

令和7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。

動画DVD
 CDあります！

「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

「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！

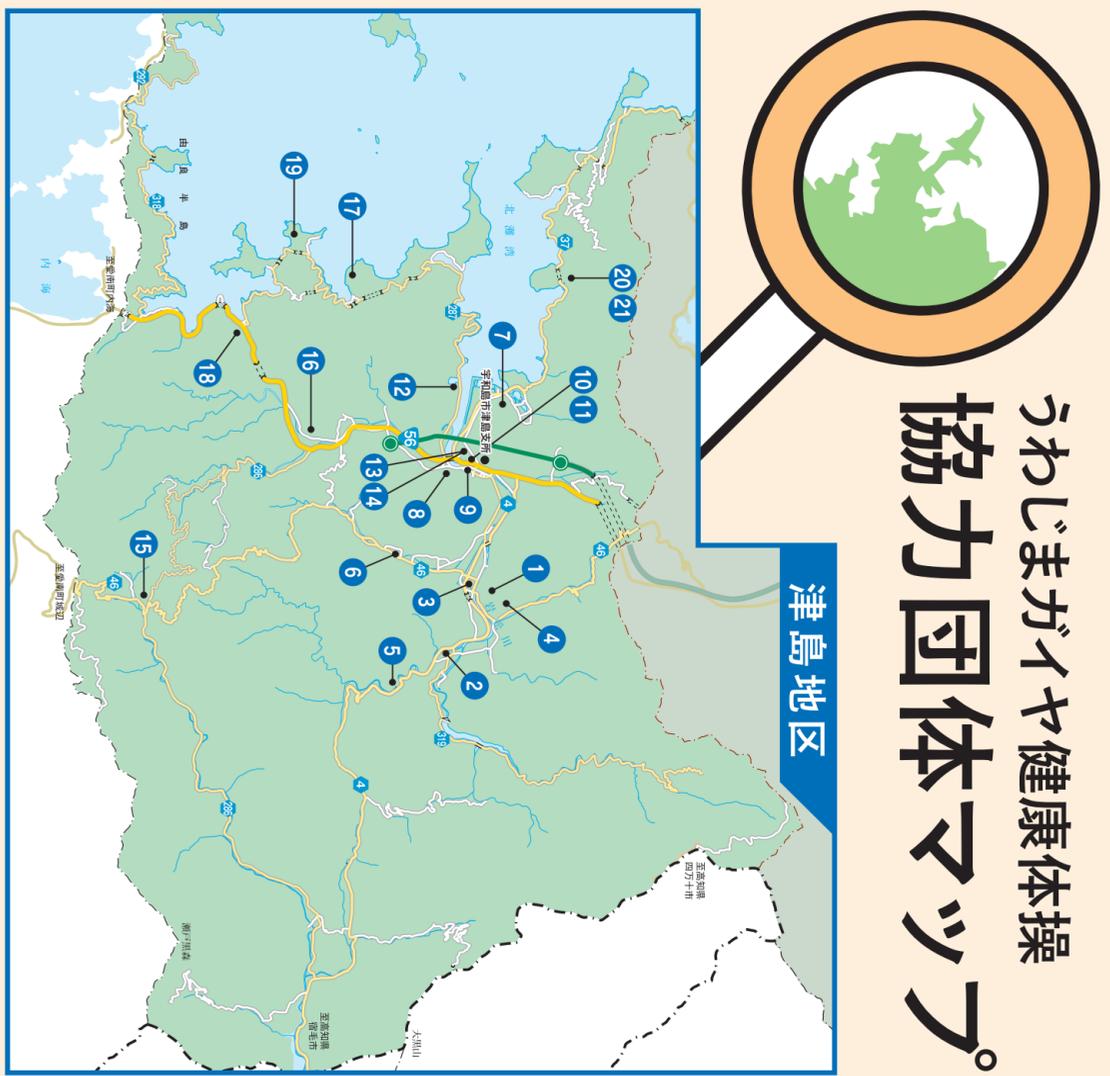
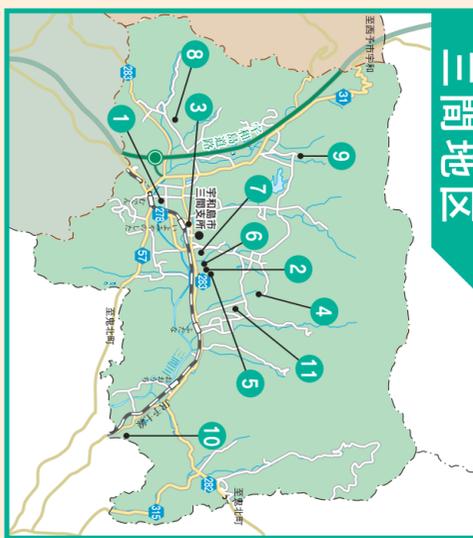
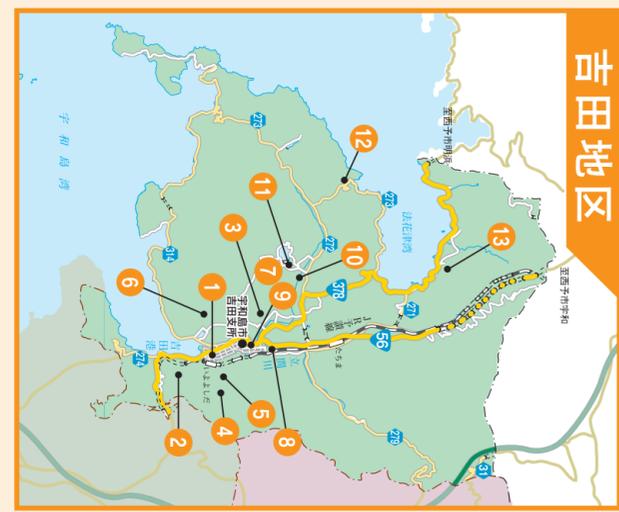
そんな
 時は？

