

岡山市

岡山市では、ご当地健康体操である「あっ晴れ！もも太郎体操」を通して、地域の皆さんの自主的な介護予防活動を支援しています。体操グループの立ち上げ時には、介護予防センター職員が実施方法についてのアドバイスを行っています。

また、公民館等で月に1回、介護予防センター職員が関わる健康講話や体操を行う介護予防教室を開催しています。そのほか、認知症の人とその家族、地域住民など誰もが気軽に参加できる集いの場として、住民が主体的に運営している認知症カフェもあります。

お問い合わせ先

岡山市ふれあい介護予防センター

☎086-274-5211 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
北区北	足守・香和・京山・高松・建部・中山・御津	34	その他	あっ晴れ！もも太郎体操 (ストレッチ、筋力トレーニング、お口の体操)
北区中央	石井・岡輝・吉備・桑田・岡北・御南	21		
中区	操南・高島・富山・東山・操山・竜操	17		
東区	旭東・西大寺・山南・上道・上南・瀬戸	21		
南区西	興除・妹尾・灘崎・福田・藤田	21		
南区南	光南台・福南・福浜・芳泉	23		
合計		137		



通いの場を立ち上げたい方へ

岡山市ふれあい介護予防センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

岡山市ふれあい介護予防センターに相談

2

活動開始時の4回は、体操の安全な実施方法を指導

3

以降は、自主活動として実施

4

2年目以降も介護予防センター職員が出張(2回まで)し、活動を支援

東区 上道 御休 一日市いきいきサロン(御休分館)

【ストレッチ体操風景】



【筋カトレーニング風景】



町内で健康づくりに取り組もうと立ち上がった団体です。毎週、「あつ晴れ！もも太郎体操」を継続しているうちに、86歳の参加者が、「以前は上がれなかった神社の階段が上がるようになった。」と喜ばれていました。男性も多く参加しています！

その他の通いの場（サロンなど）

地区名(圏域など)	構成地区・町内会など	会場数	特徴など
北区北	足守・香和・京山・建部・中山・高松・御津	20	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操
北区中央	石井・岡山中央・吉備・桑田・岡輝・岡北・御南	29	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操
中区	操南・高島・富山・東山・操山・竜操	29	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操、認知症カフェ
東区	旭東・西大寺・山南・上道・上南・瀬戸	29	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操
南区西	興除・妹尾・灘崎・福田・藤田	26	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操、認知症カフェ
南区南	光南台・福南・福浜・芳泉・芳田	19	介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操
合計		152	

【お問合せ先】

(あつ晴れ！もも太郎体操及び介護予防教室について)

岡山市ふれあい介護予防センター

☎086-274-5211 平日8:30~17:15

(認知症カフェについて)

岡山市保健福祉局高齢福祉部高齢者福祉課

☎086-803-1230 平日8:30~17:15

玉野市

高齢者のみなさんが、手足に軽い重りをつけて筋力をアップする「いきいき百歳体操」が、市内に114か所あります。公民館や個人の家など会場は様々ですが、誰もが無理なく参加できる体操です。また地域の憩いの場、情報交換の場として市内63か所にサロンがあります。いつでも気軽に集える居場所づくりを目指しています。ぜひご参加ください。

お問い合わせ先

玉野市地域包括支援センター(担当者:山本・川間・三宅で)

☎0863-33-6600 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類
田井	梶原・先丁場・野乃浜など	7	重りを使った筋トレ
築港	築港老人憩いの家など	4	
宇野	藤井・市民文化センター	3	
玉	玉市民センター・児童館など	6	
奥玉	白砂会・奥玉分館など	4	
玉原	玉原ニュータウン・大池など	3	
和田	大池東・大池西など	7	
日比	コミュニティハウス、集会所	2	
渋川	渋川コミュニティハウスなど	2	
山田	福浦・後閑・大藪・ごう頭など	6	
荘内	長尾・東紅陽台・永井・豊岡など	19	
八浜	見石・大崎・八浜・波知	7	
東児	胸上・石島・北方・梶岡・番田	7	
	合計	77	



