

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	植木白山クラブ	植木	植木公会堂	毎週土曜日 13:30～	東部
2	西吉田介護予防教室	西吉田	西吉田公会堂	毎週月曜日 9:30～	
3	新田コスモス会	新田	新田公会堂	毎週水曜日 9:00～ 毎週水曜日 13:00～	
4	さそおう会	里中原	里中原公会堂	毎週金曜日 13:30～ (6～9月)10:00～	
5	こけないからだ体操講座	高野山西4区	高野山西農業研修施設	毎週日曜日 10:00～	
6	近長こけない体操	近長	近長公会堂	毎週月曜日 9:50～	
7	池ヶ原ひばり会	池ヶ原	池ヶ原公会堂	毎週火曜日 13:00～	
9	東雲会	高野本郷2区	西高下公会堂	毎週火曜日 9:00～	
10	光陽台町内会	西吉田光陽台	光陽台団地集会所	毎週月曜日 13:30～	
11	福力ふれあいクラブ	福力	福力公会堂	毎週水曜日 9:00～	
12	小桁老人クラブ	小桁	小桁公会堂	毎週金曜日 14:00～	
13	河辺ひまわり会	河辺	河辺公会堂	毎週火曜日 9:30～	
14	福井にこにこ会	福井	福井公会堂	毎週月曜日 5月～10月 9:00～ 11月～4月 13:00～	
15	田熊げんきクラブ	田熊	田熊ふれあいセンター	毎週水曜日 9:45～	
16	国分寺いきいきクラブ	国分寺	河辺公民館	毎週水曜日 13:30～	
17	七区こけない体操	高野本郷7区	高野公民館	毎週火曜日 13:45～	
18	若草会	草加部	草加部公会堂	毎週金曜日 10:00～	
19	瓜生原さつき会	瓜生原	瓜生原公会堂	毎週月曜日 13:30～	
20	上北山 めざせ元気！！こけないからだ	高野本郷2区(上北山)	上北山公会堂	毎週木曜日 9:30～	
21	高杉会	押入高杉団地	高杉団地公会堂	毎週水曜日 9:30～	
22	こけない体操	押入上	上押入公会堂	毎週木曜日 10:00～	
23	さそおう会	中原	中原公会堂	毎週水曜日 10:00～	
24	高野下北山貯筋会	高野本郷2区(下北山)	高野公民館	毎週水曜日 10:00～	
25	野村元気会	野村	成名公民館	毎週水曜日 10:30～	
26	檜すずらん会	檜	檜公会堂	毎週月曜日 13:30～	
27	めざせ元気こけないからだ講座	日上	日上公会堂	毎週水曜日 13:30～	
28	押入下健康体操教室	押入下	押入下公会堂	毎週火曜日 13:30～	
29	河辺井ノ口こけない体操	河辺井ノ口	河辺井ノ口集会所	毎週火曜日 9:00～	
30	さわやかクラブ	高野山西3区	高野山西3区公会堂	毎週木曜日 13:30～	
31	堂尾こけない体操	堂尾	堂尾公会堂	毎週日曜日 10:00～	
32	金井町内会	金井	金井公会堂	毎週木曜日 9:30～	
33	高野ひまわり会	高野本郷2区(西高下)	金田建装駐車場前	毎週木曜日 13:30～ 毎週水曜日 13:30～	
34	加茂川東げんきクラブ	高野本郷8区	高野本郷8区公会堂	毎週火曜日 13:30～	
35	平成寿会	名坂	名坂公会堂	毎週木曜日 8:30～	
36	金屋町内会	金屋	金屋公会堂	毎週月曜日 13:00～	
37	河面老人クラブ	河面	河面公会堂	毎週水曜日 10:00～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	総社東すまいる会	総社東	総社東公会堂	毎週金曜日 9:30～	西部
2	小原長寿会こけないからだ講座	小原	小原会館	毎週木曜日 9:00～	
3	西西クラブ	西新座西	城西公民館	毎週木曜日 10:00～	
4	こけない体操院庄公民館教室	院庄	院庄公民館	毎週金曜日 10:00～	
5	小原東老人クラブすみれ会	小原東	西苔田公民館	毎週金曜日 10:30～	
6	総社国府団地	総社国府団地	国府会館	毎週火曜日 13:30～	
7	院庄駅前町内会	院庄駅前	院庄駅前集会所	毎週月曜日 10:00～	
8	院庄上中こけない体操の会	院庄上・中	院庄上中公会堂	毎週木曜日 9:30～	
9	二宮山西	二宮山西	山西公会堂	毎週火曜日 10:00～	
10	はつらつ会	神戸北	神戸北分館	毎週木曜日 10:00～	
11	田邑はつらつ会	田邑	田邑公民館	毎週水曜日 10:00～	
