

# 令和5年度 うわじま ガイヤ健康体操 協力団体 マップ

5人  
以上

うわじまガイヤ健康体操協力団体とは？

65歳以上の方が、  
2世帯5人以上のグループを作り、  
みんなで週に1回以上、集まりやすい場所で  
「うわじまガイヤ健康体操」を実施する  
住民主体の団体のことです。

うわじま  
ガイヤ健康  
体操とは？

宇和島市の高齢者の皆さんの

動画DVD,CDあります！

「元気づくり・介護予防」を目的とした宇和島市ご当地健康体操  
「GAIYA ON THE ROAD」の曲に合わせて、起立した状態だけでなく、  
椅子に座ったままでも体を動かせる体操。

参加したい！ 自分たちも団体を作りたい！ そんな時は？

【お問い合わせ】宇和島市役所 TEL.0895-24-1111 地域包括支援センター介護予防担当



生き生きうわじまLife

## うわじまガイヤ健康体操協力団体を作るには？

団体として参加できる要件

宇和島市に住民票がある65歳以上の方で2世帯5人以上で構成

- 週に1回以上「うわじまガイヤ健康体操」を実施。
  - 地域住民に体操会場を開放。
  - 単位老人クラブのうち、おおむね月2回以上「うわじまガイヤ健康体操」を実施。
- ※介護事業所等法人格の団体は対象外

- グループの中から、代表者(取りまとめ等をする人)を決める。

- 宇和島市地域包括支援センターまたは各支所福祉環境係へ申請・登録。



## 参加人数に応じた うれしい団体応援金！

年度内に6ヶ月以上体操を継続した団体に対し、  
参加延べ人数に応じて支払われます。

| 年度の参加者延べ人数   | 団体応援金(年額) |
|--------------|-----------|
| 200人未満       | 10,000円   |
| 200～999人     | 14,000円   |
| 1,000～1,499人 | 18,000円   |
| 1,500～1,999人 | 22,000円   |
| 2,000～2,499人 | 26,000円   |
| 2,500～4,999人 | 30,000円   |
| 5,000人以上     | 35,000円   |



## 体操参加者に 商品券等がもらえる！

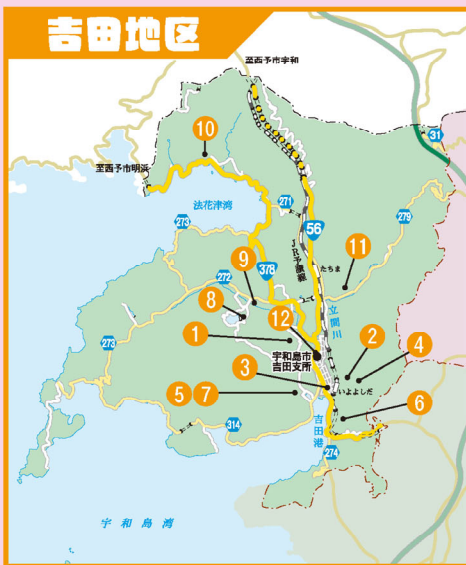
「うわじまガイヤ健康体操」  
に1日1回参加すると、ガイ  
ヤマイレージ制度「健康づく  
り活動手帳」のポイントが貯  
まり、蓄積数に応じて商品券  
等と交換できます。