通いの場を立ち上げたい方へ

玉野市地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1 地域包括支援センターに相談・講座を受講

2 最初の3回は、体操の方法を指導

3 4回目からは、自主活動として実施

4 初回から3回目・3ヶ月目・7ヶ月目・1年目・3年目・5年目に包括職員が訪問

5 初回・3ヶ月目・1年目・3年・5年目に体力測定を実施

【ハナミズキの皆さん】



【和礼サロンでのコミュニケーション麻雀体験会】



住み慣れた地域で誰もが参加できる体操会場です。体操で汗をかいたあとは皆でお茶会！
いつも世間話に花が咲きます。

玉野市社会福祉協議会ではコミュニケーション麻雀講座やレンタルも行っていますよ。

その他の通いの場（サロンなど）

毎週でなく、月1～3回程度の集まりもあります。

会場によっては体操を行っていない所もあります

地区名	構成地区・町内会など	会場数
田井	梶原・先丁場・正ノ公など	9
築港	荒熊天王など	6
宇野	藤井など	2
玉	児童館など	1
奥玉	奥玉分館・奥玉白砂会	2
玉原	玉原ニュータウン・大池など	5
和田	大池東・和田市民センター	2
日比	日比市民センター、御崎集会所など	6
渋川		0
山田	福浦・上山田・白石・後閑・大藪	7
荘内	長尾・秀天・東高崎・滝・川田等	25
八浜	見石・大崎・八浜	9
東兎	胸上・東田井地・北方・梶岡等	9
合 計		83

【お問合せ先】

玉野市地域包括支援センター（担当者：前川・依田）

☎0863-33-6600 平日8:30～17:15

玉野市社会福祉協議会（担当者：戸田・徂田）

☎0863-31-5601 平日8:30～17:15

備前市

備前市では、いつまでも元気で住み慣れたところで生活できるよう「生(い)き粋(いき)びぜん体操」を広めています。この体操は何歳から行っても3ヶ月継続することで筋力・柔軟性・バランス能力の維持・向上ができます。そして転倒予防や立ち上がり等の動作が楽にできるようになります。市内では、現在46箇所のグループが、週1回、備前市版介護予防体操「生き粋びぜん体操」等の体操に取り組んでいます。週1回の運動習慣をつけることで、筋力を維持・向上するだけでなく、地域の皆で話をする事で心も体も元気に生活しておられます！

お問い合わせ先

介護福祉課（担当者：片山晶子）

☎0869-64-1844 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
西鶴山	丸山団地・福田・西鶴山	3	ストレッチ	◆椅子に座ってできるストレッチや筋力運動を週1回約30~40分行います。 ◆地域へ生き粋びぜん体操を普及する111名の体操リーダーの協力を得て、「生き粋びぜん体操週1サロン活動」に新たに取り組むグループが6会場増えています。 ※印については、独自の体操を実施しています。
香登	大内南・中町・東町・西町・西奥	4		
伊部	浦伊部・伊部(全域)・原南・片口・伊部西・大西・平池・県営住宅・片口(団地)・大南	10		
片上	沖浦・浜之町・大淵東・片上(全体)・福原	5		
伊里	伊里中	1		
穂浪	明石 ※明石住宅 ※大星 ※穂浪	4		
東鶴山	西宮・高下・西北尾・鶴海東	4		
三石	舟坂・守石・宮内・八木山上・八木山下	5		
日生	頭島・深谷・寒河東・三軒屋西・宮奥・川東(日陽小路・埵小路・東小路・四軒屋)・南の二	7		
吉永	倉吉・吉永中・木曾	3		
合計		46		



通いの場を立ち上げたい方へ

介護福祉課は、通いの場の立ち上げをサポートしています。
身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談

