

令和8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

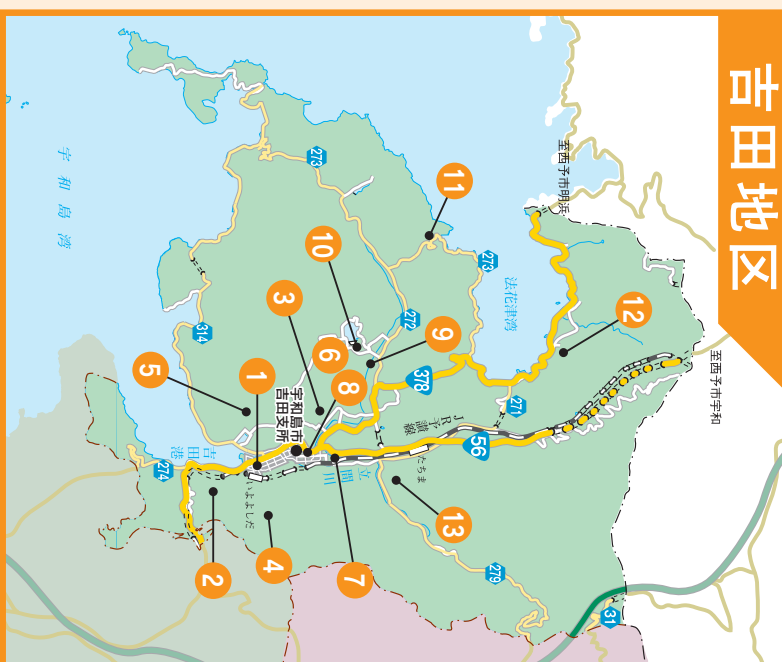
宇和島市役所 地域包括支援センター
介護予防担当／電話番号：0895-24-1111



