

# 庚午小学校区 おでかけマップ



**広島市庚午地域包括支援センター**  
TEL : 507-1210

※状況により日時等の変更がある場合があります。

番号	名称	日時	場所	番号	名称	日時	場所
①	笑顔あふれるおかえり	毎週日1部:9:30~ 2部:10:30~	デイサービスセンター おかえり	②	らくらくストレッチ	毎週月13:00~14:00	庚午中央会館
②	サロン・花もよう	第1・3木10:00~	庚午みどりの家	③	縁側サロンひなたぼっこ	毎週月10:00~	
③	グランドゴルフ	毎週月・水・土 夏:8:30~/冬:9:00~	庚午第一公園	④	こうご元気クラブ	毎週水13:30~	庚午中央会館
④	ひまわりラジオ体操	毎週火・木 8:30~					
⑤	室内軽スポーツクラブ	第3火8:45~	庚午北集会所	⑤	庚午カフェ	第1・3火11:00~	庚午のおうち
⑥	民謡クラブ	第2・4木14:00~		⑥	健康麻雀の会	第1・3・5水13:00~	
⑦	リハビリ体操クラブ	第1・3水13:00~		⑦	オレンジアひろば	第3土10:00~	
⑧	カラオケクラブ	第1・3火13:00~		⑧	ひとときの集い	毎週月13:30~	ボランティアハウス まりんち
⑨	楽話会	年6回10:30~		⑨	小学唱歌を歌いましょうか	第4土13:30~	庚午中3丁目 集会所
⑩	童謡クラブ	第2金10:00~		⑩	縁側サロンこうごなか	第4金10:00~	
⑪	パソコンクラブ	第2・4木13:00~		⑪	中3のびのびストレッチ	毎週水10:30~	
⑫	卓球クラブ	第1・3月、毎週土 13:00~		⑫	桜はつらつ体操	毎週月10:00~	
⑬	ふれあい茶話会	年3~4回程度 日時に応じて異なる		⑬	ひまわり百歳体操	第2・3金10:00~	
⑭	にこにこ庚午会	毎週土10:00~		行先希望による	⑭	歩幸会	毎週木13:00~ 年6~7回程度 行先に応じて異なる
⑮	木曜健康クラブ	毎週木13:00~	⑮		GOGO!ストレッチ	毎週木10:00~	
⑯	かのえの会	毎週火14:00~	マリモコネット ひろば	⑯	かのえの会	毎週火14:00~	
⑰	縁側サロンひだまり	第2・4金10:00~	cafebar & gallery かのえ	⑰	縁側サロンひだまり	第2・4金10:00~	
⑱	謡曲クラブ	第2・4木10:00~		⑱	謡曲クラブ	第2・4木10:00~	
⑲	シニア学習室	第1木13:30~		⑲	シニア学習室	第1木13:30~	
⑳	元気教室	毎週火14:00~		⑳	元気教室	毎週火14:00~	
㉑	頭と体の元気教室	毎週金14:00~	仲良し会	㉑	頭と体の元気教室	毎週金14:00~	庚午集会所
㉒	仲良し会	第2・4金10:00~		㉒	仲良し会	第2・4金10:00~	
㉓	行庚会	毎週月10:00~		㉓	行庚会	毎週月10:00~	
㉔	互近助サロン	第3火13:30~	パークシティ庚午中 (集会所)	㉔	互近助サロン	第3火13:30~	パークシティ庚午中 (集会所)

