



ご当地体操「紀の川歩（てくてく）体操」活動拠点一覧



令和7年 6 月時点

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
打田地区集会所	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～	○
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～	○
南勢田地区集会所	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	9:00～	○
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～	○
高野地区集会所	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～	○
東大井コミュニティセンター	打田	毎週金曜日	9:30～	○
中三谷会館	打田	第1・3 金曜日	13:30～	○
東三谷集会所	打田	毎週金曜日	9:30～	○
神領会館	打田	第3 木曜日	13:30～	
旧白水園（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～	○
東野地区集会所	粉河	毎週水曜日	13:00～	○
嶋地区集会所	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	フレイルポイント
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	毎週水曜日	9:30~	○
風市センター	粉河	毎週月曜日	19:00~	○
東川原集会所	粉河	第1・3木曜日	13:30~	○
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	13:00~	○
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~	○
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~	○
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~	○
銚子の口集会所	桃山	第2・4木曜日	13:30~	
神田区民会館	桃山	毎週金曜日	13:30~	
安楽川団地公民館	桃山	第1・3月曜日	13:30~	○
井ノ口上ノ段第二町内会館	貴志川	毎週月曜日	9:30~	
丸栖西地区集会所	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~	○

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
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~	○
北第四班集会所	貴志川	毎週金曜日	13:30~	○
大越自治会館	貴志川	毎週火曜日	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	毎週月曜日	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~	○
神戸地区集会所	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~	○
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7年7月時点

会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
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~	○
那賀総合センター	那賀	毎週火曜日	10:00~	○
桃山会館	桃山	毎週金曜日	9:30~	○
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