

A festive border surrounds the central text. At the top, a string of colorful triangular bunting (red, yellow, blue) is strung across. On the left and right sides, there are large balloons in blue, red, and yellow. A string of small yellow dots runs along the bottom and sides, connecting the balloons and the bunting.

自主グループ活動一覧

発行元：守山市地域包括支援センター
※グループ活動状況は令和6年11月28日現在の情報です

目次

守山百歳体操について・・・・・・・・・・・・・・・・	P1
守山健康のび体操について・・・・・・・・・・・・・・・・	P2
もりやまプラス体操について・・・・・・・・・・・・・・・・	P3

《グループ一覧・学区別》

守山学区・・・P4	河西学区・・・P6・7
小津学区・・・P5	速野学区・・・P7・8
吉身学区・・・P5・6	中洲学区・・・P8
玉津学区・・・P6	



問い合わせ先

守山市地域包括支援センター

住所：守山市吉身二丁目5番22号 守山市役所1階
☎ 077-581-0330 FAX 077-581-0203

南部地区地域包括支援センター（守山・小津学区）

住所：守山市勝部三丁目9番1号 エルセンター敷地内
☎ 077-585-9201 FAX 077-585-9202

中部地区地域包括支援センター（吉身・玉津学区）

住所：守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター1階
☎ 077-584-5519 FAX 077-584-5363

北部地区地域包括支援センター（河西・速野・中洲学区）

住所：守山市洲本町1353番地の2 守山市立北公民館内
☎ 077-516-4160 FAX 077-516-4080



自主グループの見学・加入のご希望の方、守山百歳体操・守山健康のび体操に関するご質問、ご相談がございましたらお気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。



どんな体操？

守山百歳体操には
身体の体操をする「いきいき百歳体操」
お口の体操をする「かみかみ百歳体操」
頭の体操をする「しゃきしゃき百歳体操」
があります。

効果

- ★体操を続けることで、全身の筋力がつき、動くことが楽になります。
- ★転倒しにくい体になるため、骨折や寝たきりの予防になります。



いきいき百歳体操は、椅子に腰かけて
①準備体操 ②筋力運動 ③整理体操
の3つの運動をします。手首や足首に
おもりを付け、筋肉へ負荷をかけながら行
います。

かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体
操については、いきいき百歳体操の活動に
慣れた頃にご紹介させていただきます。





どんな体操？

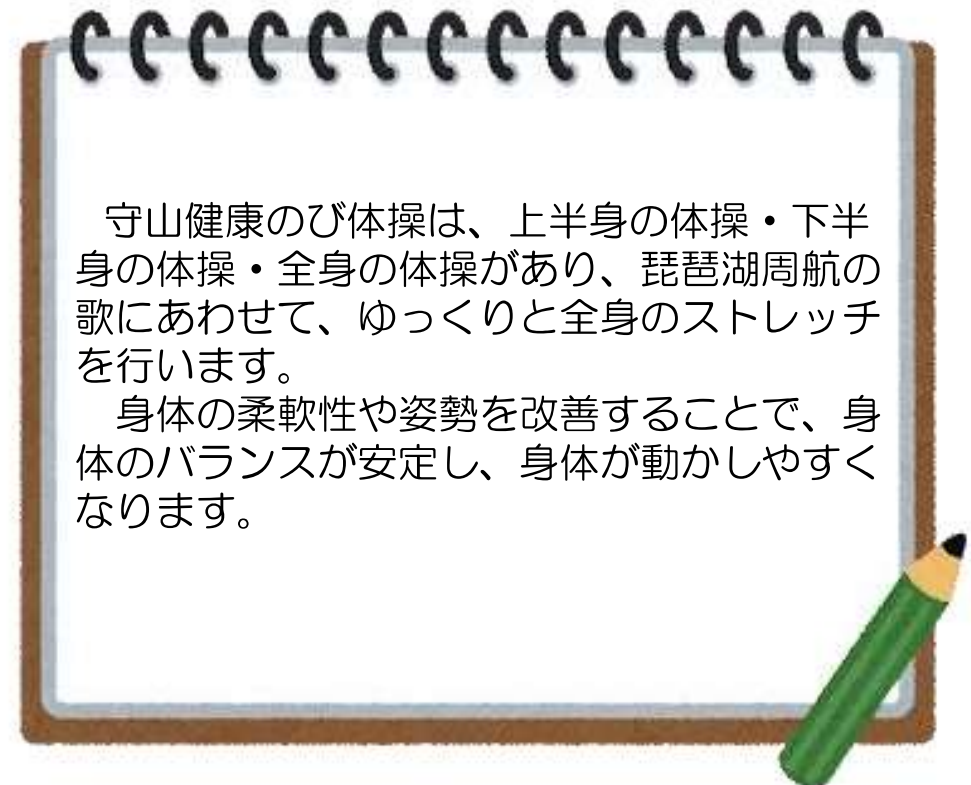
守山健康のび体操は、『のびバンド』という専用のバンドを使用して、全身を伸ばす動作を行います。