お問い合わせ

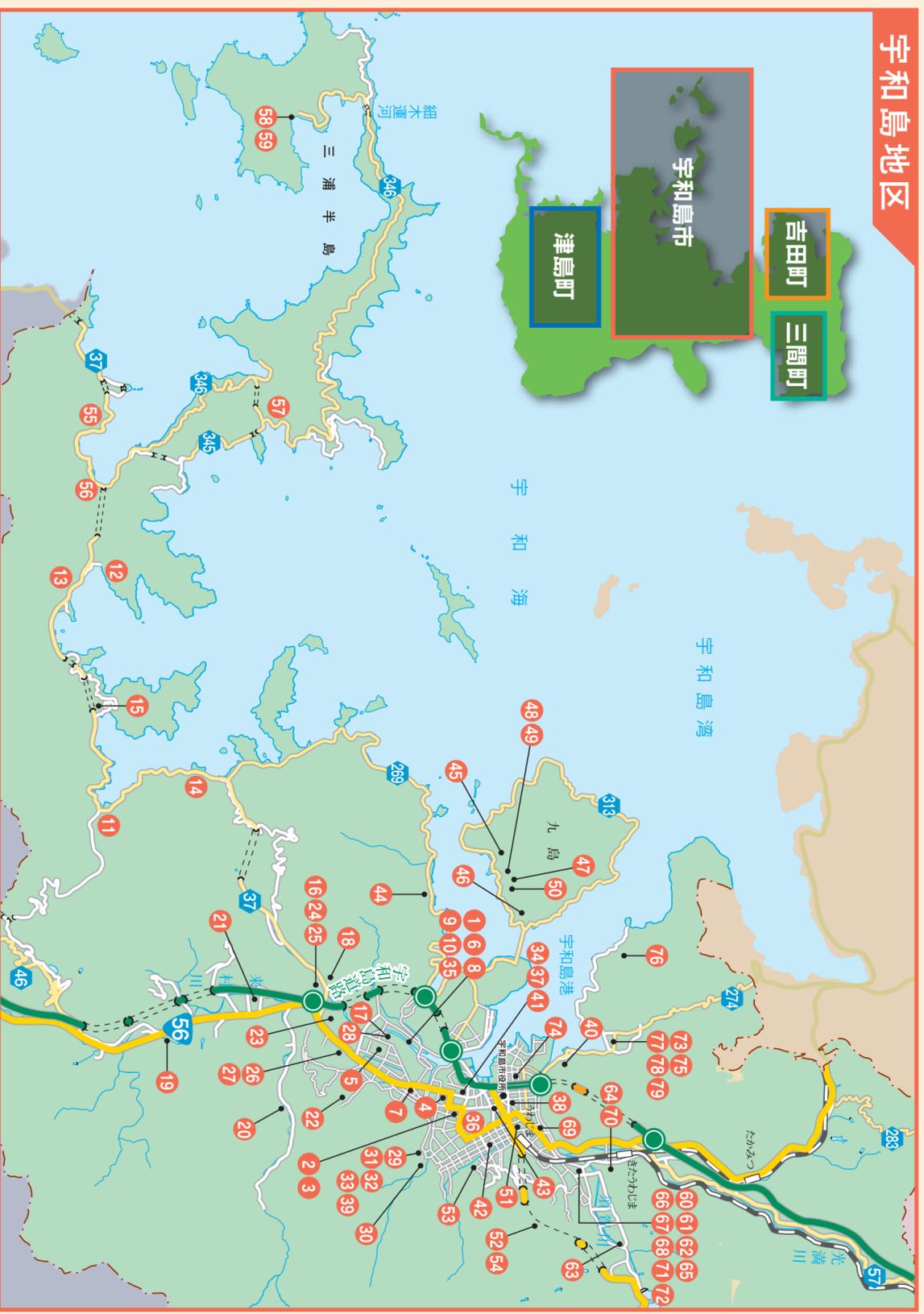
宇和島市役所 地域包括支援センター
 介護予防担当 / 電話番号：0895-24-1111



