

◆介護予防活動自主グループ一覧

2026/7/1現在

問い合わせ先(唐津市地域包括支援センター 電話:0955-72-9191)

No.	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
1	浜玉	浜玉あやめ会	南山上公民館	第1・3 土曜	13:30	百歳体操、レク、茶話会
2		サークルひれふり	浜玉公民館	火	10:00	ステップ運動、百歳体操、ストレッチ、ラジオ体操、レクほか
3		ますます元気づくり教室(山附)	山附公民館	木	10:00	ストレッチ、新聞棒体操ほか
4		ますます元気づくり教室(西区)	西区公民館	水	10:00	ストレッチ、新聞棒体操ほか
5		もみじ会(浜玉)	浜玉公民館	金	10:00	ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操
6		ますます元気教室(座主)	座主公民館	金	14:00	ストレッチ、筋トレ、認知症予防、ラジオ体操ほか
7	厳木	ますます元気づくり教室(岩屋)	岩屋公民館	木	10:00	ストレッチ、筋トレ、認知症予防
8		厳木おたっしやクラブ	厳木公民分館	水	13:30	百歳体操、ストレッチ、新聞棒体操ほか
9	相知	いきいき健康老人会	伊岐佐下公民館	木	13:30	百歳体操、茶話会
10		ますます高見台	高見台公民館	木	13:30	ストレッチ、筋トレ、認知症予防
11		いきいき体操クラブ(高見台)	高見台公民館	水	13:30	百歳体操、ストレッチ
12		中園わかば会	中園公民館	木	14:00	ストレッチ、百歳体操、筋トレ、茶話会
13		中山100	中山公民館	水	9:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
14		百歳体操久保さくらの会	久保公民館	水	9:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
15		いきいき横枕	横枕公民館	火	10:00	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
16		町切クラブ	町切公民館	金	13:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
17		いきいき田頭	田頭公民館	月	13:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
18		伊岐佐上百歳体操教室	伊岐佐上公民館	木	10:00	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
19	北波多	稗田1区サロン	稗田公民館(稗田1区分館)	金	13:30	百歳体操、ラジオ体操、茶話会
20		徳須恵元気体操クラブ	徳須恵公民館	金	10:00	百歳体操、ラジオ体操ほか
21		田中ふれ愛健康体操クラブ	田中区集会所	第1～3 土曜	10:00	百歳体操、ラジオ体操、脳トレほか (第4土曜は認知症カフェ)
22		ますます千草野	千草野区民会館	月	10:00	体操、新聞棒体操、茶話会

No.	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
23	久里	久里元気クラブ	久里公民館	水	9:30	百歳体操 (第3水曜は認知症カフェ)
24	鏡	辻元気体操会	辻公民館	水	13:30	百歳体操、講話ほか
25		のびのび梶原	梶原集落センター (梶原公民館)	月	10:00	百歳体操、脳トレ
26		虹町サロン	虹町公民館	月	10:00	百歳体操、かみかみ体操ほか 定期でサロン
27		宇木うき体操	宇木児童館	月	10:00	ストレッチ、脳トレ、ゲーム、茶 話会
28		ますます元気づくり教室(山添)	山添公民館	水	9:30	ストレッチほか
29		ますます元気づくり教室(今組)	今組公民館	金	10:00	ストレッチ、新聞棒体操、脳トレ ほか
30		半田いきいき教室	半田活性化施設(半 田ふれあいセンター)	木	9:30	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操ほか
31	鬼塚	養母田百歳・いきいきサロン	養母田公民館	金	10:00	百歳体操、脳トレほか 第2金曜日はサロン実施
32		石志老人クラブ	石志公民館	金	9:00	百歳体操
33		ステップ運動(鬼塚)	鬼塚公民館	月	10:00	ステップ運動、ラジオ体操、脳ト レほか
34		いきいき元気体操	鬼塚区公民館	水	10:00	ストレッチ、筋トレ、認知症予防
35		いきいき古園	古園集会所	木	10:00	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操ほか
36		やまもと	山本公民館	金	13:30	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操ほか
37		千々賀地区百歳体操	千々賀公民館	月3回 月初めはお休 み	13:30	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操ほか
38	東唐津	松ぼっくりの会	東唐津公民館	木	10:00	ステップ運動
39	外町	東十人町いきいき会	九品院	木	13:00	百歳体操、茶話会
40		南先石あすなろ	南先石公民館	木	14:00	百歳体操、歌唱、口腔体操、レ ク
41		用尺元気クラブ	用尺公民館	火	10:00	百歳体操、五校にこにこ元気体 操
42		先石げんき会	先石公民館	木	14:00	百歳体操、ストレッチ、ラジオ体 操
43		おたっしゃクラブ栄町	栄町公民館	火	10:00	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操、茶話会
44	成和	大土井老人クラブ	大土井公民館	月	14:00	百歳体操、認知症予防ほか
45		西山百歳体操会	西山公民館	火	14:00	百歳体操、かみかみ体操、ラジ オ体操
46		てんまん	天満町1丁目集 会所(県営)	木	14:00	百歳体操、ストレッチ、新聞棒 体操ほか
47		やまさき	町田4丁目第2集 会場	木	10:00	百歳体操、ストレッチほか