※228店舗(2022年12月現在)の取扱店でお買い物に使用できます。

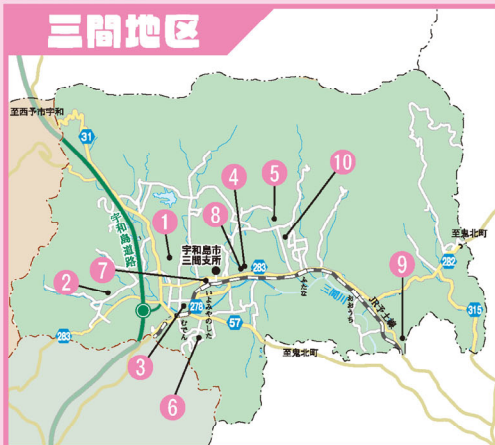


マップ上の番号と「協力団体一覧表」の番号を照らし合わせてご確認ください。

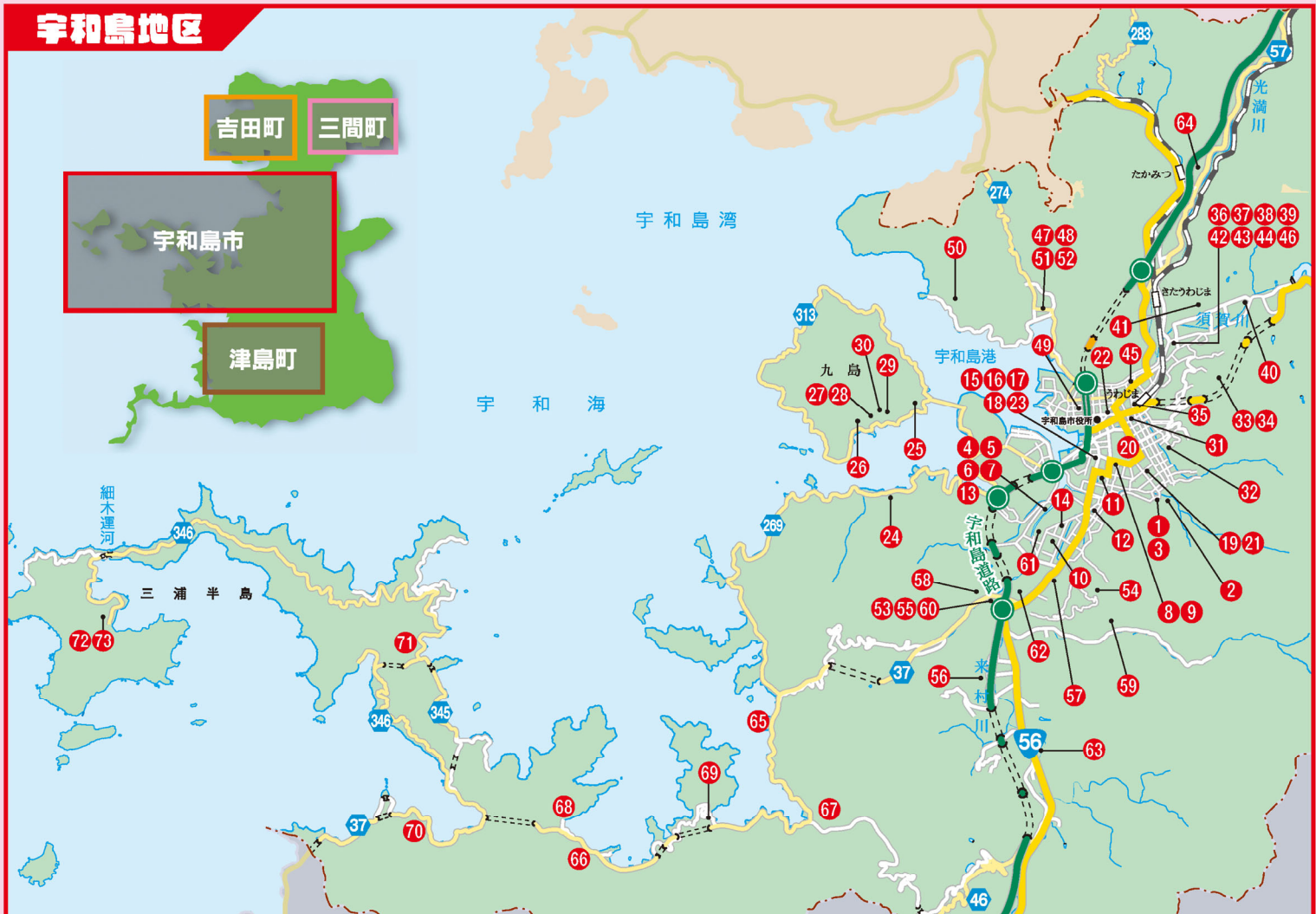
## 吉田地区



## 三間地区

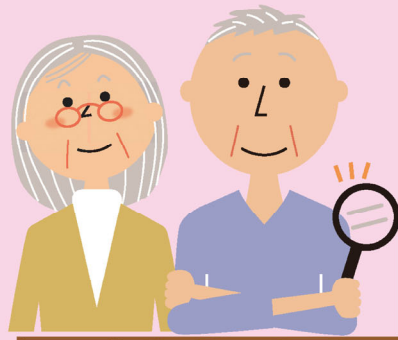


## 宇和島地区

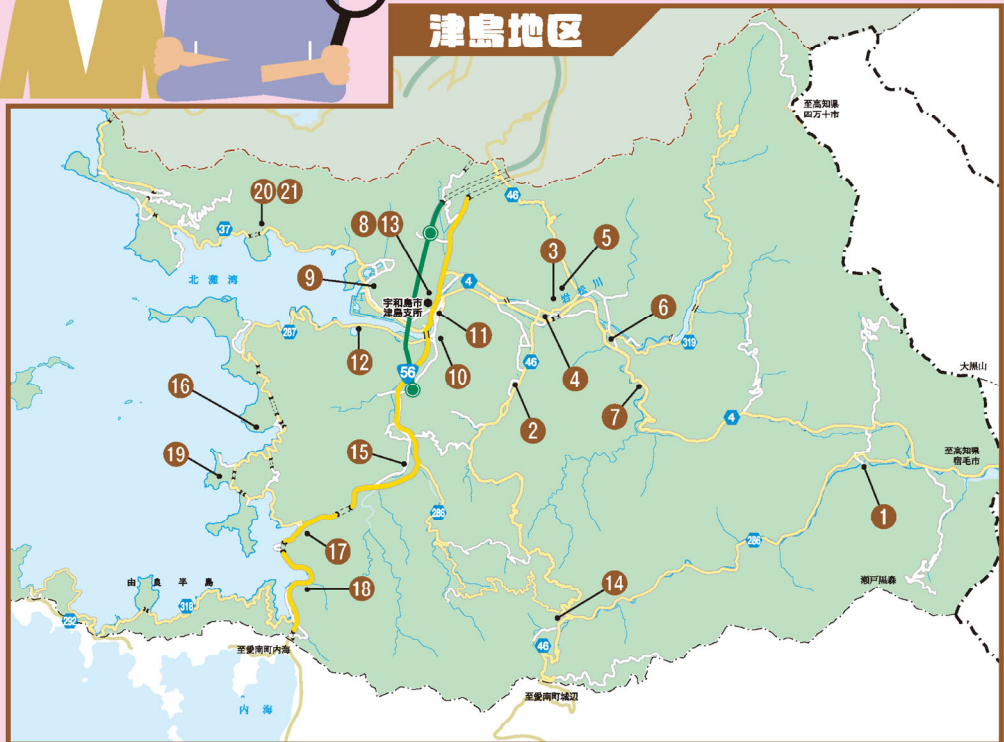


# 協力団体 マップ

うわじま  
ガイヤ健康体操



## 津島地区



うわじまガイヤ健康体操協力団体一覧表 (令和5年5月現在)