2

最初の4回までは、地域包括支援センターのスタッフや体操リーダーが体操の方法を指導

3

5回目以降は、DVD や紙媒体を無料配布自主活動として実施。※初回と3か月に体力測定を行い、効果を確認。

4

3か月間の支援終了から6か月後・9か月後・1年後・1年6か月後・・・と定期的に体力測定や口腔ケアの講話等を行い継続を支援。

【大東生き粋クラブの皆さん】



【深谷わかば会の皆さん】



みんなで介護予防のために備前市のご当地体操『生き粋びぜん体操』等に取り組んでいます。その他にも歌ったり、ゲームをしたり、お茶タイムでおしゃべりして、笑顔になって、心も体も生き粋となれるようにみんなで頑張っています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
西鶴山	二の樋・畠田・坂根・新庄・西鶴山(全体)・丸山団地	8	<p>◆地域の公民館等が集まって簡単な体操やレクリエーション、季節行事、会食などを参加者が協力し合って楽しく実施しています。</p> <p>◆実施内容がマンネリ化しないようお世話役が研修会に参加して新しいレクリエーションを学びサロンに持ち帰って提供したり、地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員が会場に出向いて体操や講話をしたりすることもあります。会場ごとに工夫した活動が行われています。</p>
香登	奥谷・西村・東町・中町・大内北・大内・香登(全体)	7	
伊部	浦伊部北・浦伊部南・浦伊部(全体)・桜ヶ丘・伊部東・下り松・開ヶ丘・久々井・原南・大南・伊部(全体)・中野	12	
片上	塩谷・大東・新屋敷・峠・西之町・片上(全体)・内座	9	
伊里	閑谷・木谷・広高下・蕃山・佐那高下・麻宇那・友延・友延上・徳当・伊里(全体)	11	
穂浪	井田、木生、木生峠	3	
東鶴山	森金・西谷・原山門・鶴海(全体)・久保・西北尾・佐山(全体)・東鶴山(全体)	11	
三石	関川・渡瀬・五石・三石(全体)	5	
日生	梅灘・寒河西・三軒屋・川向・川東・大多府・中日生・日生(全体)	8	
吉永	南方・吉永中・金谷・三股・本村・田倉・神根・板屋・高田・南谷・和意谷・東畑・飯掛・牛中・今崎・吉永(全体)	17	
合 計		91	

瀬戸内市

住民のみなさんが歩いて行ける地域の集会所や公会堂に集まって、ストレッチ体操や筋力アップに取り組む「はつらつ教室OB会」が83ヶ所になりました。童謡や歌謡曲に合わせた筋トレや脳トレにも取り組んでいます。今では体操を通じた交流から、仲間づくりや、見守りの地域づくりへと発展しています。足腰を元気にしたい方や、地域のみなさんと楽しい時間を過ごしたい方は、気軽にご参加ください。

お問合せ先

瀬戸内市地域包括支援センター

(担当者:柴田・片山・橋本・大河原)

☎0869-24-0001 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
牛窓東小学校区	牛窓	1	ストレッチ	歌に合わせた 体操・筋トレ
牛窓西小学校区	鹿忍	4		
牛窓北小学校区	長浜	1		
邑久小学校区	邑久・福田・豊原・本庄・笠加・玉津	24		
今城小学校区	大富・福山・向山・北島	6		
裳掛小学校区	福谷・虫明	3		
美和小学校区	東須恵・飯井	5		
国府小学校区	磯上・土師	7		
行幸小学校区	福岡・服部・八日市・長船	11		
合計		62		



通いの場を立ち上げたい方へ

瀬戸内市地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。又体験会なども随時受け付けております。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談
(毎週、5人以上が集まる)

2

毎週開催し、最初の12回は
体操の方法を指導

3

13回目からは、自主活動として実施
通いの場の出来上がり!あとは、お友達を誘って仲間を増やして下さい。

【邑久本庄地区の本庄はつらつ体操の皆さん】



【年に1回の体力測定の様子】



本庄はつらつ体操OB会は3人のリーダーさんのチームワークで毎回楽しくワイワイ盛り上がっています。杖や、歩行器が必要な方も安心して参加できるよう、声かけや見守りができています。年に1回の体力測定を励みに、週1回のはつらつ体操に取り組まれています。

その他の通いの場（サロンなど）

毎週ではなく、月 1～3 回程度の集まりもあります。
会場によっては体操を行っていないところもあります。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
牛窓東小学校区	牛窓	12	ストレッチ・筋トレ・筋ドコ体操・ 季節行事 他
牛窓西小学校区	鹿忍	11	
牛窓北小学校区	長浜	9	
邑久小学校区	邑久・福田・豊原・ 本庄・笠加・玉津	25	
今城小学校区	大富・福山・北島	5	
裳掛小学校区	福谷・虫明	9	
美和小学校区	東須恵・西須恵・飯井	6	体操・レクリエーション・勉強会他
国府小学校区	土師	13	ストレッチ・筋トレ・筋ドコ体操・茶話会他
行幸小学校区	福岡・服部・八日市	12	
合計		102	