12	ひまわり	小田中田中	田中公会堂	毎週火曜日 13:30～	
13	吉采・彼岸田	吉采・彼岸田	吉采公会堂	毎週木曜日 9:30～	
14	友の会	総社西	総社西公民館	毎週火曜日 13:30～	
15	二宮連合町内会「こけない体操」	二宮	二宮公民館	毎週木曜日 10:00～	
16	こけない体操	二宮松中	松中公民館	毎週水曜日 13:30～	
17	西陵ほほえみ会	西陵団地	西陵コミュニティハウス	毎週木曜日 14:00～	
18	笑(^_^)戸島会	戸島	戸島公会堂	毎週水曜日 10:00～	
19	瀬戸町内会	瀬戸	瀬戸集会所	毎週水曜日 13:00～	
20	西新座東町内会	西新座東	西新座東公会堂	毎週木曜日 10:00～	
21	院庄団地	院庄団地	院庄団地集会所	毎週木曜日 10:30～	
22	大和町町内会	大和町	大和町集会所	毎週火曜日 10:00～	
23	院庄東	院庄東	院庄東集会所	毎週火曜日 10:00～	
24	レインボー	宿	宿公会堂	毎週火曜日 10:00～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	一方健康体操	一方	一方公会堂	毎週月曜日 13:30～	南部
2	西今町寿会	西今町	作州民芸館	毎週木曜日 10:00～	
3	平福生き生き会	平福	平福公会堂	毎週火曜日 9:00～	
4	西寺町福寿クラブ	西寺町	城西公民館	毎週金曜日 9:00～	
5	津山口上町内会	津山口上	津山口上公会堂	毎週月曜日 10:00～	
6	嵯峨山会	中島	中島西公会堂	毎週火曜日 9:30～	
7	安岡町こけないからだ体操	安岡町	安岡町会館	毎週月曜日 10:00～	
8	小性町老人クラブ わかやぎ会	小性町	三橋神社	毎週月曜日 13:30～	
9	いきいきクラブ	津山口下	津山口下公会堂	毎週木曜日 9:00～	
10	めざせ元気！高尾	高尾南	高尾南公会堂	毎週火曜日 10:00～ (6～9月 9:30～)	
11	高尾北	高尾北	高尾北公会堂	毎週月曜日 9:30～	
12	お笑いクラブ	津山口中	津山口中公会堂	毎週木曜日 10:00～	
13	体操クラブ	種	種公会堂	毎週木曜日 13:30～	
14	茅町	茅町	茅町公会堂	毎週水曜日 10:00～	
15	津山ふれあいサロン	鶴城	アリコベール・しんざ2階 津山ふれあいサロン	毎週月曜日 10:00～	
16	皿こけない体操クラブ	皿	皿公会堂	毎週月曜日 9:00～	
17	南楽会	南新座1丁目	廣澤設計株式会社駐車場 冬期:作州民芸館	毎週土曜日 14:00～	
18	井口体操の会	井口	井口公会堂	毎週木曜日 10:00～	
19	中央笑顔会	中央支部	マルイ旧本店2階	毎週木曜日 9:50～	
20	鉄砲町	鉄砲町	鉄砲町会館	毎週月曜日 9:00～	
21	ひまわり	大谷	神南備園 第2棟	毎週木曜日 13:30～	
22	伏見町	伏見町	伏見町会館	毎週火曜日 15:00～	
23	一方南	一方南	佐良山公民館一方南分館	毎週火曜日 14:00～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	西田辺なかよし会	西田辺	西田辺多目的研修所	毎週木曜日 9:00～	北部
2	地域活性化グループ 弥生町こけないからだ体操	弥生町	弥生会館	毎週木曜日 13:30～	
3	高田地区こけない体操	下横野	高田公民館	毎週月曜日 10:00～	
4	綾部東すこやかクラブ	綾部東	綾部東公会堂	毎週月曜日 9:00～	
5	福寿会健康クラブ	北園町	北園会館	毎週火曜日 9:30～	
6	沼健康体操	沼	沼公会堂	毎週水曜日 13:30～	
7	こけない体操会	綾部西	綾部西集会所	毎週木曜日 9:15～	
8	ハツラツ三浦	三浦	三浦集会所	毎週月曜日 13:30～	
9	こけない体操クラブ	妙原	妙原公会堂	毎週木曜日 9:30～	
10	志戸部町内会	志戸部	志戸部公会堂	毎週水曜日 13:30～	
11	元気の会	上横野	上横野会館	毎週金曜日 9:30～	
12	転倒予防教室	東一宮垣	一宮公民館	毎週水曜日 13:30～	
13	大篠もみじ会	大篠	大篠公民館	毎週火曜日 13:15～	
14	一宮町内会	一宮	一宮公会堂	毎週水曜日 9:30～ (12～3月)10:00～	