【宇和島地区】

| 校 区 | No | 団 体 名               | 開 催 場 所           | 開 催 日                                           | 体操以外の活動                               |
|-----|----|---------------------|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 宇和津 | ①  | 宇和津地区老人クラブ連合会       | 宇和津公民館2F          | 火(13:00~13:30)                                  | 輪投げ                                   |
|     | ②  | サロンかぐや              | 妙典寺前5区集会所         | 月(10:00~10:30)                                  | 食事会、折り紙、小旅行                           |
|     | ③  | うわつむわり卓球            | 宇和津公民館            | 月・金(13:00~18:00)                                | 卓球                                    |
|     | ④  | 明倫長寿会               | 明倫公民館             | 木(13:30~15:30)                                  | 輪投げ、カラオケ、健口体操                         |
| 明 倫 | ⑤  | プリンセスプリンセス          | 明倫公民館             | 月(8:30~12:00)                                   | 生命の貯蓄体操                               |
|     | ⑥  | チェリー                | 明倫公民館             | 火(9:00~11:00)                                   | 生命の貯蓄体操                               |
|     | ⑦  | ハツツツ長寿会             | 明倫公民館グランド         | 月・水・金(9:30~11:30)                               | グランドゴルフ                               |
|     | ⑧  | あんずの会 夢             | 障害者福祉センターむつみ荘     | 金(13:30~15:30)                                  | フォークダンス・フラダンス・鼓太鼓等                    |
|     | ⑨  | うわじま ikiki 塾        | 障害者福祉センターむつみ荘     | 火(11:00~11:30)                                  | 学習療法認知症予防プログラム                        |
|     | ⑩  | 長堀美月会               | 長堀集会所             | 火・土(13:30~14:30)                                | ラジオ体操                                 |
|     | ⑪  | 天敵体操会               | 天敵園公園             | 毎日(6:30~)                                       | ラジオ体操                                 |
|     | ⑫  | ガイヤ体操 ひまわり体操会       | 山際集会所             | 土(9:30~11:00)                                   | グランドゴルフ                               |
|     | ⑬  | ヨガサークル明倫            | 明倫公民館             | 木(9:45~11:20)                                   | 無                                     |
|     | ⑭  | チアフル・ゼロクラブ          | スポーツジム Ostyle 施設内 | 火・水・木(祝日除く)<br>(11:00~11:30)(14:00~14:30)       | ストレッチ、希望者には茶話会(有料・220円)               |
|     | ⑮  | つるしま老人クラブ笑みの会       | 鶴島公民館             | 月・水(8:30~9:00)                                  | 輪投げ                                   |
| 鶴 島 | ⑯  | これかた会 (護法太鼓)        | 鶴島公民館             | 第1日曜日・毎週金曜日(11:00~)                             | 護法太鼓                                  |
|     | ⑰  | チャレンジ               | 鶴島公民館             | 木(9:30~11:00)                                   | 生命の貯蓄体操                               |
|     | ⑱  | ファイト                | 鶴島公民館             | 月(13:00~)                                       | 剣詩舞                                   |
|     | ⑲  | なでしこ会               | 中央公民館             | 火又は水(9:40~11:30)                                | ヨガ (講師なし)                             |
|     | ⑳  | 交友会                 | 交友館 (〒隣)          | 火・金(9:00~)、水(13:30~)                            | 習字・着付・茶道・ハーモニカ                        |
|     | ㉑  | 追手門会                | 中央公民館             | 金(18:30~)                                       | 岳風会、詩吟                                |
|     | ㉒  | 栄町港老人クラブ            | 栄町港消防詰所 2F        | 月(13:30~)                                       | 輪投げ                                   |
|     | ㉓  | ヨガサークルつるしま          | 鶴島公民館             | 木(14:00~15:00)                                  | ヨガ                                    |
|     | ㉔  | 白浜なかよしサロン           | 白浜集会所             | 火・金(10:00~) 土(13:30~)                           | サロン                                   |
|     | ㉕  | 九島ほほえみクラブ           | 給2区老人の家           | 毎日(6:30~7:20)                                   | ラジオ体操・脳トレゲーム・合唱                       |
|     | ㉖  | 九島クラブ               | 本九島クロッケー場         | 好天日(15:00頃)                                     | 屋外でクロッケー                              |
|     | ㉗  | 本九島体操教室・小高島         | 九島開発総合センター        | 月・水・金(15:00~15:30)                              | サロン                                   |
|     | ㉘  | 本九島体操教室・ワイワイ        | 九島開発総合センター        | 月・水・金(13:00~13:30)                              | ラジオ体操・ゲーム・合唱                          |
|     | ㉙  | 百の浦 潮風さん            | 九島公民館             | 月・水・金(13:45~14:30)                              | ラジオ体操・健康体操・脳トレ・合唱                     |
|     | ㊀  | 小高島夕焼けサロン THE 男塾    | 島の保健室             | 金(15:00~16:00)                                  | コグニゼイズ、カラオケ・映画上映・料理等                  |