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。



うわじまガイヤ健康体操 協力団体マップ



宇和島地区

吉田町
 三間町

津島町

宇和島市

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

- 1 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
- 2 週に1回以上「うわじまガイヤ健康体操」を実施。
- 3 地域住民に体操会場を開放。



※介護事業所等法人格の団体は参加団体の対象となりません。

- 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市民サービス係へ申請・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」または
「RUC POINT」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。

※約280店舗(2025年5月現在)の取扱店でお買い物などに使用できます。

うわじまガイヤ健康体操協力団体一覧表

(令和7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
明倫	1	チェリー	明倫公民館	火(9:00～11:00)	生命の貯蓄体操
	2	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・銭太鼓等
	3	うわじまikiKi塾	障害者福祉センターむつみ荘	火(10:00～11:00)	認知症予防プログラム
	4	天教体操会	天教公園	毎日(6:30～)	ラジオ体操
	5	長堀美月会	長堀集会所	火・土(13:30～14:30)	無
	6	ハツラツ長寿会	明倫公民館グランド	月・水・金(9:30～11:30)	グランドゴルフ
	7	ガイヤ体操 ひまわり体操会	山際集会所	金(9:30～11:00)	わなげ
	8	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
	9	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
	10	ヨガサークル明倫	明倫公民館	金(10:00～11:40)	ヨーガ体操
三浦	11	あじさいクラブ(三浦)	天満集会所	木(7:30～)	ラジオ体操
	12	絆の会	安米集会所	月・金(19:00～19:30)	物作り・公園の掃除・集会所の掃除
	13	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
	14	船隠体操クラブ	船隠集会所	日(9:00～9:30)	無
	15	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
	16	来村クラブ	寄松集会所	月(10:00～11:40)	ラジオ体操・懇談・笑会
	17	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
	18	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
	19	しかたくるーぶ	鹿田団地集会所	水・土(10:00～11:00)	ラジオ体操
	20	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
番城	21	睦会	保田集会所	月・水(13:00～)	輪投げ・カラオケ・ベタンク(室内用)・ポッチャ
	22	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
	23	みどり会	番城公民館	水(13:00～14:00)	サロン
	24	よります会	寄松集会所	第3土曜日(13:00～13:15) 第3土曜日以外(13:00～14:30)	輪投げ等・お手玉遊び
	25	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
	26	ローズクラブ	番城福祉会館	月(10:30～) 木(13:00～)	健康体操・卓球
	27	ストレッチボール番福	番城福祉会館	火(15:00～16:00)	ストレッチボール
	28	愉快な仲間たち	宮下団地集会所	水(13:30～16:00)	カラオケ
	29	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
	30	がいやかや	妙典寺前5区集会所	月(9:30～10:00)	食事会、折り紙、小旅行
宇和津	31	うわつひまわり卓球	宇和津公民館	月・金(13:00～16:00)	卓球
	32	ヨーガ愛好会	宇和津公民館	火(10:00～12:00)	ヨガ
	33	宇和津ポッチャ愛好会	宇和津公民館	金(9:30～11:00)	ポッチャ