琵琶湖周航の音楽に合わせてゆっくりと呼吸をしながら行います。

効果

- ★ストレッチ効果
- ★股関節や肩関節の柔軟性を高めることができます。

「背筋が伸びるようになった」
「早く歩けるようになった」
という声が聞かれます。



守山健康のび体操は、上半身の体操・下半身の体操・全身の体操があり、琵琶湖周航の歌にあわせて、ゆっくりと全身のストレッチを行います。

身体の柔軟性や姿勢を改善することで、身体のバランスが安定し、身体が動かしやすくなります。



もりやまプラス体操



どんな体操？

①上半身 ②下半身 ③お口 ④脳トレ
の4つの体操があり、それぞれ約10分間
でできる体操です。

効果

★心身の健康がプラスされる

いつもより10分多く身体を動かすこと
で、フレイルを予防することができます。

もりやまプラス体操は、
『いつでも』『どこでも』『だれでも』
簡単に取り組める体操です。

少しの時間や、いつもの運動や体操の
後、お散歩の前など、ちょっと気になる
ところやもっと鍛えたいところを選んで、
自分のペースで取り入れることができます。

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	健康のび体操			計	男性	女性							
守山	はつらつ	守山公民館 2階	○				会食	毎週火曜日 14:00～15:30	12人	0人	12人	70～80代	できる	制限なし	できる	できる	不要	2000円/年
守山	百歳体操エル友会	エルセンター1階 中会議室	○	○	○		コグニステップ 会食	毎週金曜日 10:00～11:20	15人	1人	14人	70代	できる	1～2人	できる	できる	不要	100円/月
守山	あまが池クラブ	守山市中心市街地 活性化交流プラザ (あまが池プラザ) 3階	○				○	毎週水曜日 13:30～14:30	7人	0人	7人	70代	できる	制限なし	できる	できる	不要	500円/月
守山	百歳体操 (あまが池プラザ)	守山市中心市街地 活性化交流プラザ (あまが池プラザ) 3階	○				茶話会	毎週火もしくは水曜日 10:00～10:40	16人	0人	16人	60～80代	できる	5人	できる	できる	必要	100円/月
守山	きらく会	守山市中心市街地 活性化交流プラザ (あまが池プラザ) 3階	○			○		毎週金曜日 13:30～14:45	11人	0人	11人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	250円/月
守山	ローズ会	守山市中心市街地 活性化交流プラザ (あまが池プラザ) 2階または3階	○			○		毎週月曜日 14:00～15:30	5人	0人	5人	70代			できる	できる	必要	700円/月
守山	今宿体操クラブ	今宿自治会館 2階	○	○				毎週金曜日 10:00～11:00	10人	3人	7人	80代	できる	5人	できない (今宿のみ)	できる	不要	100円 (入会時)
守山	泉町健康クラブ	泉町自治会館 (ふるさと会館) 2階	○			○	ラジオ体操 体操後に一曲合唱	毎週月・金曜日 10:00～11:00	13人	0人	13人	70～80代	できる	5人	できる	できる	不要	不要
守山	本町いきいきクラブ	本町自治会館	○			○	茶話会 本町カフェ コーラス	毎週月曜日 13:30～14:30 (コーラスは第1・3金曜日9: 30～)	18人	2人	16人	70～80代	できる	5人	できない (本町のみ)	できる	必要	カフェ参加の方は 100円/月
守山	梅田町いきいきクラブ 100才体操	梅田町自治会館	○				茶話会(調理実習を兼ね試食会)	第2,3,4木曜日 10:00～11:00				70～80代	できる	2～3人	できない (梅田のみ)	できる	必要	1,200円/年
守山	体のリフレッシュし隊	勝部自治会 火まつり交流館 1階	○			○	レクリエーション	毎週火・金曜日 13:30～14:50	26人	3人	23人	70～80代	できる	5人	できる	できる	不要	不要
守山	焰魔堂 「いきいきクラブ」	焰魔堂自治会館	○				スカットボール・輪投げ 会食・ボランティア活動 茶話会・生涯学習	金曜日(第4週) 09:30～11:30	17人	8人	9人	80代	できる		できない (焰魔堂のみ)	できる	必要	必要
守山	二町体操サークル	二町自治会館	○				早口言葉 デイスコンゲーム(2回/月)	毎週火・金曜日 13:30～14:15	15人	2人	13人	70～80代	できる	3人	できない (二町のみ)	できる	不要	不要
守山	古高100歳体操クラブ	古高町公民館 1階	○	○	○	○	物部めぐり(歌と体操)	毎週火・金曜日 13:30～15:00	19人	1人	18人	80代	できない			できない		不要
守山	大門自治会	大門町自治会館 2階	○	○	○	○	アップル体操 茶話会	毎週月・金曜日 09:30～10:30				70～80代	できる	5人	できない (大門のみ)	できる	必要	不要