15	下高倉東「東雲会」	下高倉東	下高倉東公会堂	毎週月曜日 13:00～ (7, 8月 休み)	
16	新生会	下高倉西二区	下高倉西二区集会所	毎週火曜日 13:30～	
17	下高倉西一区町内会	下高倉西一区	下高倉西一区公会堂	毎週月曜日 10:00～	
18	上高倉	上高倉	上高倉公会堂	毎週水曜日 10:00～	
19	東一宮野辺「健康でいきいき暮そう会」	東一宮 野辺	野辺公会堂	毎週金曜日 10:00～	
20	かつべ	勝部	勝部公会堂	毎週月曜日 14:00～	
21	靱保こけない体操の会	靱保	靱保公会堂	毎週水曜日 9:00～	
22	こけない体操講座	吉見	吉見集会所	毎週月曜日 9:30～	
23	スマイル・しばい	紫保井	紫保井公会堂	毎週水曜日 13:30～	
24	西山方こけない体操教室	西山方	西山方公会堂	毎週火曜日 10:00～	
25	わの会	東山方	一宮公民館	毎週金曜日 10:00～	
26	東田辺こけない体操	東田辺	田辺公民館	毎週火曜日 9:30～	
27	大田	大田	大田公会堂	毎週水曜日 10:00～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	川崎水連会	川崎	川崎多目的研修施設	毎週木曜日 13:30～	中央
2	山北緑ヶ丘いきいき健康クラブ	山北緑ヶ丘	緑ヶ丘集会所	毎週月曜日 (4～10月) 9:30～ (11～3月)13:30～	
3	東松原めざせ元気クラブ	東松原	東松原会館	毎週金曜日 13:30～	
4	山北衆楽	山北3区	津山市総合体育館研修室	毎週水曜日 13:30～	
5	林田北町コスモス会	林田北町	林田北町集会所	第2・第4木曜日10:00～	
6	玉生いきいき会	川崎玉琳	玉琳公会堂	毎週月曜日 13:30～	
7	太田元気クラブ	川崎太田	太田公会堂	毎週火曜日 13:30～ (7～9月 9:30～)	
8	北町不転体操クラブ	北町	北町集会所	毎週火曜日 13:30～	
9	八子元気体操会	山北八子	八子上組集会所	毎週金曜日 10:00～	
10	東水会	兼田	兼田公民館	毎週金曜日 14:30～	
11	飯綱ひまわり会	飯綱	飯綱公会堂	毎週木曜日 13:30～	
12	城東中	上之町6丁目上之町5丁目 上之町4丁目 勝間田町・中之町	作州城東屋敷	毎週木曜日 10:00～ (第3木曜日休み)	
13	城東東チーム	西新町・東新町・上之町7丁目	東新町会館	毎週火曜日 10:00～	
14	城東西	橋本町・上之町3丁目 ・林田町	作州城東屋敷	毎週金曜日 13:30～ (第4・5金曜日は休み)	
15	城東北	上之町1丁目・2丁目	慈恩寺	毎週木曜日 10:00～	
16	野介代こけない体操	野介代	野介代公会堂	毎週木曜日 13:30～	
17	椿高下西こけない体操	椿高下西・城代町	椿高下西公会堂	毎週水曜日 10:00～	
18	林田旭ヶ丘こけないからだ体操教室	林田旭ヶ丘	林田旭ヶ丘コミュニティハウス	毎週月曜日 10:00～	
19	ひまわり	林田上	林田上公会堂	毎週水曜日 9:30～	
20	林田山根有志	林田山根	林田山根公会堂	毎週水曜日 9:45～	
21	ほほえみ会	上兼田	上兼田公民館	毎週月曜日 10:00～	
22	林田さつきヶ丘こけない体操教室	林田さつきヶ丘	津山東公民館	毎週水曜日 9:40～	
23	林田住吉えがおの会	林田住吉町	住吉町公会堂	毎週火曜日 10:00～	
24	田町交流会	田町1区・2区・3区・4区	津山土岐家財団記念館	毎週月曜日 10:00～ 毎週木曜日 10:00～	
25	山下町内会	山下(2.3.5区)	美作自修会	毎週水曜日 10:00～	
26	林田宮川町内会	林田宮川町	林田宮川町公会堂	毎週水曜日 13:30～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	知和自治団	知和	知和公民館	毎週金曜日 9:15～	加茂
2	阿波ボランティアの会	阿波	阿波公民館	毎週金曜日 13:30～	
3	ひまわり会	加茂町公郷(藤ノ木)	公郷会館	毎週水曜日 10:00～	
4	元気でがんばろう会	加茂町中原	中原会館	毎週月曜日 13:30～	
5	さわやか体操	加茂町	加茂福祉センター	毎週火曜日 10:00～	