	34	これかた会(護法太鼓)	鶴島公民館	第2日曜日・毎週金曜日(11:00～)	護法太鼓(笑福)令和7年スローガン
	35	追手門会	明倫公民館	金(18:30～)	岳風会、詩吟
	36	交友会	交友館(干隣)	火・金(9:00～) 水(13:30～)	贈付・茶道・ハーモニカ
	37	チャレンジ	鶴島公民館	木(9:30～11:00)	生命の貯蓄体操
	38	栄町港老人クラブ	栄町港消防詰所2F	月(13:30～)	輪投げ
	39	なでしこ会	宇和津公民館	月(9:30～11:30)	ヨガ(講師なし)
	40	ファイト	住吉公民館	月(13:00～)	剣詩舞
鶴島	41	ヨガサークルつるしま	鶴島公民館	木(14:00～15:00)	ヨガ
	42	スペースゆう	スペースゆう(中央町)	木(9:30～10:00)	無
	43	丸之内5	個人駐車場	火・水・土(8:30～9:00)	ラジオ体操
	44	白浜なかよしサロン	白浜集会所	火・金(18:00～) 土(13:30～)	サロン
	45	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
	46	九島ほほえみクラブ	始2区老人の家	毎日(6:30～7:20) 冬季12/1～3/31(8:30～9:30)	ラジオ体操・脳トレゲーム・合唱
	47	小高島夕焼けサロンTHE男塾	島の保健室	金(15:00～16:00)	ヨガ・カラオケ・映画上映・料理等
	48	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
	49	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
	50	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
天神	51	あそび会	パフィオうわじま・市民ギャラリー	月(13:30～15:30)	ゲーム、輪投げ、トランプ、花札
	52	FTC	丸山公園 南庭球場	月・水・金(9:00～12:00)	硬式テニス
	53	元気クラブ	代表者自宅(大宮町)	月(10:00～11:30)	サロン
	54	ビューティ・ペア	丸山公園 南庭球場	月・火・水・木・金(11:00～11:30)	硬式テニス
	55	シルバー	下波憩いの家	月・水・金(14:00～14:30)	無
	56	さざなみ下波	下波公民館	火(13:30～15:00)	手芸
	57	遊から会	遊から(甘崎)	水・木・金(9:00～10:30)	お茶会
	58	蔦淵サロンちぎり	蔦淵公民館	月・木(14:00～14:30)	サロン活動
	59	ニューピンポン	蔦淵公民館	月・木(19:00～20:30)	卓球
	和霊	60	けやき健康クラブ	和霊公民館、元気の泉グランド	月・水・金
61		サッチャンの会	和霊公民館	木(13:30～14:30) 金(10:30～13:00)	金曜日にランチ会
62		うわじまガイヤ健康体操 和霊体操クラブ	和霊公民館	水(11:00～12:00)	生命の貯蓄体操
63		榎原クラブ	榎原自治会館	火・木・金(13:00～15:30)	輪投げ
64		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
65		卓球ひまわり	和霊公民館	月(13:30～15:30) 木(10:00～12:00)	卓球
66		ドリームサロン	和霊公民館	火(13:30～15:00)	脳トレ
67		フレンド	和霊公民館	月・金(9:30～11:30)	卓球

校区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
和霊	68	和霊いきいきクラブわなげ	和霊公民館	火(13:30～15:30)	輪投げ
	69	れもんスカッシュ	和霊公園(遊具そば)	月～日(6:40～7:00)	ラジオ体操
	70	ソーイング伊吹	伊吹団地集会所	月(13:00～14:00)	ソーイング
	71	卓球ブラボー	和霊公民館	月(15:45～18:00) 金(14:30～16:45)	卓球
	72	うくいす	和霊公民館	火・水(15:00～16:30)	卓球
住吉	73	大浦老人クラブ	大浦自治会館	毎日(6:30～) 正月3日が日・雨・風等の気象警報発令時は休み(運営費等は除く)	ラジオ体操
	74	手話サークルはまゆうの会	総合福祉センター3F	木(19:00～21:00)	手話
	75	ヨーガさつき	大浦自治会館	月(10:00～11:20)	ヨーガ
	76	ひばり	赤松集会所	月・木(13:30～)	ストレッチ・筋トレ・ボール遊び・口腔体操 カルタ・しりとり遊び・折り紙など
	77	清遊クラブ	大浦自治会館	月・火(13:30～15:30)	吟詠教室(清吟堂吟友会)
	78	遊心クラブ	大浦自治会館	土(14:00～17:00)	書道
	79	サロンKIRAKIRA	大浦自治会館	水(13:30～15:00)	ゲームなど