町名	番号	名称	場所	曜日	時間	会費	内容	町名	番号	名称	場所	曜日	時間	会費	内容
庚午北1	①	笑顔あふれるおかえり	デイサービスセンター おかえり (庚午北1-25-23)	毎週日曜	1部 9:30~10:30 2部 10:30~11:30	月100円	いきいき百歳体操	庚午北4	⑳	らくらくストレッチ	庚午中央会館 (庚午北4-9-17)	毎週月曜	13:00~14:00	月1,200円	ストレッチ
	庚午北2	②	サロン・花もよう	庚午みどりの家 (庚午北2-5-5)	第1・3木曜	10:00~12:30	月100円		コーヒー・参加者による自主発表	㉑		縁側サロン ひなたぼっこ	毎週月曜	10:00~11:00	月100円
③		グランドゴルフ	庚午第一公園 (庚午北2-14)	毎週月・水・土	夏 8:30~ 冬 9:00~	月100円	グランドゴルフ		㉒	こうご元気クラブ		毎週水曜	13:30~15:00	1回100円	いきいき百歳体操
④		ひまわりラジオ体操		毎週火・木	8:30~	無料	ラジオ体操 ※第3火はラジオ体操後軽スポーツ	庚午中1	㉓	庚午カフェ	第1火曜	9:00~12:00	お弁当 700円 (持ち帰り)	お弁当作り	
⑤		室内軽スポーツクラブ	第3火曜	8:45~ (1時間程度)	無料	モルックなど 軽スポーツ	第3火曜				10:00~12:00	1回300円	サロン		
⑥		らくらくサロン	第4火曜	11:00~13:30	1回400円	歌、体操 催し物、食事	㉔		健康麻雀の会	第1・3・5水曜	13:00~16:00	1回300円	麻雀		
⑦		民謡クラブ	第2・4木曜	14:00~	月300円	民謡	㉕		オレンジャー ひろば	第3土曜	10:00~13:00	1回200円	認知症カフェ		
⑧		リハビリ体操クラブ	第1・3水曜	13:00~	無料	体操	庚午中2	㉖	ひとときの集い	ボランティア ハウス まりんち (庚午中2-19-32)	毎週月曜	13:30~16:00	1回200円	手芸、折り紙 雑巾縫い	
⑨		カラオケクラブ	第1・3火曜	13:00~	月200円	カラオケ					庚午中3	⑳	小学唱歌を 歌いましょうか	第4土曜	13:30~15:00
⑩		楽話会	年6回	10:30~	1回500円	吉崎布教使の 訓話	㉗	縁側サロン こうごなか	第4金曜	10:00~12:00		月200円	ストレッチ、講習 ※コロナ感染状況 により日程変更有		
⑪		童謡クラブ	第2金曜	10:00~	月100円	合唱	㉘	中3のびのび ストレッチ	毎週水曜	10:30~11:30		月1,000円	ストレッチ		
⑫		パソコンクラブ	第2・4木曜	13:00~	月100円	パソコン			㉙	桜はつらつ体操		毎週月曜	10:00~11:00	無料	いきいき百歳体操
⑬		卓球クラブ	第1・3月曜 毎週土曜	13:00~	月150円	卓球	㉚	ひまわり百歳体操				第2・3金曜	10:00~11:00	無料	いきいき百歳体操
⑭		ふれあい茶話会	年3~4回 程度	日時に応じて異なる	無料	茶話会			庚午中4	㉛		元気教室	毎週火曜	14:00~15:30	1回400円
⑮		にこにこ庚午会	毎週土曜	10:00~	月100円	いきいき百歳体操	㉜	頭と体の元気教室		毎週金曜		14:00~15:30	1回400円	認知症の予防体操	
⑯	木曜健康クラブ	毎週木曜	13:00~	月100円	いきいき百歳体操	㉝	仲良し会	第2・4金曜		10:00~12:00		月100円	体操、ストレッチ		
⑰	歩幸会	行先希望による	年6~7回	行先に応じて異なる	交通費 自己負担			ウォーキング		㉞	行庚会	毎週月曜	10:00~11:00	月100円	いきいき百歳体操
⑱	GOGO!ストレッチ	マリモコネット ひろば (庚午北2-17-16)	毎週木曜	10:00~11:00	月1,000円	ストレッチ	庚午北3	㉟	互近助サロン			パークシティ 庚午中 集会所 (庚午中4-21-26)	第3火曜	13:30~15:00	月100円
⑲	かのえの会	cafebar&gallery かのえ (庚午北3-5-11)	毎週火曜	14:00~15:00	無料	いきいき百歳体操									
⑳	縁側サロン ひだまり		第2・4金曜	10:00~12:00	月100円	シナプソロジー 抹茶									
㉑	謡曲クラブ		第2・4木曜	10:00~	無料	合唱									
㉒	シニア学習会		第1木曜	13:30~	無料	ゲーム、脳トレ クタイム									