

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
志津	3	楽楽サークル	青地第二町会議所	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	×	
	25	宮の森いきいき倶楽部五日会	追分町会館	3・8の つく日	10:30~11:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	37	岡本町いきいき百歳体操	岡本町自治会館	火	9:30~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	44	山寺新田いきいき百歳体操有志の会	山寺新田会議所	金	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	51	青地第一いきいき百歳体操実行委員会	田中会館	週1回	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	60	馬場町いきいき百歳体操	馬場町会館	金	9:30~10:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	89	山寺さらく会	笠井町集会所	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	転倒予防体操も実施
	107	エメラルドクラブ	エメラルドマンション1階集会所	木	13:30~15:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	
	112	ロクハ会	ロクハ荘 2階	金	13:30~14:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	転倒予防体操も実施
	121	つつみ元気会	青地第一草の根ハウス堤会館	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	123	地域サロン 青地ひまわり	青地会館	木	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
138	上尾町内会	上尾高穂会館	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	×		
志津南	24	志津南いきいきクラブ	志津南まちづくりセンター	木	13:00~14:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	×	第1・3木曜日は体操終了後に 「ふれあいハウス絆」に移動し 茶話会（無料）を実施
	106	追分南元気くらぶ	追分南会館	水	14:00~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
矢倉	38	ミックスいきいき百歳体操	室木町集会所	火	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	同じ小学校区にお住まいの方	○	只今、募集しておりません
	42	笑みの会	グランドール南草津集会所	月	13:30~14:30	直接、会場に来てください	同じマンションにお住まいの 65歳以上の方	×	ゴムバンド体操も実施
	69	馬池町ほのぼのサークル	馬池町自治会館	木	9:00~10:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	71	大塚団いきいき体操ゆう・ゆう	大塚団地集会所	火	14:00~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	転倒予防体操・認知症予防体操 も実施
	78	げんぼフィットネスなかま	玄甫町集会所	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	高齢者の社交場として体操以外 も活動中
	79	元気矢倉	矢倉町会館	木	13:30~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	転倒予防体操も実施
113	サロン アカシア	玄甫団地集会所	火	13:00~14:00	市から代表者に確認してから	同じ小学校区にお住まいの方	○		

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
草津	11	きらきらサロン	草津団地集会所	木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	×	
	14	宮町ほのぼのサークル	宮町会館	月	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	30	グリーンピア草津福祉健康クラブ 緑 寿会	グリーンピア自治会館	火	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	48	東草津おしゃべりサロン	東草津会館	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	49	本三体操クラブ	夢本陣	水	13:30~14:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	57	NPO法人 心輪	西一会館	木	13:30~14:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	58	砂原町なかよし会	砂原会館	月	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	
	65	楽生会(元二)	元町会館	月	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	只今、募集しておりません
	67	湖都町健康体操サークル	湖都町会館	土	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	体操前にリズムダンスを実施
	81	元五町内会	元五会館	月	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	×	
	83	健康友の会	草津まちづくりセンター	木	13:30~15:00	市から代表者に確認してから	同じ小学校区にお住まいの方	○	
	97	いき百サロン虹	コープしが草津営業所	金	13:30~14:30	直接、会場に来てください	どなたでも	○	脳活やコグニサイズも実施。 体操後に茶話会を実施。 1回100円
99	四、五、六会	草津まちづくりセンター	月	13:30~14:30	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	センターが使用できる日	
大路	6	イキイキ体操大路	大路まちづくりセンター	木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	転倒予防体操も実施
	12	シャルマンコーポ草津	シャルマンコーポ集会所2階	火	14:00~15:00	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	×	かみかみ百歳体操も実施
	13	ABCサロン	ファミリーハイツ草津集会所2階	木	13:15~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	16	デ・リードふれあい会	デ・リード草津駅前2階集会室	月	11:00~12:00	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	○	たまに輪投げを実施
	19	西大路第一サロン	西大路第一町内会集会所	月・木	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	
	39	いろはもみじ会	新屋敷第二公民館	月・木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	転倒予防体操も実施
	68	エルティいきいきクラブ	エルティ 7階	月	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	マンション住人なら誰でも	○	歌声喫茶を実施
	120	おおみや友愛サロン	大路会館	火	9:30~10:30	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	○	
	129	TOWER111シニアクラブ	リーデンスタワー2階集会室	月・木	13:30~14:30	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	○	
	131	サロン西大路第三	西大路第三集会所	火	10:00~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	134	ユニハイム草津ユトリオ百歳体操ク ラブ	ユニハイム草津集会所	水	10:30~11:30	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	×	
	135	マーメイドシティ草津シニアクラブ	マーメイドシティ草津リラクゼー ションルーム	火	10:00~11:30	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	×	
	136	クサツウエストクラブ	クサツウエストロイヤルタワー5 階集会所	火	10:30~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	×	