守山	横江つむぎ会	横江町自治会館 1階	○		○		会食・茶話会	毎週金曜日 10:00～11:00	13人	1人	12人	70～90代	できる	5人	できない (横江のみ)	できる	不要	不要
守山	弥生の里すこやかサロン	弥生の里自治会館 1階	○	○					13人	5人	8人	70代	できる	5～6人	できない (弥生の里のみ)	できる	必要	不要
守山	すこやか会	大鳥自治会館 1階	○	○	○	○	DVDでリズム運動 認知症予防	毎週火曜日 10:00～11:10	13人	0人	13人	70代	できる	2～3人	できない (大鳥のみ)	できる	必要	不要
守山	アーバン楽しむ会	アーバンライフ集会室 2階	○			○	会食・農作業・多世帯交流 茶話会・趣味活動	毎週水曜日 14:00～15:00	13人	3人	10人	70代	できる	制限なし	できる	できる	不要	不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	健康のび体操			計	男性	女性							
小津	百歳体操サークル	小津会館 1階または2階	○					毎週水曜日 10:00～11:00 (会館が使用できる時)					できる	10人	できる	できる	不要	100円/月
小津	小津のび体操	小津会館 2階				○		水曜日 09:15～10:00 (会場が取れた時)	3人	0人	3人	70代	できる	7人	できる	できる	不要	約200円/月
小津	大林町百歳体操	大林自治会集会所	○	○	○	○												
小津	森川原百歳体操	森川原自治会館ホール	○					木曜日(第2・4週) 14:00～15:30	17人	2人	15人	70～80代			できない (森川原のみ)	できない		不要
小津	山賀福祉活動部会	山賀町自治会館 (旧館1階)	○				グランドゴルフ		14人	4人	10人	70代	できる	制限なし		できる	不要	
小津	杉江貯筋クラブA	杉江町 なぎなた祭り保存館 1階	○					毎週水曜日 13:30～14:30	15人	3人	12人	70～80代	できる	3人	できない (杉江のみ)	できる	必要	不要
小津	杉江貯筋クラブB	杉江町 なぎなた祭り保存館 1階	○					毎週月曜日 20:00～21:00	7人	0人	7人	60～70代	できる	3人	できない (杉江のみ)	できる	必要	不要
小津	三宅稲葉自治会	三宅稲葉自治会集会所	○			○	茶話会・趣味活動	金曜日(第1・3週) 10:00～11:00	20人	8人	12人	70～80代			できない (三宅稲葉のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身いきいき体操クラブ	吉身公民館 1階	○	○			レインボー体操	毎週水曜日 09:30～11:00 (会場の予約状況に応じて 曜日変更あり)	10人	0人	10人	70～80代	できる		できる	できる	不要	100円/月
吉身	下之郷自治会	下之郷自治会館 2階	○				会食・茶話会	木曜日(第2・4週) 10:00～12:00	10人	0人	10人	70～80代	できる	5人	できない (下之郷のみ)	できる	不要	不要
吉身	八代百歳体操	八代公民館	○	○				毎週水曜日 10:00～11:00	8人	5人	3人	80代	できる	2～3人	できない (下之郷のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身中町 健康のび体操教室	吉身中町自治会館 1階	○	○	○	○	いす体操 アップル体操	毎週金曜日 14:00～15:15	25人	1人	24人	70～80代	できる	5人	できない (吉身中町のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身東町自治会ひまわり	吉身東町自治会館 1階				○	すこやか体操 スクエアステップエクササイズ 茶話会	毎週金曜日 10:00～12:00	11人	1人	10人	80代	できる	5人	できる	できる	必要	不要
吉身	岡町百歳体操クラブ	岡町自治会館 1階	○					毎週水曜日 09:45～10:30	13人	0人	13人	70～80代	できる	1～2人	できない (岡のみ)	できる	不要	不要
吉身	バタカラクラブ	立入自治会館 1階	○				ごぼう先生の体操	毎週木曜日 13:30～15:00	18人	2人	16人	70代	できる	5人	できない (立入のみ)	できる	不要	不要
吉身	浮気健康百歳体操	浮気自治会館 1階	○	○	○	○	すこやか体操イス編	木曜日(月3～4回) 09:45～11:15	16人	0人	16人	70～80代	できる	5人	できない (浮気のみ)	できる	必要	300円/月
