



ご当地体操「紀の川歩(てくてく)体操」活動拠点一覧



令和6年10月時点

集会所等	活動地区	開催曜日	時間
打田自治会館	打田	毎週月曜日	9:30~
井阪文化会館(西井阪地区)	打田	毎週月曜日	13:30~
赤尾集会所	打田	毎週月曜日	13:30~
花野会館	打田	毎週月曜日	13:30~
池田新集会所	打田	毎週火曜日	9:30~
西大井会館	打田	毎週火曜日	13:30~
打田駅前会館	打田	毎週火曜日	13:30~
南勢田児童館	打田	毎週火曜日	13:30~
北勢田会館	打田	毎週火曜日	13:30~
北大井集会所	打田	毎週木曜日	10:00~
小田団地集会所	打田	毎週木曜日	13:00~
中井阪会館	打田	毎週木曜日	13:30~
窪集会所	打田	毎週金曜日	9:30~
花野団地会館	打田	毎週金曜日	10:00~
上芝団地	打田	毎週金曜日	13:30~
上野会館	打田	毎週火曜日	13:30~
上川団地集会所	打田	毎週水・金曜日	13:30~
東八光団地集会所	打田	毎週金曜日	13:30~
高野児童館	打田	毎週水曜日	9:30~
古和田会館(西コスモス会)	打田	第2・4金曜日	13:30~
東大井教育集会所	打田	毎週金曜日	9:30~
中三谷会館	打田	隔週金曜日	13:30~
東三谷集会所	打田	毎週金曜日	9:30~
社協粉河支所(天福地区)	粉河	毎週月曜日	9:30~
中町集会所	粉河	毎週月曜日	13:30~
栄町会館	粉河	毎週月曜日	13:30~
荒見会館	粉河	毎週月曜日	13:30~
東野児童館	粉河	毎週水曜日	13:00~
嶋児童館	粉河	毎週水曜日	13:30~
西ノ窪集会所	粉河	毎週木曜日	9:30~

集会所等	活動地区	開催曜日	時間
東町集会所	粉河	毎週木曜日	13:30～
西杉原集会所	粉河	毎週金曜日	10:00～
藤井地区集会所	粉河	毎週木曜日	19:00～
上鞆渚集会所	粉河	毎週金曜日	13:30～
馬宿公民館	粉河	毎週金曜日	13:30～
下鞆渚畑野集会所	粉河	毎週火曜日	9:30～
後田集会所	那賀	毎週月曜日	13:30～
切畑集会所	那賀	毎週月曜日	13:30～
北涌集会所	那賀	毎週月曜日	13:30～
那賀町立第四集会所(庄屋)	那賀	毎週月曜日	13:30～
江川農業会館	那賀	毎週月曜日	13:30～
西元町教育集会所	那賀	毎週火曜日	10:00～
ふれあいセンター(小島地区)	那賀	毎週火曜日	10:00～
王子集会所	那賀	毎週火曜日	13:30～
穴伏集会所	那賀	毎週水曜日	9:30～
西脇集会所	那賀	毎週水曜日	13:30～
名手西野集会所	那賀	毎週木曜日	13:30～
横谷集会所	那賀	毎週金曜日	13:30～
佃会館	那賀	毎週水曜日	13:30～
市場区民会館	桃山	毎週月曜日	13:30～
善田宮農センター	桃山	毎週火曜日	13:30～
大原集会所	桃山	第2・4 火曜日	13:30～
段自治会館	桃山	毎週木曜日	9:30～
元区民会館	桃山	毎週木曜日	13:30～
最上公民館	桃山	毎週金曜日	14:00～
段新田公民館	桃山	毎月15日・30日	10:00～
調月東部集会所	桃山	第2・4 金曜日	10:00～
井ノ口上ノ段第二町内会館	貴志川	毎週月曜日	10:00～
丸栖西児童館	貴志川	毎週月曜日	10:00～
鳥居自治会館	貴志川	毎週月曜日	13:30～
岸宮会館	貴志川	毎週火曜日	13:30～
尼寺公民館	貴志川	毎週火曜日	13:30～
北第一町内会集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30～
大越自治会館	貴志川	毎週火曜日	13:30～

集会所等	活動地区	開催曜日	時間
北第四班集体会	貴志川	毎週金曜日	13:30～
井ノ口上ノ段第三町内会館	貴志川	毎週火曜日	13:30～
国主会館	貴志川	毎週火曜日	13:30～
井ノ口上ノ段第六町内会	貴志川	毎週火曜日	13:30～
塚本団地集会所	貴志川	毎週月・水曜日	13:00～
上野山会館	貴志川	毎週水曜日	13:30～
丸栖東集会所	貴志川	毎週木曜日	13:30～
畑田地区集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30～
高尾集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30～
わかば地区集会所	貴志川	毎週木曜日	13:30～
長山団地コミュニティ自治会館	貴志川	毎週木曜日	13:30～
個人宅(新祇園地区)	貴志川	毎週木曜日	13:30～
井ノ口上ノ段第一町内会館	貴志川	毎週金曜日	13:30～
神戸児童館	貴志川	毎週金曜日	13:30～
長山自治会館	貴志川	毎週木曜日	10:00～ 13:30～
岸小野公民館	貴志川	毎週水曜日	13:30～
井ノ口下ノ段第二町内会館	貴志川	毎週木曜日	9:30～

【誰でも参加可能】

令和 6年 10月時点

会所等	活動地区	開催曜日	時間
古和田会館	打田	毎週木曜日	9:30～
白水園	粉河	毎週月曜日	13:30～
勝田胃腸内科外科医院	粉河	毎週水曜日	14:00～
名手病院わかばホール	那賀	毎週金曜日	13:30～
青洲の里 華別館	那賀	毎週月曜日	13:30～
中貴志コミュニティセンター	貴志川	毎週木曜日	13:30～
老人保健施設みくるま	貴志川	毎週木曜日	16:00～

シニアエクササイズ・てくてく体操に参加してみよう！

- 1** 直接参加もしくは
市役所に電話



- 2** 開催日に参加
*飲み物はお忘れなく！
*椅子でも出来る体操です！



- 3** 週1回を習慣に
健康づくり