No.	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
48	志道	いきいき体操西寺町	大聖院	火	13:30	百歳体操、ストレッチ、茶話会
49		志道地区百歳体操クラブ	志道公民館	木	13:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
50	大成	はつらつ体操 (元旗町、朝日町、江川町)	大成公民館	火	10:00	百歳体操
51		ふじみ会	富士見町公民館	木	13:30	百歳体操、歌唱
52		いきいきサロン さくら	桜馬場集会所 (さくら会館)	第1・3 火曜	14:00	百歳体操、歌唱、レクほか
53	竹木場	竹木場老人クラブ	竹木場公民館	水	9:00	百歳体操
54	長松	菜畑元気会	菜畑公民館	水	13:30	百歳体操、ストレッチ、レク、講話
55		西浦いきいき百歳体操	西浦公民館	月	13:30	百歳体操、認知症予防
56		熊原町いきいき百歳体操会	熊原公民館	木	13:30	百歳体操、脳トレ、レク、手品
57		旭が丘公民館活動	旭が丘公民館	月	13:30	百歳体操、ストレッチ、レクリエーション
58		上神田壮健会	上神田公民館	火	10:00	百歳体操、認知症予防、目の体操ほか
59		町田あやめ会	町田公民館(集会所)	木	13:45	百歳体操、ラジオ体操
60		百歳体操中村	中村公民館	月	10:00	百歳体操、ラジオ体操、レク
61	西唐津	大島百歳体操クラブ	大島公民館	水	13:30	百歳体操、かみかみ体操
62		百歳体操の会	さんて	水	10:00	百歳体操
63		ニタ子サロン	ニタ子公民館	水	10:00	百歳体操、認知症予防、第2水曜はサロンも実施
64		西唐津老人クラブ	西唐津憩の家 海岸通公民館	火・金	10:00	百歳体操、ストレッチほか
65		西唐津地区いきいき百歳体操教室	西唐津公民館	木	13:30	百歳体操、ストレッチ、認知症予防ほか
66	佐志	佐志区はななみ会	佐志区公民館	土	10:00	百歳体操、新聞棒体操
67		八幡町町内会	八幡町公民館	火	9:30	百歳体操、ストレッチ、認知症予防ほか
68	大良	淑人さんと仲間たち (後川内)	後川内公民館	水	9:45	百歳体操、ストレッチ、新聞棒体操ほか
69		梨川内スポーツクラブ	梨川内公民館	水	14:00	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
70	湊	キラキラ百歳体操クラブ	湊公民館	金	10:00	百歳体操、認知症予防ほか
71	神集島	さくらの会(神集島)	神集島公民館	火	13:30	百歳体操、ラジオ体操、リズム体操ほか

No.	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
72	鎮西	ますます茜屋町	茜屋町公民館	水	14:00	ストレッチ、新聞棒体操ほか
73		ますます元気づくり教室 名護屋西区	先部集会所、 大久保コミュニティセンター	木	13:00	ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、 レクほか
74	呼子	ますます元気づくり教室(呼子)	愛宕町集会所	水	14:00	ストレッチ、ラジオ体操
75	肥前	百歳体操&脳トレ(肥前)	肥前公民館	水	10:00	百歳体操、ストレッチ、レクほか
76		納所老人クラブ	納所農漁民センター	火・金	9:00	百歳体操、認知症予防ほか
77		旅友会	肥前町納所農漁民センター	月	14:00	ストレッチ、筋トレ、認知症予防、 新聞棒体操、座談会
78		百歳体操万賀里川支部	万賀里川公民館	水	9:30	百歳体操、ストレッチほか

◆月2回未満活動しているグループ一覧

2026/7/1現在

No.	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
79	東唐津	満島百歳体操クラブ	東唐津公民館	第1・3 月曜	10:30	百歳体操ほか
80	大成	にしはた茶屋	西旗公民館	月1回 金曜	10:00	茶話会、ものづくり
81		坊主町いきいきサロン	坊主町集会所	年4回	10:00	百歳体操、ゲーム、創作活動
82	鎮西	加倉もみじ会サロン	加倉公民館	第2または 第3金曜	10:00	百歳体操、サロンも兼ね食事会
83	七山	樽門老人クラブ	樽門公民館	第3金曜	11:30	百歳体操