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
渋川	1	中五ゆうゆう会	中出第五町会館	水	9:00~10:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	奇数週の土曜日にも9:00~ 10:00ラジオ体操その他健康体 操(転倒予防等)を実施
	59	いきいき百歳体操サロン(北渋川)	渋川北会館	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	○	第3週のみ木曜日。 タオル体操も実施。
	76	いきいき長寿体操渋川の会	渋川まちづくりセンター	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	80	北五和みの会	渋川北五集会所	水	9:30~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている65歳以上 の方	○	65歳以上の方、見学OKです
	98	レタス	渋川南会館	金	9:30~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	101	若竹ほのぼの会	渋川東会館	金	9:30~12:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	108	中出しなやか会	中出会館	水	9:30~10:30	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	○	
	110	ローレルコート草津いきいき百歳体操 クラブ	ローレルコート草津2階集会所	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	サロン加入者	×	
	111	中町いきいき会	中町会館	水	15:00~15:45	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	×	
	118	ザ・草津タワーいきいき百歳体操	ザ・草津タワー2階パーティー ルーム	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	○	転倒予防体操も実施。 お好きな体操だけ参加OK。 途中参加、退室可能。 必ず水分を持参ください。
老上	5	南草津団地いきいきクラブ	南草津団地集会所	館があい ている日	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	転倒予防体操も実施
	40	湖州平いきいきクラブ	湖州平集会所	月	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	62	下北池クラブ	下北池集会所	月	9:00~10:30	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	○	
	84	南笠いきいきクラブ	南笠公民館	木	10:30~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	88	川ノ下いきいき百歳体操	川ノ下会館	金	10:30~11:30	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	
	122	いきいき健康クラブ	老上まちづくりセンター	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
老上西	45	元気百倍体操	老上西まちづくりセンター	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	ラジオ体操も実施
	70	あつまろう会いきいき百歳体操	よし池鳩が森集会所	火	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	
	72	城之前町内会	城之前町集会所	月	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	119	わかば会いきいき百歳体操	よし池鳩が森集会所	木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	只今、2部制。 9:30~ 10:50~

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
玉川	23	萩いきいき	玉川まちづくりセンター	金	10:00~11:30	直接、会場に来てください	同じ小学校区にお住まいの方	○	時間内ならいつでも見学に来て ください
	26	いきいき小野山会	小野山集会所	木	14:00~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	×	
	27	ほっとローレル	ローレルコート南草津2階大集 会所	月	9:30~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	七星気功も実施
	28	いきいき（体操）倶楽部	桜ヶ丘会館	月	14:00~15:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	13:30から15:30まで開催。 脳トレ・お楽しみ会・健康講座 も実施。
	64	NPO法人ナルクびわこ湖南	フェリエ5階 市民交流プラザ和 室	木	9:30~10:30	市から代表者に確認してから	草津市にお住まいの方	○	
	85	シニアサロン ルクセア	アメニティX 1階	火	13:30~14:30	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	○	
	90	小林いきいき体操クラブ	小林町会館	木	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方でサロ ン加入者	○	只今、募集しておりません
	91	いきいき野路クラブ	野路コミュニティセンター	火	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
南笠東	4	いきいき体操クラブ（狼川）	狼川町会館	月・木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	17	ミニふれあいサロン「茶の間」	メゾンドール瀬田公園都市集会所	火	13:30~14:30	直接、会場に来てください	マンション住人なら誰でも	○	
	31	新南笠体操クラブ	新南笠自治会館	木	10:30~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	33	東南笠町内会	東南笠町内集会所	月	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	92	サロン・レストタウン	南笠ニュータウン自治会館	水	10:00~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	128	百歳体操笠山	笠山会館	木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
山田	9	いきいきつばさ	木川町農業会館	金	9:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	○	2部制で実施。 只今、募集しておりません。
	29	ほのぼのサークル南山田	南山田会館	水	10:00~11:20	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	認知症予防ゲームも実施
	32	出屋敷団地 かがやき	出屋敷団地自治会館	木	13:00~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	35	サロンひまわり	出屋敷会館	月	10:00~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	41	ふれあいの会（南山田団地）	南山田団地集会所	土	10:00~12:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている65歳以上 の方	○	にんにん体操も実施。 体操後に懐メロ合唱を実施。
	47	ハッピークラブ	山田まちづくりセンター	金	13:30~15:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	6月~9月はサマータイムで 10:00~12:00
	50	みつつけサロン	三ツ池集会所	金	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っている方でサロ ン加入者	○	笑いヨガや体験レッスンなど楽 しみごとを実施
	55	なごみ会	出屋敷団地自治会館	月	13:00~14:30	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	×	
	63	NPO法人 心輪	新田会館	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	94	北山田町ファミリー	北山田会館	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	117	ぼかぼかサロン岡	岡町自治会館	火	10:00~12:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	月1回は、食事会を10:00~ 14:00で実施
	124	サロンみちくさ	陽ノ丘団地集会所	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	126	ほのぼのサークル浜風	不動浜会館	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	サロン加入者のみ	○	見学はいつでも来てください
	127	八千代ほほえみの会	山田町会館	水	13:30~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	133	五条ふれあい会	五条ふれあい会館	木	13:30~15:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	脳トレも実施
笠縫	8	コスモス	笠縫団地集会所	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	15	上笠いきいきクラブ	上笠町第一町内会集会所	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	21	野村第二老人クラブ	野村中央町会館	金	9:30~10:30	市から代表者に確認してから	老人クラブ加入者	○	
	22	いきいき小屋場クラブ	小屋場会館	火	13:30~14:30	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	脳活・コグニサイズ・お茶会も 実施
	36	いきいき百歳体操会（上笠第三）	上笠町第三町内会集会所	水	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	66	若葉会	松原会館 老人憩の家	火	9:40~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	脳トレ（まちがいがし）・折 り紙など実施
	73	浜咲クラブ	浜会館	日	10:00~12:00	直接、会場に来てください	サロン加入者	○	体操後に茶話会を実施
	77	丸の内仲良し会	丸ノ内会館	火	10:00~12:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	食事会がある時は14:00まで
	93	サロンひまわり（南出）	南出会館	火	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	100	上笠第二老人クラブ	笠縫まちづくりセンター	金	13:30~14:30	市から代表者に確認してから	同じ小学校区にお住まいの方	○	上笠第二老人クラブの方優先
	102	野村南町地域サロンアピオ	野村南町集会所	火	9:30~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	103	上笠第四生き生きサロン	上笠第四集会所	木	10:00~11:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	簡単な脳トレを実施
	125	マナの会	草津キリスト教会	木	11:00~12:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	×	
	139	さわやか百歳体操 草津野村	シャルマンコーポ草津野村	金	13:30~15:00	市から代表者に確認してから	マンション住人なら誰でも	○	