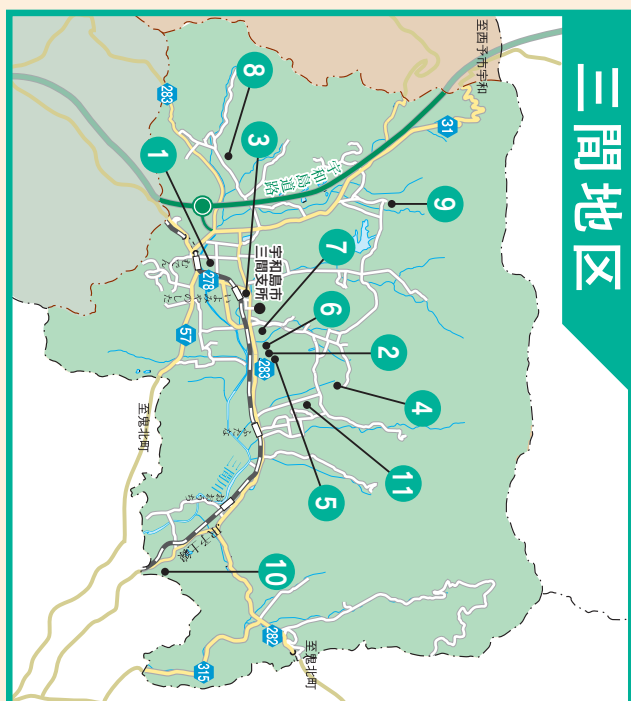
生き生きうわじまLife

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

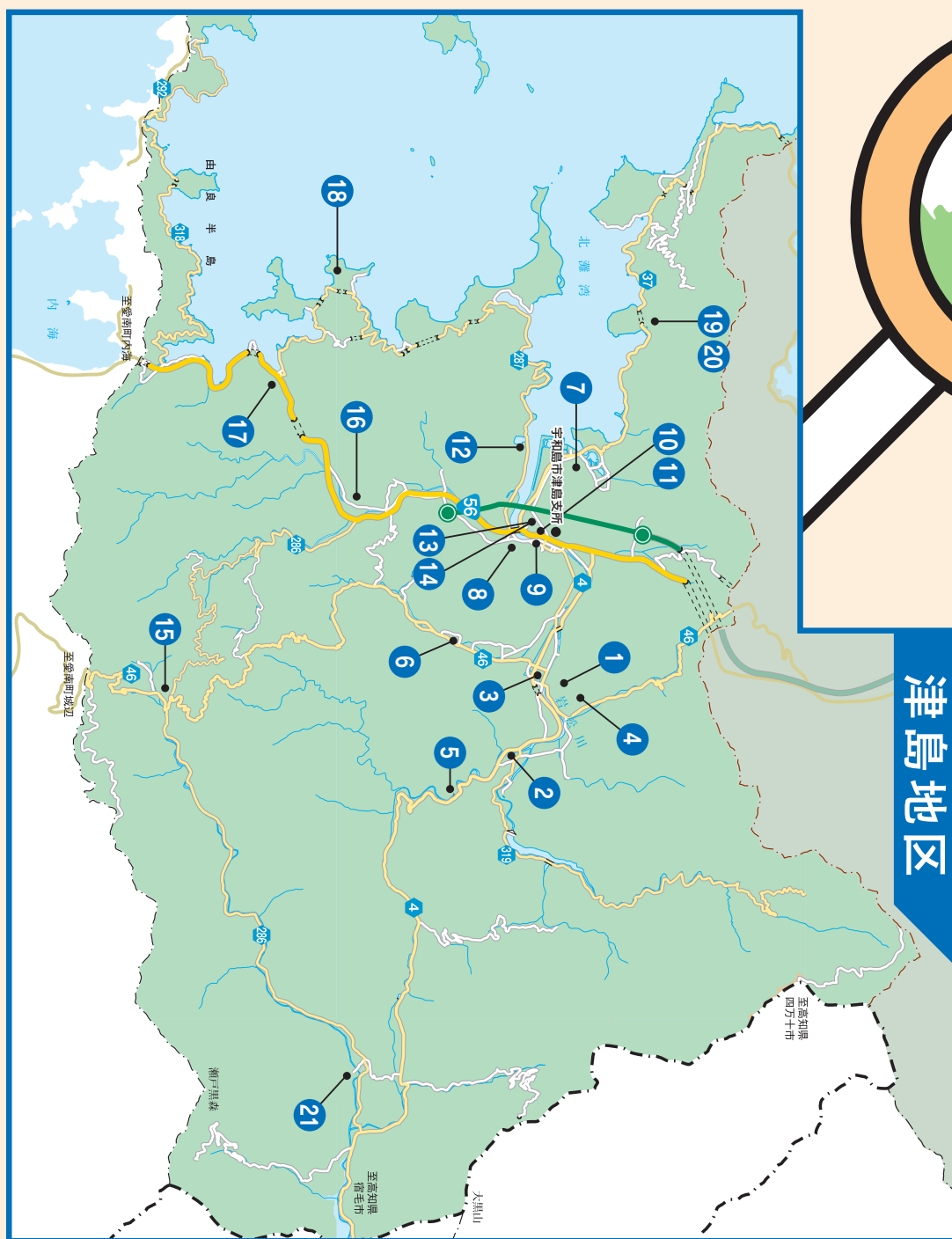


三間地区

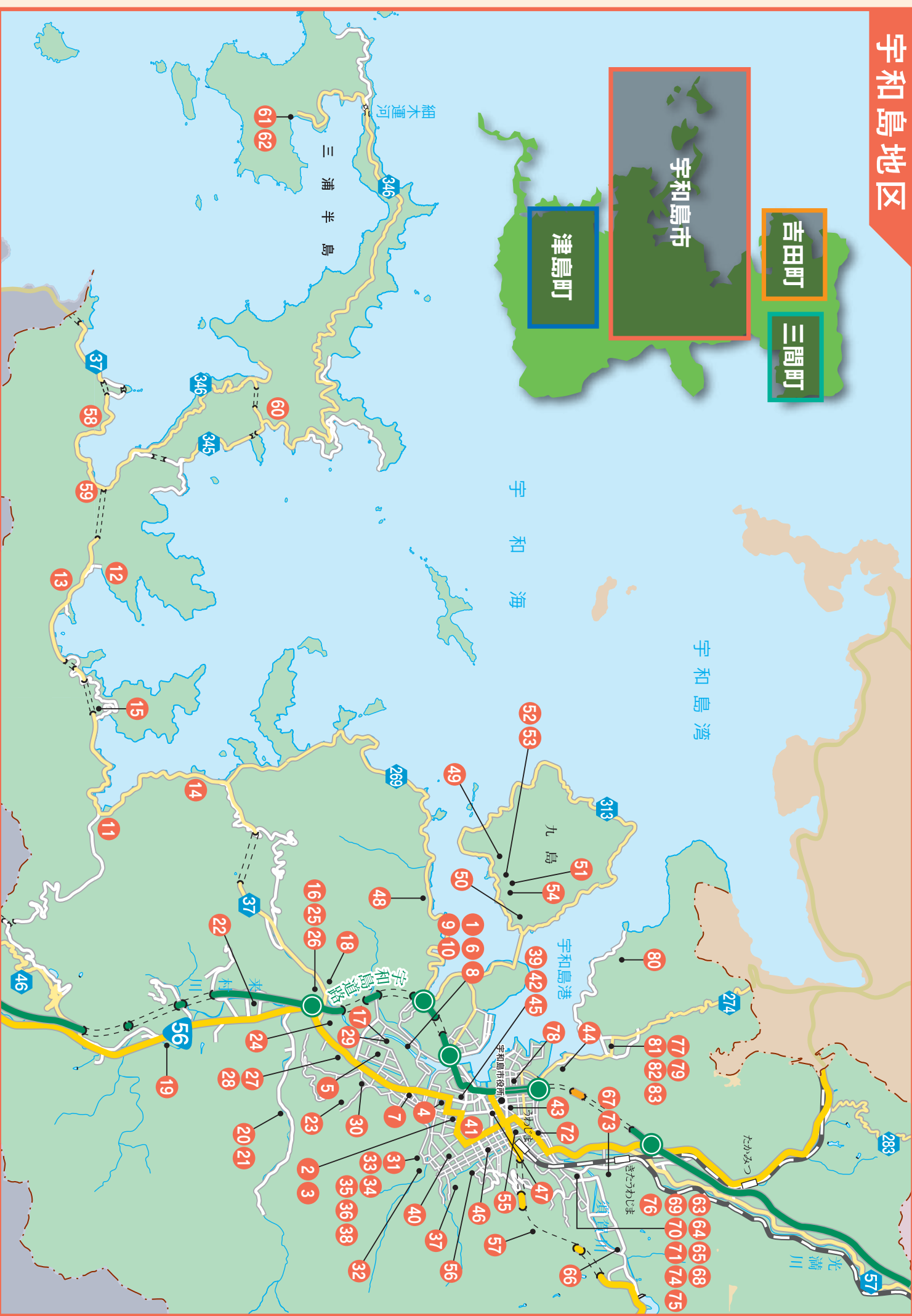


うわじまガイヤ健康体操
協力団体マップ

津島地区



宇和島地区



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270店舗(2026年5月現在)の取扱店でお買い物などに使用できます。



【宇和島地区】うわじまガイヤ健康体操協力団体一覧表 (令和8年5月現在)