|     | ㊁  | 恵美須町商店街             | 恵美須町商店街           | 月・火・水・木・金(8:30~)                                | ラジオ体操                                 |
|     | ㊂  | 元気クラブ               | 代表者自宅(大宮町)        | 月(10:00~11:30)                                  | サロン                                   |
|     | ㊃  | FTC                 | 丸山公園 南庭球場         | 月・水・金(9:00~12:00)                               | 硬式テニス                                 |
|     | ㊄  | ビューティ・ペア            | 丸山公園 南庭球場         | 月・火・水・金(11:00~11:30)                            | 硬式テニス                                 |
|     | ㊅  | あそぼ                 | パフィオうわじま          | 月(13:30~15:30)                                  | ゲーム、輪投げ、トランプ、花札                       |
| 天 神 | ㊆  | けやき健康クラブ            | 和豊公民館、元気の泉グランド    | 月・金・土(13:30~交通指導)、月(輪投げ)、<br>金・土(グランドゴルフ)       | 和豊小学生交通指導、輪投げ、グランドゴルフ                 |
|     | ㊇  | サッチャンの会             | 和豊公民館             | 木(13:30~14:30)                                  | 土曜日に夕食会(独居の方のみ)                       |
|     | ㊈  | うわじまガイヤ健康体操 和豊体操クラブ | 和豊公民館             | 水(11:00~12:00)                                  | 生命の貯蓄体操                               |
|     | ㊉  | フレンド                | 和豊公民館             | 月・金(9:30~11:30)                                 | 卓球                                    |
|     | ㊊  | 柿原クラブ               | 柿原自治会館            | 火・木(13:00~15:30)                                | 輪投げ                                   |
|     | ㊋  | カラオケ同好会             | 伊吹団地集会所           | 日(12:00~15:00)                                  | カラオケ・茶話会                              |
|     | ㊌  | 和豊いきいきクラブわなげ        | 和豊公民館             | 火(13:30~15:30)                                  | 輪投げ                                   |
|     | ㊍  | ドリームサロン             | 和豊公民館             | 火(13:30~15:00)                                  | 脳トレ                                   |
|     | ㊎  | 卓球むまわり              | 和豊公民館             | 月(13:30~15:30) 木(10:00~12:00)<br>金(14:30~18:30) | 卓球                                    |
|     | ㊏  | れもんスカッシュ            | 和豊公園(遊具そば)        | 月~日(6:40~7:00)                                  | ラジオ体操                                 |
| 和 豊 | ㊏  | 卓球ブラボー              | 和豊公民館             | 月(15:45~18:00) 金(14:30~16:45)                   | 卓球                                    |
|     | ㊏  | 大浦老人クラブ             | 大浦自治会館            | 毎日(6:30~)<br>(正月三が日、祝金豊祭夜祭時は休み)                 | ラジオ体操                                 |
|     | ㊏  | ヨーガざつぎ              | 大浦自治会館            | 月(10:00~11:20)                                  | ヨガ                                    |
|     | ㊏  | 手語サークルはまゆうの会        | 総合福祉センター3F        | 木(19:00~21:00)                                  | 手語                                    |
|     | ㊏  | ひばり                 | 赤松集会所             | 月・水(13:30~)                                     | ストレッチ、箸トレ、ボール遊び、口腔体操、<br>カルタ、しりとり遊びなど |
|     | ㊏  | 清道クラブ               | 大浦自治会館            | 火(13:30~15:30: 19:00~21:00)                     | 吟詠教室(清吟堂吟友会)                          |
|     | ㊏  | 遊心クラブ               | 大浦自治会館            | 土(14:00~17:00)                                  | 書道                                    |
|     | ㊏  | 寄松老人クラブ             | 寄松集会所             | 金(13:00~14:00)、第3土曜日(13:20~15:30)               | 輪投げ・お手玉投げ・茶話会・その他のゲーム                 |
|     | ㊏  | 本川内桜会(老人クラブ)        | 本川内集会所            | 金(13:00~15:00)                                  | 座談会、バス遠足、会食会等                         |
|     | ㊏  | よります会               | 寄松集会所             | 第3土曜日(13:00~13:15)、<br>第3土曜日以外(13:00~14:30)     | 輪投げ等                                  |
| 住 吉 | ㊏  | 睦会                  | 保田集会所             | 月・木(13:00~)                                     | 輪投げ・カラオケ・ベタンク(室内用)                    |
|     | ㊏  | ローズクラブ              | 番城福祉会館            | 月(10:30~) 火・水(13:00~)                           | 健康体操・卓球                               |
|     | ㊏  | 和み会                 | ふれあい広場・雨天の場合寄松集会所 | 月~土(11:00~)                                     | クロッケー・輪投げ                             |
|     | ㊏  | 陽だまりの会              | 薬師谷集会所            | 水・毎月1日、15日(9:30~10:30)                          | サロン活動                                 |
|     | ㊏  | 来村クラブ               | 寄松集会所             | 月(11:00~11:40)                                  | ラジオ体操・懇談・笑会                           |
|     | ㊏  | サロン「灯(ともしび)」        | 宮下団地集会所           | 金・土(13:30~)                                     | 輪投げ、ラジオ体操                             |
| 番 城 | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |
|     | ㊏  |                     |                   |                                                 |                                       |