吉身	いきいきみんなの広場	浮気自治会館 1階	○			○	お茶の間カフェ ものづくり(着物リフォーム)	毎週水曜日 10:00～11:30	19人	4人	15人	60～80代	できない			できない		不要
吉身	体操教室	グランドメゾン集会所	○	○	○		手芸サークル・生涯学習	木曜日(第2・4週) 10:30～12:30	14人	0人	14人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	200円/回
吉身	お元気セミナー	グランドメゾン自治会館 1階	○					毎週金曜日 10:00～11:30	18人	4人	14人	70代	できる	5人	できない (グランドメゾン守山のみ)	できる	不要	不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	健康のび体操			計	男性	女性							
吉身	あじさい	湖南ホームタウン 会議室 1階	○			○		水曜日(第3週) 13:30～15:00	4人	0人	4人	70代	できない			できない		不要
玉津	赤野井いきいき百歳体操教室	赤野井自治会館 2階	○			○	認知症予防	土曜日(第2・4週) 14:00～15:00	23人	3人	20人	60～90代	できる	5人	できない (赤野井のみ)	できる	必要	不要
玉津	すみれ会	赤野井町住民集会所 蓮如堂				○	ラジオ体操・忍にん体操 会食・茶話会	毎週月曜日 13:30～14:30 毎週木曜日 10:00～11:00	5人	0人	5人	70代	できる	3人	できない (赤野井のみ)	できる	必要	不要
玉津	17会(いーな会)	赤野井町住民集会所 蓮如堂	○				ストレッチ体操・茶話会	月1回 10:00～11:30	6人	0人	6人	70～80代	できる	2～3人	できない (赤野井のみ)	できる	必要	不要
玉津	矢島健康のび体操	矢島町自治会館 2階	○			○		水曜日(第2・4週) 10:00～11:15	20人	4人	16人	70代	できる	10人	できない (矢島のみ)	できる	必要	不要
玉津	やじま元気クラブ	矢島町自治会館 2階				○	めじろん元気アップ体操 金亀体操・認知症予防 生涯学習	水曜日(第1・3週) 10:00～11:15	25人	5人	20人	80代	できる	10人	できない (矢島のみ)	できる	必要	100円/回
玉津	矢島老人クラブ 百歳体操グループ	矢島ふれあいセンター 1階	○					毎週月曜日 10:00～11:00	8人	0人	8人	70～80代	できない			できない		不要
玉津	石田いきいきクラブ	石田町集会所 地域交流センター	○			○	グランドゴルフ(大会2回/年) 会食・認知症予防 ボランティア活動・茶話会 趣味活動・生涯学習	毎週金曜日 10:00～16:00	29人	15人	14人	80代	できる	制限なし	できない (石田のみ)	できる	必要	2,000円/年
玉津	かすみ草	石田自治会館 2階	○			○	ボランティア活動	毎週火曜日から水曜日 (基本は水曜日) 10:00～11:10	13人	0人	13人	60～70代	できる	1人	できる	できる	必要	石田町以外の方は必要 (500円/回)
玉津	のび体操 いこい	らいふステーション憩い 1階	○			○		木曜日(第2・4週) 11:00～12:00	2人	1人	1人	70代	できる	4～5人	できる	できる	必要	不要
玉津	十二里自治会	十二里自治会館 1階	○					毎週木曜日 09:00～15:00	7人	0人	7人	70～80代	できる	3人	できない (十二里のみ)	できる	必要	不要
河西	ひまわり	河西会館 1階	○					毎週月曜日 09:30～10:15	5人	0人	5人	70代	できる	3人	できる	できる	不要	2,000円/年
河西	元気クラブ	河西会館 1階	○					月3回水曜日(会館の予約状況で変更あり) 13:30～14:30	6人	0人	6人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	2,000円/年
河西	河西のび体操すみれ					○	会食		5人	0人	5人	60代	できない			できない		300円/月
河西	小島自治会 「ほっとクラブ」	小島公民館 1階	○				アップル体操 茶話会・レクリエーション	毎週木曜日 10:00～11:00	27人	6人	21人	70代	できる	30人	できない (小島のみ)	できる	必要	不要
河西	阿比留百歳体操	阿比留自治会館	○				ラジオ体操 カフェ	毎週水曜日 13:30～14:15	28人	3人	25人	70～80代	できる	2～3人	できない (阿比留、河西ニュータウン、河西ハイムのみ)	できる	必要	不要
河西	播磨田百歳体操 (播磨田)	播磨田自治会館 2階	○	○	○	○	4月にお花見	毎週水曜日 14:00～15:00	14人	1人	13人	80～90代	できない			できる	不要	不要