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・鼓太鼓等
	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	天鼓体操会	天鼓園公園	毎日(6:30～)	ラジオ体操
	⑤	長堀明月会	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～) 月1回第1日曜日(13:30～)	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
番 城	⑯	来村クラブ	寄松集会所	月(13:00～14:30)	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	しかたぐるーぷ	鹿田団地集会所	水・金(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
	㉑	ひまわり	薬師谷集会所	月・木(10:00～11:00)	ラジオ体操
	㉒	陸会	保田集会所	月・木(13:00～)	輪投げ・カラオケ・ベタンク(室内用)・ポッチャ
	㉓	本川内桜会(老人クラブ)	本川内集会所	月(13:00～15:00)	座談会、バス遠足、会食会等
	㉔	みどり会	番城公民館	水(13:00～14:00)	サロン
	㉕	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
宇和津	㉖	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・お手玉遊び・茶話会・その他のゲーム
	㉗	ローズクラブ	番城福祉会館	木(13:00～)	健康体操・卓球
	㉘	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
	㉙	愉快な仲間たち	宮下団地集会所	水(13:30～16:00)	カラオケ
	㉚	おれんじサロン	並松集会所	月(13:30～15:00)	市社協の出前講座・お花見等
	㉛	宇和津ワナゲ愛好会	宇和津公民館2F	火(13:00～15:00)	輪投げ
	㉜	がいやかくや	妙典寺前5区集会所	月(9:30～10:00)	食事会、折り紙、小旅行
	㉝	うわつひまわり卓球	宇和津公民館	月・金(13:00～16:00)	卓球
	㉞	ヨーガ愛好会	宇和津公民館(和室)	火(13:30～15:00)	ヨガ
	㉟	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
鶴 島	㊱	あけぼの卓球クラブ	宇和津公民館	月(13:00～16:00)	卓球
	㊲	うわじまガイヤ体操等覚寺	等覚寺	金(13:30～14:00)	御詠歌
	㊳	なでしこ会	宇和津公民館	月(9:30～11:30)	ヨガ(講師なし)
	㊴	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8年スローガン、祝だいこ
	㊵	追手会	中央公民館	金(18:30～)	岳風会・詩吟
	㊶	交友会	交友館(千歳)	水・金(9:30～)	着付・茶道・ハーモニカ
	㊷	チャレンジ	鶴島公民館	木(9:30～11:00)	生命の貯蓄体操
	㊸	栄町港老人クラブ	栄町港消防詰所2F	月(13:30～)	輪投げ
	㊹	ファイト	住吉公民館	月(13:00～)	剣詩舞
	㊺	ヨガサークルつるしま	鶴島公民館	木(14:00～15:00)	ヨガ
石 応	㊻	スペースゆう	スペースゆう(中央町)	木(9:30～10:00)	無
	㊼	丸之内5	個人駐車場	火・水・木・土(8:30～9:00)	ラジオ体操
	㊽	白浜なよろサロン	白浜集会所	火・金(18:00～) 土(13:30～)	サロン
	㊾	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
	㊿	九島ほほえみクラブ	姥2区老人の家	週3回(7:30～8:30) 冬季(8:00～9:00)	ラジオ体操・脳トレゲーム・合唱
九 島	1	小高島夕焼けサロンTHE男塾	島の保健室	金(15:00～16:00)	ヨガニサイズ・カラオケ・映画上映・料理等
	2	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)	無
	3	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
	4	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
	5	あそぼ会	パフィオうわじま 市民ギャラリー・宇和島市社会福祉協議会	月(13:30～15:30)	ゲーム・輪投げ、トランプ、花札
	6	元氣クラブ	代表者自宅(大宮町)	月(10:00～11:30)	サロン
	7	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
	8	シルバー	下波憩いの家	月・水・金(14:00～14:30)	無
	9	さざなみ下波	下波公民館	火(13:30～15:00)	手芸
	10	遊から会	遊から(甘崎)	水・木・金(9:00～10:30)	お茶会
天 神	11	遊子	遊から(甘崎)	水・木・金(9:00～10:30)	お茶会
	12	蔦淵サロンちぎり	蔦淵公民館	月・木(14:00～14:30)	サロン活動
	13	ニューピンボン	蔦淵公民館	月・木(19:00～20:30)	卓球
	14	花みずき	和霊公民館、元気の泉グランド	月・水・金	グランドゴルフ
	15	サツチャンの会	和霊公民館	木(13:30～14:30) 金(10:30～13:00)	金曜日にランチ会
	16	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
	17	柿原クラブ	柿原自治会館	火・木・金(13:00～15:30)	輪投げ
	18	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
	19	卓球ひまわり	和霊公民館	月(13:30～15:30) 木(10:00～12:00)	卓球
	20	ドリームサロン	和霊公民館	火(13:30～15:00)	脳トレ
和 霊	21	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	71	和霊いきいきクラブわなげ	和霊公民館	火(13:00～15:30)	輪投げ
	72	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
	73	ソーイング伊吹	伊吹団地集会所	月(13:00～14:00)	ソーイング
	74	卓球ブラボー	和霊公民館	月(15:30～18:00) 金(14:30～17:00)	卓球
	75	うぐいす	和霊公民館	火(15:00～17:00) 水(13:00～15:00)	卓球
	76	カラフルバスケッ	和霊公民館	木(13:30～16:00)	手芸(カゴ作り・ぞうり)
	77	大浦老人クラブ	大浦自治会館	毎日(6:30～) 正月三が日、雨・風等の気象警報発令時は休み(厚皮警報は除く)	ラジオ体操
	78	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
	79	ヨーガさつき	大浦自治会館	月・金(10:00～11:20)	ヨーガ
	80	ひばり	赤松集会所	月・木(13:30～)	ストレッチ・肩トレ・ボール遊び・口腔体操 カルタ・しりとり遊び・折り紙など
住 吉	81	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)
	82	遊心クラブ	大浦自治会館	土(14:00～17:00)	書道
	83	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	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 児童の豊後見守り
	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	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・清舌(早口言葉)
	6	オレンジヨーガ	吉田公民館	木(13:30～15:00)	ヨーガ体操
	7	だいくまちクラブ	個人宅駐車場	水(10:00～10:15)	ラジオ体操
	8	あすなる	吉田公民館	水(13:30～15:00)	体操
	9	ききよう	沖下集会所	月(毎週) 金(不定期) 19:30～20:30(夏) 19:00～20:00(冬)	茶話会・カラオケ(木)
	10	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
奥 南	11	さざなみ	筋集会所	毎週金(19:00～20:00・若めの方)	無
	12	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
喜佐方	13	ヨガサークル立間	立間公民館	火(13:30～15:00)	ヨーガ体操

【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	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(もみの木でのイベント参加もあり)
	7	リハビリ三間	正光会グラウンド(だんだんの里)	火・木・土(15:00～16:30)	グラウンドゴルフ練習
	8	サロンは能水仙会	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
	10	ピンコロシャン	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
成 妙	11	ニコニコB.B	波网上組集会所	火・金(9:30～10:00)	ストレッチ・脳トレ・ランパ・めり絵・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
	7	近家老人クラブ日の出会	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き草の会	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(食事あり) お弁当を貰う(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
岩 松	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
	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
	18	ハネムーン	田瀬集会所	水(13:30～15:00)	輪投げ・ボールストレッチ
	19	北瀬鶴松会ワナゲクラブ	北瀬公民館	木(13:00～16:00)	輪投げ
	20	なかよしクラブ	北瀬公民館	火(13:00～15:00)	卓球
横 川	21	横川グループ	横川集会所	日(13:00～16:00)	クロッケー