| 校 区 | No | 団 体 名       | 開 催 場 所  | 開 催 日                 | 体操以外の活動        |
|-----|----|-------------|----------|-----------------------|----------------|
| 番 城 | ㊏  | みどり会        | 番城公民館    | 水(13:00~14:00)        | サロン            |
|     | ㊏  | しかたぐるーぶ     | 鹿田団地集会所  | 水・土(10:00~11:00)      | ラジオ体操          |
| 高 光 | ㊏  | 高光クロッケークラブ  | 高光クロッケー場 | 火・金(13:00~13:30)      | クロッケー          |
| 三 浦 | ㊏  | 船隠体操クラブ     | 船隠集会所    | 日(9:00~9:30)          | 無              |
|     | ㊏  | 桜会          | 西三浦公民館   | 水(13:00~15:00)        | ロコモ体操・脳トレ・ゲーム等 |
|     | ㊏  | あじさいクラブ(三浦) | 天満集会所    | 木(7:30~)              | ラジオ体操          |
|     | ㊏  | 絆の会         | 安米集会所    | 月・金(19:00~19:30)      | 無              |
|     | ㊏  | 豊友会         | 三浦公民館    | 日(13:00~15:00)(雨×8月休) | ベタンク・グラウンドゴルフ  |
|     | ㊏  | シルバー        | 下波憩いの家   | 月・水・金(14:00~14:30)    | 無              |
| 下 波 | ㊏  |             |          |                       |                |
| 遊 子 | ㊏  | 遊から会        | 遊から(甘崎)  | 水・木・金(9:00~10:30)     | お茶会            |
| 蔦 淵 | ㊏  | 蔦淵サロンちぎり    | 蔦淵公民館    | 月・木(14:00~14:30)      | サロン活動          |
|     | ㊏  | ニューピンポン     | 蔦淵公民館    | 月・木(19:00~20:30)      | 卓球             |

