

◆介護予防活動自主グループ一覧

2026/8/1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.	開始年度	種類	地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
1	R2	百歳	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	H27	ますます		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	H29	ますます		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	H30	ますます		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	R2	ますます		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	R4	ますます		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	R1	ますます	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	R5	百歳		厳木おたっしゃクラブ	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	R3	百歳	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	H29	ますます		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	R5	百歳		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	H29 R6	百歳		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	R6	百歳		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	R6	百歳		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	R7	百歳		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	R7	百歳		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	R7	百歳		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	R7	百歳		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	R8	百歳		杉野いきいき百歳体操クラブ	杉野公民館	水	10:00	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
20	R8	百歳		高倉グループ	高倉生活館	水	10:30	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか
21	R1	百歳	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
22	R2	百歳		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
23	R2	百歳		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)
24	R4	ますます		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.	開始年度	種類		地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
25	R1	百歳		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)
26	R2	百歳		鏡	辻元気体操会	辻公民館	水	13:30	百歳体操、講話ほか
27	R3	百歳			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
28	R4	百歳			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
29	H29	ますます			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
30	R1	ますます			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
31	R4	ますます			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
32	R6	百歳			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
33	H30	百歳		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
34	R2	百歳			石志老人クラブ	石志公民館	金	9:00	百歳体操
35	H28	ますます			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
36	H29	ますます			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
37	R5	百歳			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
38	R5	百歳			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
39	R7	百歳			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
40	H26	ますます		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
41	R1	百歳		外町	東十人町いきいき会	九品院	木	13:00	百歳体操、茶話会
42	R1	百歳			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
43	R1	百歳			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
44	R1	百歳			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
45	R5	百歳			おたっしやクラブ栄町	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
46	R2	百歳		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
47	R4	百歳			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
48	R5	百歳			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
49	R7	百歳			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.	開始 年度	種類		地区	団体名	会場	曜日	開始 時間	内容など
50	R5	百歳		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
51	R7	百歳			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
52	R4	百歳		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 現在中止中
53	R4	百歳			ふじみ会	富士見町公民館	木	13:30	百歳体操、歌唱
54	R4	百歳			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
55	H30	百歳		竹木場	竹木場老人クラブ	竹木場公民館	水	9:00	百歳体操
56	R1	百歳		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
57	R2	百歳			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
58	R2	百歳			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
59	R2 H30	ますます	百歳		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
60	R3	百歳			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
61	R3	百歳			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
62	R4	百歳			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
63	H30	百歳		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
64	R1	百歳			百歳体操の会	さんて	水	10:00	百歳体操
65	R4	百歳			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
66	R6	百歳			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
67	R6	百歳			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
68	R1	百歳		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
69	R6	百歳			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
70	R5	百歳		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
71	R7	百歳			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
72	R1	百歳		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
73	H30	百歳		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.	開始年度	種類		地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
74	H30	ますます		鎮西	ますます茜屋町	茜屋町公民館	火	14:00	ストレッチ、新聞棒体操ほか
75	R1	ますます			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
76	H30	ますます		呼子	ますます元気づくり教室(呼子)	愛宕下集会所	水	13:40	ストレッチ、ラジオ体操
77	R3	百歳		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
78	H30	百歳			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
79	R4	ますます			旅友会	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
80	R6	百歳			百歳体操万賀里川支部	萬賀里川公民館	水	9:30	百歳体操、ストレッチほか
81	R8	百歳			うーかみ体操クラブ	駄竹高齢者センター	火	13:00	百歳体操、ストレッチ、口腔体操ほか

◆月2回未満活動しているグループ一覧

2026/8/1現在

No.	開始年度	種類		地区	団体名	会場	曜日	開始時間	内容など
82	H30	百歳		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
83	R2	百歳		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
84	R4	百歳			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
85	H30	百歳		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
86	R3	百歳		七山	樽門老人クラブ	樽門公民館	第3金曜	11:30	百歳体操