

倉敷市

倉敷には、暮らしを輝かせる居場所が、たくさんあります。
「通いの場」の数だけみんなの笑顔とふれあいがあります。
住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいくくり」「仲間づくり」の輪を広げ、自分も地域も元気なまちを目指してみませんか。

お問合せ先

健康長寿課地域包括ケア推進室（担当者：坂出・井上）

☎086-426-3417 平日8:30～17:15

倉敷市社会福祉協議会（担当者：松岡・阪本・水野・松本・山本）

☎086-434-3301 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
倉敷地区	美和・新田・中央・田ノ上・大島・川入・酒津・水江・八王寺町・中島・黒石・八軒屋・粒浦・中庄・鳥羽・徳芳・加須山・倉敷ハイツ・西岡・茶屋町・茶屋町早沖・西阿知町・西阿知町新田・藤戸町藤戸・西富井	33	重りを使った筋トレ
水島地区	南畝・福田町福田・呼松・広江・北畝・水島東栄町・連島町連島・連島中央・連島町西之浦	17	
児島地区	児島味野城・下津井田之浦・下津井・児島宇野津・児島稗田町・児島小川・児島田の口・児島下の町・児島上の町	15	
玉島地区	玉島・玉島柏島・玉島阿賀崎・玉島乙島・玉島上成・玉島道口・玉島勇崎・玉島黒崎	17	
真備地区	真備町岡田・真備町市場・真備町有井・真備町箭田	6	重りを使った筋トレ、その他
合計		88	



通いの場を立ち上げたい方へ

倉敷市社会福祉協議会は、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 地域包括ケア推進室・社会福祉協議会などに相談する。

2 仲間を集める。

3 内容・会場・実施日などを決める。

4 申込手続きを行う。

5 誰でも気軽に参加できる活動を継続的に行う。

【歌って体操の会】



【歌って体操の会発表会の様子】



「歌って体操の会」が毎週行う体操は、全て代表の網本さんと参加者が工夫しながら創作した手づくり体操。歌って、体を伸ばして、銭太鼓にも挑戦中。
 日々の取り組みの成果を発表する会まで企画しています。
 長続きの秘訣は、みんなが主役であること。やりたいことを選びとる活躍の場がここにあります。

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
倉敷地区	羽島・中央・向山・老松町・田ノ上・大島・大内・福島・西中新田・酒津・水江・安江・中島・粒江団地・黒崎・中庄・中庄団地・帯高・加須山・生坂・宮前・西岡・祐安・西田・上東・松島・下庄・西尾・庄新町・茶屋町・西阿知町・片島町・西阿知町新田・西阿知町西原・藤戸町藤戸・藤戸町天城・天城台	61
水島地区	福田町古新田・福田町浦田・広江・北畝・水島西弥生町・水島東常盤町・連島町連島・連島中央・連島町鶴新田・連島町西之浦・亀島	18
児島地区	菰池・児島赤崎・大島・児島塩生・児島稗田町・児島小川・児島柳田町・児島下の町・児島白尾・児島田の口・木見	31
玉島地区	玉島・玉島八島・玉島阿賀崎・玉島乙島・玉島長尾・玉島道口・玉島柏台・玉島勇崎・玉島黒崎・玉島陶・玉島服部	35
船穂地区	船穂町船穂・船穂町柳井原	10
真備地区	真備町川辺・真備町岡田・真備町辻田・真備町市場・真備町上二万・真備町下二万・真備町箭田・真備町服部・真備町妹・真備町尾崎	16
合 計		171

【お問合せ先】

健康長寿課地域包括ケア推進室（担当者：坂出・井上）

☎086-426-3417 平日8:30~17:15

笠岡市

身近に通える場で市内 72 か所「いきいき百歳体操」が行われています。70～80代の方を中心に週 1 回集まり、重りを使った筋力体操やストレッチを行い、会場によっては茶話会や他の体操も行っています。知人友人が増え、外出機会が増えた“こころの元気”につながっている人も多くなっています。また、地域の気軽に集え、交流ができる「ふれあいいきいきサロン」もあります。お気軽にご参加、問合せ下さい。

お問い合わせ先

笠岡市地域包括支援センター（担当者：神野）

☎0865-62-6662 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。

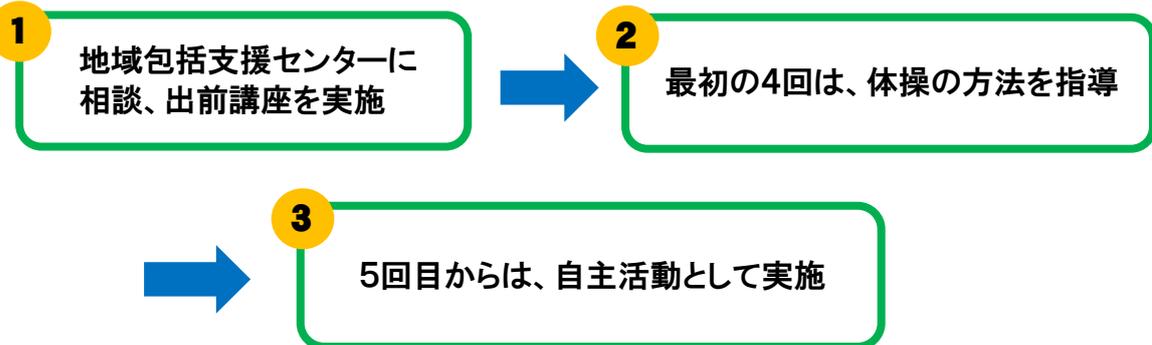
地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
北エリア	北川・新山・吉田	9	重りを使った筋トレ	一部カフェを実施
中央エリア	笠岡・大井・今井	13		
東エリア	笠岡東・横江美の浜・神内・神外・大島	34		
西エリア	城見・陶山・金浦	14		
島	白石島・北木島	2		
合 計		72		