【お問合せ先】

瀬戸内市地域包括支援センター（担当者：柴田・片山・橋本・大河原）

☎0869-24-0001 平日8:30～17:15

赤磐市

コミュニティハウスなどで週1回いきいき百歳体操に取り組む集いの会場が76ヶ所(令和元年5月末現在)あります。体操の後は、かみかみ百歳体操、茶話会、脳トレなどの活動を行っている会場もあり、住民同士で介護予防ができる居場所として地域に根付いています。「杖なしで歩けるようになった」「毎週友達に会えて嬉しい」といった声が寄せられています。

お問い合わせ先

赤磐市地域包括支援センター (担当者:川上)

☎086-955-1470 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
山陽地区	山陽・山陽西・山陽東・山陽北小学校区	35	重りを使った 筋トレ	いきいき百歳体操
赤坂地区	石相・軽部・笹岡小学校区	9		
熊山地区	豊田・磐梨・桜が丘小学校区	22		
吉井地区	城南・仁美小学校区	10		
合 計		76		



通いの場を立ち上げたい方へ

赤磐市地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。
身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

まずは地域包括支援センターに相談

2

参加希望の住民5名以上で説明会を実施します。

3

初回~4回目までは運動支援ボランティアを派遣し、体操を教えてください。

4

5回目以降は仲間と体操を行っていきます。その後も定期的に包括職員が訪問し、継続を支援します。

【岩田地区】



【山陽2丁目地区】



- ① ペットボトルに砂を入れたものを百歳体操の重りとして活用しています。ペットボトルをつかむことで握力アップも期待されます。
- ② いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操の後は、けん玉やゲームなどで熱く盛り上がって

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
山陽地区	山陽・山陽西・山陽東・山陽北小学校区	31	社会福祉協議会による「ふれあい・いきいきサロン」です。季節の行事や健康教室、茶話会などを行っています。 (開催頻度はサロンにより異なる)
赤坂地区	石相・軽部・笹岡小学校区	17	
熊山地区	豊田・磐梨・桜が丘小学校区	26	
吉井地区	城南・仁美小学校区	31	
山陽地区	山陽・山陽西・山陽東・山陽北小学校区	2	開催頻度は様々ですが、体操や食事会、茶話会、脳トレなどを行い、住民の集いの場となっています。
赤坂地区	石相・軽部・笹岡小学校区	1	
熊山地区	豊田・磐梨・桜が丘小学校区	2	
合計		110	

【お問合せ先】

赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課（担当者：竹内）

☎086-955-8877 平日8:30~17:15

赤磐市地域包括支援センター（担当者：川上）

☎086-955-1470 平日8:30~17:15

和気町

和気町には、高齢になっても、元気でいきいきと地域で暮らすことができるよう、健康づくりや仲間との交流などを目的としたさまざまな集いの場があります。「よっこらどっこい体操」「わけまるくん体操」などを中心に行う体操グループや虚弱な状態や低下した筋力、口腔機能の改善を図り介護予防に取り組む通所サービス、地域の特性を活かしたふれあいサロンなどがあり、個々の状態に合った集いの場への参加をお勧めしています。

お問い合わせ先

和気町地域包括支援センター（担当者：山ノ内史子）

☎0869-92-9778 平日8:30～17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
和気小学校区	泉・県営住宅・大田原・田原上・本・その他の施設（藤野会館・和気地区館）	7	ストレッチ	・よっこらどっこい体操 ・わけまるくん体操 参加者の体の状態にあった体操を組み合わせてしています。
本荘小学校区	清水・入田・福富・駅前・尺所・日室台・宮田・その他の施設（福祉センター）	9		
佐伯小学校区	米澤・小坂・加三方・田土・南山方・宇生・奥塩田・その他の施設（佐伯老人福祉センター）	9		
合計		25		