河西	播磨田百歳体操 (衣笠)	播磨田集会所 1階	○			○	口の体操	毎週火・金曜日 13:30～14:45	14人	1人	13人	70～80代	できる	2人	できる	できる	不要	不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容					その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	健康のび体操	もりやまプラス体操			計	男性	女性							
河西	つくしんぼ	つくしんぼ集会所	○	○				会食・茶話会・趣味活動	毎週水・金曜日 13:30～14:30	8人	0人	8人	60～80代	できない			できる	必要	
河西	稲雀会	つくしんぼ集会所	○	○	○			グラウンドゴルフ(2回/年) 会食・趣味活動(月1回折り紙)	毎週月・木曜日 09:45～11:15	11人	3人	8人	70～80代	できる	1人	できる	できる	必要	不要
河西	垣内21さくらチーム	つくしんぼ集会所	○	○	○	○		会食・茶話会	毎週金曜日 10:00～11:30	7人	0人	7人	70代	できる	5人	できない (播磨田のみ)	できる	不要	不要
河西	布施野100体クラブ	布施野自治会館 2階	○					口腔運動・会食・茶話会 交流会	月曜日(第2・4週) 10:00～11:30	10人	0人	10人	60～80代	できる	2人	できる	できる	必要	不要
河西	今市健康福祉部 あじさいサロン	今市自治会館 1階・2階	○	○	○	○	○	カフェサロン	土曜日(第1週) 火曜日(第3週) 10:00～11:30	18人	3人	15人	70～80代	できる	5人	できる	できる	必要	不要
河西	あらみのび体操クラブ	荒見自治会館 2階				○		茶話会	毎週金曜日 09:30～10:10	8人	1人	7人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	不要
河西	ふれあいグループ	笠原公民館	○	○				ポッチャ・モルック 茶話会	火曜日(第1・3週) 13:00～15:00	11人	2人	9人	70代	できる	10人	できない (笠原のみ)	できない		不要
河西	中町健康のび体操	中自治会館 2階	○	○		○		会食・認知症予防 農作業	毎週水曜日 14:00～15:00	7人	0人	7人	70～80代	できる	2～3人	相談に応じて	できる	必要	不要
河西	川田百歳体操の会	川田公民館 2階	○						毎週月曜日 09:30～10:30	6人	0人	6人	60～70代	できる	2～3人	できない (川田のみ)	できる	必要	不要
河西	田中自治会健康福祉部 すこやかサロン	田中ふれあい会館 1階	○			○		ラジオ体操(夏期のみ) 多世帯交流(R6年1回実施) お琴を聞く会・クリスマス会(1回/年) 出前講座	水曜日(第2・4週) 10:00～10:45	14人	0人	14人	70～80代	できる	2人	できない (田中のみ)	できる	必要	不要
河西	川中百歳体操グループ	川中自治会館 1階	○					茶話会	毎週土曜日 13:30～15:00	11人	0人	11人	70代	できる	10人	できない (川中のみ)	できる	必要	不要
河西	ハイム100歳体操クラブ	河西ハイム自治会館 1階	○						月曜日(第1～4週) 09:30～10:15	7人	0人	7人	70～80代	できる	2人	できない (河西ハイムのみ)	できる	不要	不要
河西	いきいき広場	鳩の森会館 1階	○			○		認知症予防 茶話会・趣味活動	毎週火曜日 09:30～11:00	20人	1人	19人	70～80代	できる	3人	できない (河西ニュータウンのみ)	できる	必要	不要
河西	鳩の森クラブ いきいき百歳体操同好会	鳩の森会館 2階	○			○		ボランティア活動 多世帯交流	毎週火・金曜日 10:00～10:45	12人	3人	9人	70～80代	できる	数名	できない (河西ニュータウンのみ)	できる	不要	不要
速野	のびのび	北公民館 1階 和室	○			○			毎週金曜日 09:30～11:00	7人	2人	5人	70代	できない			できる	不要	随時必要
速野	あさがお	北公民館 1階	○			○		認知症予防・脳トレ	毎週月曜日 09:30～10:30	14人	0人	14人	70～80代	できる	2～3人	できる	できる	必要	必要
速野	木浜百歳体操 カトレア会	木浜自治会館 2階	○		○			タオル体操 会食・早口言葉 ウォーキング&サイクリング	毎週水曜日 10:00～11:00	25人	0人	25人	70～80代	できる	2～3人		できる	必要	不要
速野	今浜カフェサロン	今浜自治会館 1階	○			○		認知症予防・茶話会 歌・塗り絵・折り紙・編み物	日曜日(第3週) 10:00～11:30	12～13人	2人	10人	70～80代	できる	20人	できる	できる	必要	100円/回