6	サンスマイル	青柳	青柳公民館	毎週火曜日 9:30～	
8	戸賀一歩会	戸賀	戸賀公会堂	毎週火曜日 13:30～	
9	物見こけないからだ体操	物見	物見公会堂	毎週木曜日 9:00～ (1～2月 13:30～)	
10	こけない体操くわばら	桑原	桑原公会堂	毎週水曜日 10:00～	
11	下津川老人クラブ寿会	加茂町下津川	下津川公会堂	毎週火曜日 10:00～	
12	矢筈ニコニコけんこう会	加茂町河井	河井公会堂	毎週月曜日 14:00～	
13	斎野谷ときめき会	加茂町斎野谷	斎野谷公会堂	毎週木曜日 13:30～	
14	西加茂だるま会	加茂町行重	坂元公会堂	毎週金曜日 9:30～	
15	なかよし会	加茂町塔中	加茂公民館	毎週金曜日 10:00～	
16	成安(坂・高下)	加茂町成安(坂・高下)	成安坂公会堂	毎週水曜日 10:00～	
18	こでまり会	中原下(加茂)	中原会館	毎週水曜日 10:00～	
19	成安(下河原・中土居)	加茂町成安 (下河原・中土居)	下河原公民館	毎週火曜日 14:00～	
21	やはずクラブ	加茂町山下	山下公会堂	毎週木曜日 14:00～	
22	中原上こけない体操グループ	加茂町中原上	中原上公会堂	毎週木曜日 10:00～	
23	宇野百歩	加茂町宇野	宇野公民館	毎週月曜日 9:30～	
24	ゆったり会	加茂町青柳(室尾)	室尾公民館	毎週金曜日 13:30～	
26	こけない体操	加茂町百々	百々公民館	毎週水曜日 13:30～	
27	原口	加茂町原口	原口公会堂	毎週木曜日 9:30～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

番号	会の名称	地区	実施場所	実施日時	圏域
1	新野山形西むつみ会	新野山形西	山形西二組合集会所	毎週木曜日 10:00～	勝北
2	西村ふれあい会	西村(勝北)	西村コミュニティハウス	毎週金曜日 9:00～	
3	木曜会	下野田	下野田研修センター	毎週木曜日 13:30～	
4	すこやかクラブ	奥津川	奥津川集会所	毎週水曜日 4月～10月 9:00～ 11月～3月 10:00～	
5	久本こけない体操	久本	久本公会堂	毎週木曜日 13:30～	
6	工門こけない体操	工門	工門コミュニティハウス	毎週水曜日 10:00～	
7	安井つくしの会	安井	安井コミュニティハウス	毎週月曜日 14:00～	
8	あゆみ会	上村	上村公会堂	毎週木曜日 14:00～	
9	坂上みのり会	坂上	坂上コミュニティハウス	毎週火曜日 9:30～	
10	めざせ元気西下	西下	西下公会堂	毎週水曜日 14:00～	
11	つくし会	杉宮	杉宮公会堂	毎週水曜日 14:00～	
12	中村ひいらぎ会	中村	中村公会堂	毎週火曜日 10:00～	
13	悠遊会	日本原	日本原学習等供用施設	毎週木曜日 13:30～	
14	なごみ会	安井二	安井二集会所	毎週火曜日 10:00～	
15	長寿会	西中下	西中下コミュニティハウス	毎週火曜日 9:40～	
16	元気会	西中上	西中公会堂	毎週月曜日 14:00～	
17	川東ひばり会	川東	川東集会所	毎週火曜日 10:00～	
18	上野田こけないからだ体操教室	上野田	上野田公会堂	毎週木曜日 14:00～	
19	新野山形中ふれあい会	新野山形中	新野山形公会堂	毎週火曜日 9:30～	
20	なかよし会	案内	案内集会所	毎週木曜日 9:30～	
21	新野山形奥サロン	新野山形奥	新野山形公会堂	毎週金曜日 13:30～	
22	健人会	原	原公会堂	毎週木曜日 13:30～	
23	市場幸せ会	市場	市場コミュニティハウス	毎週火曜日 10:00～	
24	大西がんばろう会	大西	大西公会堂	毎週月曜日 14:00～	
25	大吉火曜会	大吉	勝北大吉学習等供与施設	毎週火曜日 13:00～	
26	めざせ元気!!新野山形東畝	新野山形東畝	新野山形公会堂	毎週金曜日 8:00～	
27	にこにこクラブ羽賀	羽賀	羽賀コミュニティハウス	毎週月曜日 10:00～	
28	西上こけない体操の会	西上	西上コミュニティハウス	毎週月曜日 13:00～	

めざせ元気！！こけないからだ講座一覧表(令和5年度)

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