学区	順番	団体名	実施場所	曜日	活動時間	加入の仕方	対象者	口からこ んにちは 体操	その他
笠縫東	18	ぼちぼちの会駒井沢	駒井沢公民館	火・金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	20	川原いきいき百歳体操クラブ	川原天神会館	木	9:30~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	一緒に体を動かしませんか。体を支える筋肉は何歳からでも成長するといわれています。あなたの住み慣れたところでいつまでも暮らしていくためにさあチャレンジしよう。タオル体操もやっています。
	54	グリーンハイツ南百歳体操の会	グリーンハイツ南町集会所	火	10:00~11:15	市から代表者に確認してから	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	にんにん体操も実施。 3月に総会・親睦会を実施。
	56	ゆうわ会	生協ホール	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	96	グリーンハイツ北町百歳体操クラブ	グリーンハイツ北町自治会館	木	9:00~10:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	×	にんにん体操も実施
	104	さつき会	新堂会館	火	13:30~14:30	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	○	
	115	いきいき100歳体操平井教室	平井会館	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	会場に人数制限あり
常盤	10	穴村町老人クラブ「白寿会」	穴村会館	火	9:00~9:45	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	×	
	34	NPOハート&ライト	常盤東総合センター	水	10:30~11:30	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	46	いきいき百歳体操クラブ(白百合)	常盤まちづくりセンター	水	13:30~14:30	常盤まちづくりセンターに連絡 してください	同じ小学校区にお住まいの方	○	やすらぎ学級で実施しているため、毎年5月末までに申込が必要です。
	53	片岡東いきいきクラブ	片岡東自治会館	金	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っていない方も、 同じ町にお住まいの方	×	
	61	サンシャイン片岡	片岡町会議所	月	13:30~14:30	直接、会場に来てください	サロン加入者	×	
	87	ほのぼの会北大萱	北大萱町会館	月	9:00~10:00	直接、会場に来てください	サロン加入者	○	
	105	ホープタウン芦浦「時悠会」	ホープタウン芦浦集会所	木	10:00~11:00	直接、会場に来てください	町内会に入っている方	○	
	114	下物いきいき百歳体操同好会	下物会館	水	10:00~11:00	市から代表者に確認してから	町内会に入っている方	×	
	132	753いきいき百歳体操	なごみの郷	水	13:30~15:00	直接、会場に来てください	草津市にお住まいの方	○	
	137	J Jクラブ	J A常盤	月	10:00~11:00	直接、会場に来てください	J A女性部会入会者	×	茶話会もやっています