【吉田地区】

| 校 区 | No | 団 体 名      | 開 催 場 所    | 開 催 日                                          | 体操以外の活動                            |
|-----|----|------------|------------|------------------------------------------------|------------------------------------|
| 吉 田 | ①  | 御舟手いきいきサロン | 御舟手集会所     | 月・水(9:00~10:00)                                | お茶会・おしゃべり・お手玉                      |
|     | ②  | オレンジヨガ     | 吉田公民館      | 木(13:30~15:00)                                 | 無                                  |
|     | ③  | 遠見会        | 君ヶ浦集会所     | 金(10:00~11:00)、水または木(13:00~14:00)              | 生け花教室・人権学習                         |
|     | ④  | 元町愛宕クラブ    | 元町集会所      | 月(14:00~15:30)                                 | 輪投げ・懇親会                            |
|     | ⑤  | 悠々クラブ      | 吉田公園ふれあいの館 | 土(13:30~)                                      | クロッケー、輪投げ、カラオケ、花いっぱい運動、<br>児童の豊收指導 |
|     | ⑥  | 吉田陣屋クラブ    | 養生寮横グランド   | 火・土(14:00~15:00)                               | クロッケー                              |
|     | ⑦  | 令和クラブ      | 鶴岡団地集会所    | 火・木(13:30~14:30)                               | タオル体操・リハビリ体操・滑舌(早口言葉)              |
|     | ⑧  | オサキグループ    | 個人宅倉庫      | 月・水・金で週3回(13:30~14:30)                         | 茶話会                                |
|     | ⑨  | ききょう       | 沖下集会所      | 月(毎週)・木(2月)<br>(19:30~20:30)(夏・19:00~20:00(冬)) | 茶話会・カラオケ(木)                        |
|     | ⑩  | よつてガイヤ     | 玉津公民館      | 火(13:30~15:00)                                 | ストレッチ・リズム・筋力体操                     |
| 玉 津 | ⑩  |            |            |                                                |                                    |
| 立 間 | ⑩  | 立間春秋クラブ    | 個人宅倉庫      | 月(13:00~14:00)                                 | 地区奉仕作業                             |
| 奥 南 | ⑩  | あすなろ       | 吉田公民館      | 水(13:30~15:00)                                 | 体操                                 |

