

百寿いきいき体操

名称	百寿いきいき体操
所在地	明石市大久保町大窪
電話番号	090-9992-2157
FAX番号	
ホームページ	https://kaigo-support.blog
対応エリア	体操教室は明石市・神戸市西区が中心。出張体操教室は遠方でも可。介護保険外事業は明石市を中心に活動しています。
対象者	65歳以上の高齢者
活動内容	高齢者向け体操教室(椅子に座ってできる運動)・出張体操教室(社会福祉協議会、地域包括支援センター、介護施設、企業、自治体など) 介護保険外サービス(草引き、通院・買い物付き添いなど)
提供日時	木曜日または金曜日の月4回、時間は決まっていません。2026年以降は、現在のところスケジュール調整しやすいです。
料金	個人の体操教室は初回無料、2回目以降は1回1,000円。介護保険外事業に関しては、サービス内容によって異なります。
ひとことPR	体操教室では「転倒予防」「認知症予防」を目的としたプログラム構成になっています。お手玉やゴムボールを使用し、椅子に座ってできる運動ですので、安心して取り組んでいただけます。