【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	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
	3	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 児童の集見等
	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	吉田陣屋クラブ	愛生寮横グランド	火・土(13:30～16:00)	クロッケー
	6	令和クラブ	鶴岡団地集会所	火・木(13:30～14:30)	タカト体操・リハビリ体操・清舌(早口言葉)
	7	オレンジヨーガ	吉田公民館	木(13:30～15:00)	ヨーガ体操
	8	だいくまちクラブ	個人宅駐車場	水(10:00～10:15)	ラジオ体操
奥南	9	あすなろ	吉田公民館	水(13:30～15:00)	体操
	10	ききよう	沖下集会所	月(毎週) 木(月2) 19:30～20:30(要) 19:00～20:00(要)	茶話会・カラオケ(木)
喜佐方	11	オサキグループ	個人宅倉庫	月・金で週2回(13:30～14:30)	茶話会
	12	さざなみ	筋集会所	毎週金(19:00～20:00・若めの方)	無
玉津	13	よってガイヤ	玉津公民館	木(13:30～15:00)	ストレッチ・リズム・筋力体操

【三間地区】

校区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
三間	1	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
	2	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
	3	サツキ会	三間町隣保館	月(10:00～)	健康体操
	4	百笑会	小沢川集会所	月(13:30～14:00) 金(13:30～14:00)	ストレッチ・ラジオ体操・カラオケ
	5	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
	6	もみの木3	もみの木	木(10:00～11:00) 金(9:30～11:00)	茶話会・脳トレ(もみの木のイベント参加もあり)
	7	リハティ-三間	正光会グラウンド(だんだんの里)	火・水・土(15:00～16:30)	グラウンドゴルフ練習
成妙	8	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
	9	大藤「ハッスルクラブ」	大藤集会所	水(13:30～15:00)	ラジオ体操他
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
	11	ニコニコB.B	波岡上組集会所	火・金(9:30～10:00)	ストレッチ・脳トレ・トランプ・ぬり絵・しりとり

【津島地区】

校区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
清満	1	あじさい(清満)	清満公民館	月・金(13:30～14:30)	無
	2	清重グループ	山財集会所	火・金(9:00～10:00)	無
	3	二重柿	岩淵集会所	月(13:30～15:30)	ラジオ体操
	4	野井	野井集会所	火・金(10:00～11:00)	茶話会・血圧測定
	5	松葉会	山財馬ノ瀬クロッケー場	月～金(13:00～15:00)(奇数日・雨天時は×)	クロッケー
	6	増穂ガイヤ体操クラブ	増穂集会所	月(13:30～15:00)	無
岩松	7	近家老人クラブ日の出	近家集会所	火・土(9:00～10:00)	ラジオ体操
	8	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
	9	サロンほっこりよろず屋岩松	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) お弁当を買う(水 販売日)
	10	宇和島市連合婦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
	11	フラワーズ	津島町保健センター	木(14:30～15:00)	生命の貯蓄体操
	12	すみれ会	玉ヶ月集会所	月・木(9:00～9:30)	ラジオ体操
	13	リラックス・ループ	岩松公民館	月(10:00～11:30)	ヨガ
	14	ヨガ岩松	岩松公民館	火(19:00～21:00)	ヨガ
	15	なでしこ	上横クロッケー場	月・水・金(14:00～)	クロッケー
	16	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
下灘	17	宇和波会	旧曾根小学校 脇集会所	火・木・土(13:00～) 月・水・金(9:00～)	クロッケー・輪投げ・グランドゴルフ・ポッチャ・マレット
	18	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
	19	ハネムーン	田産集会所	日・水(13:30～15:00)	輪投げ・ボールストレッチ
北灘	20	北灘鶴松会ワナゲクラブ	北灘公民館	木(13:00～16:00)	輪投げ
	21	なかよしクラブ	北灘公民館	火(13:00～15:00)	卓球