	
21	坂上みのり会	坂上	勝加茂西	坂上コミュニティハウス	毎週火曜日 10:00~	
22	つくし会	杉宮	勝加茂西	杉宮公会堂	毎週水曜日 14:00~	
23	中村ひいらぎ会	中村	勝加茂西	中村公会堂	毎週火曜日 10:00~	
24	大西がんばろう会	大西	勝加茂東	大西公会堂	毎週月曜日 14:00~	
25	上野田ふれあいサロン	上野田	勝加茂東	上野田公会堂	毎週木曜日 14:00~	
26	健人会	原	勝加茂東	原公会堂	毎週木曜日 13:30~	
27	安井つくしの会	安井	勝加茂東	安井コミュニティハウス	毎週月曜日 14:00~	
28	なごみ会	安井二	勝加茂東	安井二集会所	毎週火曜日 10:00~ (夏時間) 9:30~	
29	木曜会	下野田	勝加茂東	下野田研修センター	毎週木曜日 14:00~	

めざせ元気！！こけないからだ講座実施地区一覧

	会の名称	地区名	連合町内会 支部	実施場所	実施日時	圏域
1	坪井いきいきサロンゆず	坪井下	大井西	坪井公民館	第1・第3水曜日 9:30~	久米
2	西若返り教室 ひまわり会	中北上(西)	大井西	大井西 西公民館	第1・3月曜日 9:00~ 第2・4水曜日 9:00~	
3	さくら会	宮部下(狩衣)	大井東	狩衣集会所	毎週月曜日 13:00~	
4	たんぼぼの会 むくの木会	宮部下(蔭) 宮部下(川原寺)	大井東	蔭公民館 川原寺公会堂	毎週木曜日 13:30~ 毎週月曜日 13:30~	
5	宮部上こけない体操の会	宮部上	大井東	仲仙道公会堂	毎週火曜日 9:00~	
6	中北下三成	中北下(三成)	大井東	明修館	毎週火曜日 10:00~	
7	健康教室 岡	中北下(岡・寺岡)	大井東	岡公会堂	毎週水曜日 13:30~	
8	すこやか教室	神代	大倭	神代公会堂	毎週火曜日 10:00~	
9	めざせ元気 柳	柳	大倭	津山市柳会館	毎週火曜日 14:00~	
10	一色元気グループ	一色	大倭	一色公会堂	毎週月曜日 9:30~	
11	良家	領家	久米	領家公会堂	毎週水曜日 (4~11月) 9:00~ (12月~3月) 9:30~	
12	中須賀町内会	中須賀	久米	中須賀 コミュニティーハウス	毎週木曜日 9:00~	
13	かける会	宮尾	久米	日南公会堂	毎週月曜日 9:00~	
14	桑上若返り健康教室	桑上	倭文東	桑上公会堂	毎週水曜日 13:30~	
15	桑下若返り健康教室	桑下	倭文東	桑下公民館	毎週木曜日 9:30~	
16	福田下若返り教室	福田下	倭文東	福田下憩いの家	毎週水曜日 9:30~	
17	八社若返り健康教室	八社	倭文東	八社会会堂	第2・第4水曜日 9:00~	
18	戸脇ふれあい健康教室	戸脇	倭文東	戸脇公会堂	毎週火曜日 9:00~	
19	里公文すこやか健康教室	里公文	倭文中	里公文公会堂	毎週水曜日 13:30~	
20	福寿会	油木下	倭文中	油木教育集会所	毎週木曜日 9:30~	