【三間地区】

| 校 区 | No | 団 体 名           | 開 催 場 所   | 開 催 日                         | 体操以外の活動                  |
|-----|----|-----------------|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| 成 妙 | ①  | 大蔵「ハッスルクラブ」     | 大蔵集会所     | 水(13:30～15:00)                | ラジオ体操他                   |
|     | ②  | サロン是能水仙会        | 是能集会所     | 月(13:30～14:30)+イベント時          | 輪投げ・清掃と茶話会(月1)・ベタンク大会    |
| 三 間 | ③  | いきいき健康体操「はなはな組」 | 迫目集会所     | 月(10:00～11:00)                | 笑いヨガ、レクリエーション、茶話会        |
|     | ④  | ゴールドグループ        | 協和ホームセンター | 月・木(10:00～11:00)              | ラジオ体操                    |
|     | ⑤  | サツキ会            | 三間町隣保館    | 月(10:00～)                     | 健康体操                     |
|     | ⑥  | 百美会             | 小沢川集会所    | 月(13:30～14:00)、金(19:30～20:00) | ストレッチ・ラジオ体操・カラオケ         |
|     | ⑦  | 元宗体操クラブ         | 元宗集会所     | 月・水・金(13:30～14:20)            | ラジオ体操・ストレッチ・タオル体操        |
|     | ⑧  | もみの木3           | もみの木      | 金(9:30～11:00)                 | 茶話会・量トレ(もみの木でのイベント参加もあり) |
|     | ⑨  | ニコニコ B.B        | 波岡上組集会所   | 火・金(9:30～10:00)               | ストレッチ、箸トレ、トランプ、ぬり絵、しりとり  |
| 二 名 | ⑩  | ピンコロジャン         | 兼近集会所     | 月(11:00～12:00)                | ストレッチ、ゲーム、ボランティア(清掃)、会食  |

【津島地区】

| 校 区 | No | 団 体 名              | 開 催 場 所             | 開 催 日                        | 体操以外の活動                  |
|-----|----|--------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|
| 御 横 | ①  | 横川グループ             | 横川集会所               | 毎日(13:00～13:20)              | 老人クラブ活動(クロッケー)           |
|     | ②  | あじさい(清満)           | 清満公民館               | 月・金(13:30～14:30)             | 無                        |
|     | ③  | 清重グループ             | 山財集会所               | 火・金(9:00～10:00)              | 無                        |
|     | ④  | 二重橋                | 岩淵集会所               | 月(13:30～15:30)               | ラジオ体操                    |
|     | ⑤  | 野井                 | 野井集会所               | 火・金(10:00～11:00)             | 茶話会、血圧測定                 |
|     | ⑥  | 増穂ガイヤ体操クラブ         | 増穂集会所               | 月(13:30～15:00)               | 無                        |
|     | ⑦  | 松葉会                | 山財馬ノ淵クロッケー場         | 月～金(13:00～15:00)(奇数日・雨天時は×)  | クロッケー                    |
| 清 満 | ⑧  | 宇和島市連合老人会津島支部ガイヤ体操 | 津島町保健センター           | 火・金(13:30～14:30)             | ボランティア活動                 |
|     | ⑨  | サロンほつこりよろず屋彦岩松     | よろず屋(津島町岩松甲 810 番地) | 水(12:00～13:00)               | 茶話会(昼食あり(お弁当を買い(水 販売日))) |
|     | ⑩  | すみれ会               | 玉ヶ月集会所              | 水・金(9:00～9:30)               | ラジオ体操                    |
|     | ⑪  | 近家老人クラブ日の出会        | 近家集会所               | 火(9:00～10:00)                | ラジオ体操                    |
|     | ⑫  | 津島手話サークルさざ草の会      | 津島福祉会館他             | 火(19:00～19:30)               | 手話                       |
|     | ⑬  | フラワーズ              | 津島保健センター            | 水(14:30～15:00)               | 生命の貯蓄体操                  |
|     | ⑭  | なでしこ               | 上横クロッケー場            | 月・水・金(14:00～)                | クロッケー                    |
| 岩 松 | ⑮  | かようクラブ             | 畑地公民館 和室            | 金(9:30～11:00)                | ラジオ体操など                  |
|     | ⑯  | 宇和渡会               | 扇集会所                | 火・木・土(13:00～)、月・水・金(9:00～)   | クロッケー・輪投げ                |
|     | ⑰  | ガイヤ嵐               | 嵐集会所・クロッケー場         | 月・水・金(13:00～)、水(13:30～15:00) | クロッケー                    |
| 畑 地 | ⑱  | 秋桜                 | 指定集会所               | 月(20:00～21:00)               | 自治会あん寺開開の掃除              |
|     | ⑲  | ハネムーン              | 田高集会所               | 日・水(13:30～15:00)             | 輪投げ・ボールストレッチ             |
|     | ⑳  | 北瀬鶴松会ワナゲクラブ        | 北瀬公民館               | 水(13:00～16:00)               | 輪投げ                      |
| 下 瀬 | ㉑  | なかよしクラブ            | 北瀬公民館               | 火(13:00～15:00)               | 卓球                       |