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	健康のび体操			計	男性	女性							
速野	元気いきいきクラブ	水保自治会館 1階	○				○ 口腔ケア・研修旅行 フレイル予防	火曜日もしくは土曜日 (3回/月) 火曜日 13:30～14:30 土曜日 10:00～11:00	20人	0人	20人	60～80代	できる	5人	できない (水保のみ)	できない	/	不要
速野	中野いきいき百歳体操	中野自治会第2公民館 1階	○				ラジオ体操・会食 認知症予防・クリスマス会 季節の歌を歌う	毎週土曜日 09:30～12:00	33人	11人	22人	70代	できる	制限なし	できない (中野のみ)	できる	不要	200円/月
速野	ネオペラヴィータ 百歳体操	ネオペラヴィータ守山 第1集会所 1階	○	○				毎週土曜日 10:00～11:00	13人	1人	12人	70代	できない			できる	必要	不要
中洲	のびのびのびた	中洲会館 1階				○	○ 会食	毎週木曜日 09:00～10:30 (都合により変更あり)	3人	0人	3人	70代				できない	/	随時必要
中洲	はつらつ体操	さづかわ交流センター 「にじいろ」 1階	○				○	毎週金曜日 13:30～14:30	18人	0人	18人	70代	できる	2～3人	できる	できる	必要	不要
中洲	服部いきいき健康体操	まゆの郷 1階	○					月曜日(第2・4週) 13:30～14:30	16人	0人	16人	60～80代	できる	5人	できる	できる	不要	不要
中洲	きさらぎ会	立田いきいきクラブ 1階	○	○	○		○ 会食・茶話会	火曜日 (第1・3・4・5週) 09:30～12:00	11人	0人	11人	70～80代	できる	2～3人	できない (立田のみ)	できる	必要	100円/回