通いの場を立ち上げたい方へ

和気町地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。

身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センター、
又は健康福祉課に相談

2

最初は、体操の方法を指導

3

2回目からは、自主活動として実施

4

その後は希望により年に1回体操指導

【住民主体型通所サービス BG会】



【わけまろくん体操】



定期的に集まり、「わけまろくん体操」などのDVDを見ながら気持ちよく体を動かしています。みんなでわきあいあいと話をしながら楽しく過ごしています。短期集中型の3か月コースを卒業し、男性メンバーを中心に立ち上げた会です。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
和気小学校区	室原・日笠上・日笠下・木倉・働・吉田・奴久谷・飼葉・坂本・田ヶ原・宿・北・泉・大田原・益原・和気・曾根・田原上・田原下・原・本	34	よっこらどっこい体操、ふれあいサロン、老人クラブの集いの場、住民主体型通所サービス事業など
本荘小学校区	清水・大中山・稲坪・入田、日室・日室台・森・その他の施設(中央公民館)	12	
佐伯小学校区	田賀・米澤・佐伯・父井原、矢田部・宇生・小坂・加三方・矢田・岩戸・田土・丸山・塩田・奥塩田・北山方・苦木	19	
合計		65	

同じ地区の中にも毎週ではありませんが、定期的集まるふれあいサロンなどがあります。

【お問合せ先】

住民主体型通所サービス事業窓口
和気町地域包括支援センター（担当者：山ノ内史子）
☎0869-92-9778 平日8:30～17:15

よっこらどっこい体操相談窓口
和気町健康福祉課（担当者：山本智絵）
☎0869-93-0531 平日8:30～17:15

ふれあいサロン相談窓口
和気町社会福祉協議会（担当者：大田原康貴）
☎0869-93-2002 平日8:30～17:15

吉備中央町

毎週1回集まり、手足に重りをつけ負荷をかけて歌を歌いながら筋力アップする『はつらつ元気体操』が町内に広がり始めています。

5年後、10年後も今と同じように生活できるよう『はつらつ元気体操』を始めてみませんか。

お問合せ先

吉備中央町社会福祉協議会（担当者：櫻本・武縄）

☎0866-54-1818 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
津賀	上加茂地区・美原地区・ 加茂市場地区・高谷地区・ 竹部地区(乗木)・ 吉備高原北部住区	6	重りを使った 筋トレ	童謡を歌いながら 行うゆっくりとした 筋トレ体操
円城	円城	1		
御北	尾原・福沢・新山	3		
豊野	竹荘地区	1		
下竹	田土地区	1		
大和	北地区(山根ほか)・ 岨谷地区(東村ほか)・西地区	5		
合計		17		



通いの場を立ち上げたい方へ

吉備中央町社会福祉協議会は、通いの場の立ち上げをサポートしています。

身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

社会福祉協議会に相談。

2

生活支援コーディネーターと一緒に『はつらつ元気体操』を体験します。

3

続けてみたい地域へは生活支援コーディネーターが最初の月4回程度お手伝いに伺います。

4

それ以降は、住民の皆さんで継続してください。

【上加茂会場の皆さん】



【東村会場の皆さん】



上加茂会場は空き家を利用して開催しています。『イスからの立ち上がりが楽になった』、『杖をつかずに歩けるようになった』と喜びの声が聞こえています。
東村会場では体操をした後、ゆっくりとお茶を飲みながらご近所さんと楽しい時間を過ごされています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
津賀	下加茂地区(保木・安井ほか)・ 上加茂地区・美原地区・高谷地区・ 竹部地区(乗木・田信ほか)・ 吉備高原北部住区	10	定期的(月1~3回程度)に集まる『ふれあい・いきいきサロン』で、小地域での地域住民すべてを対象とした健康や生きがいを目的とした集まる場所です。
円城	上田西地区・円城地区・案田地区・ 小森地区	4	
御北	下土井地区・和田地区・豊岡下地区(正枝)・ 大木地区(下大木)・三谷地区・尾原地区・ 福沢地区・杉谷地区	8	
上竹	上竹地区 (中日名・猿目・山神・月原・宮後)	6	
豊野	豊野地区(椿・矢野・下市)・ 竹荘地区(上岩村)	4	
下竹	田土地区	1	
吉川	吉川地区(南正行・河内田)	2	
大和	岨谷地区(東村・大古屋)・ 西地区(後湯原)	4	
合 計		39	

【お問合せ先】

吉備中央町社会福祉協議会（担当者：櫻本・武縄）

☎0866-54-1818 平日8:30~17:15