通いの場を立ち上げたい方へ

笠岡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〉



【大島海の見える家】



【茶話会】



いきいき百歳体操を始めて6年目、「大島海の見える家」という海を望める会場に週1回集まっています。

体操のあとには茶話会でリフレッシュしています！

こころと身体の元気がでる集まり、地域の会場にご参加ください。

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
北エリア	北川・新山・吉田	27
中央エリア	笠岡・大井・今井	36
東エリア	笠岡東・横江美の浜・神内・神外・大島	21
西エリア	城見・陶山・金浦	16
島	高島・白石島・北木島・真鍋島・飛島・六島	13
合 計		113

【お問合せ先】

笠岡市社会福祉協議会

（担当者：仁科・小野・東内・藤本・川之上）

☎0865-62-3507 平日8:30～17:15

井原市

高齢者の心身の健康づくり・閉じこもり予防のために、地域の身近な会場で「ぼっけえ元気体操」の実施を推奨しています。ぼっけえ元気体操とは、井原市オリジナル健康体操『元気アップ体操』とおもりを使って行う『いきいき百歳体操』を組み合わせた介護予防体操です。おおむね65歳以上の人で構成された3人以上のグループでの申込により、市の理学療法士などが支援を行っています。

お問合せ先

井原市地域包括支援センター（担当者：楠間基祥）

☎0866-62-9552 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。

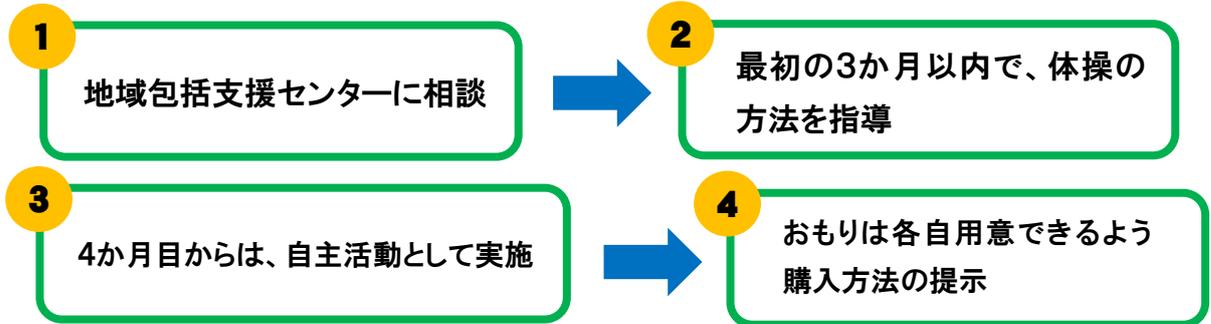
地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
井原地区	倉掛・本町	2	重りを使った筋トレ	井原市オリジナル健康体操『元気アップ体操』と『いきいき百歳体操』を組み合わせた介護予防体操
出部地区	的場・上出部・川附	3		
高屋地区	吉野・高屋	3		
稲倉地区	上稲木・下稲木・馬場迫・岩倉	4		
木ノ子地区	笹井・山砂・西郷・惣谷・高月・八反田	6		
野上地区	森井・大谷	2		
青野地区	池之内	1		
芳井地区	上嶋・西吉井・追崎・東吉井種・村入・梶江・宇戸川・与井・佐原・上市・築瀬・川相	16		
美星地区	南・八日市・明治・六部落・宇戸谷・熊石・星田・三山・宇頭・宗安	15		
県主地区	実相	1		
荏原地区	青木・祝部	3		
西江原地区	神戸・小角	2		
合計		58		



通いの場を立ち上げたい方へ

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〉



【芳井地区 市内唯一の男性グループ梶江健寿会の皆さん】



井原市内で唯一の男性のみで構成されたグループです。
毎週集まるとみんなの顔が見えるので元気が出ます。我々と共に地域も元気になっています。
100歳になっても元気で体操続けるぞ！

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
井原市内	井原地区	13	コーヒー1杯を片手に、気軽に集まることのできる赤羽根カフェです。地域のカフェボランティアさんが中心となって、何となくゆったり時間が流れる地域の居場所です。
	芳井地区	2	
	美星地区	1	
合計		16	

【お問合せ先】

井原市社会福祉協議会 ☎0866-62-1484

総社市

高齢者のみなさんが、自主的に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」を実施中。市内に145か所あります。歩いて15分で行ける場所での実施をめざしました。地域の趣のある公会堂や公民館、個人の家、ガレージ、塾のお部屋の空き時間など会場は様々ですが、体操のみにとどまらず、習字の会・サロン・カフェ・賭けないマージャン等、会場によっては、お楽しみが拡大した場所もあります。筋肉の力がついてくると、デマンド交通の『雪舟くん』を利用してランチにお出かけしたりします。「最近足腰が弱ってきた」、「以前までは楽に出来ていたことがおっくうに感じられる」こんな気持ちに心当たりのある方はぜひ参加してみませんか。『かみかみ百歳体操』も好評です。

お問い合わせ先

長寿介護課 地域ケア推進係(担当者:野瀬明子)

☎0866-92-8373 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
総社地区	栄町・刑部・市成・清水・井尻野東村・浅尾・浅尾団地・総社北・井手・井山・西大寺・西山・西村生活改善・富江・稲荷町・福井・門田南・泉・京野・西田町・小寺あすなろ・南宮本町・四軒家・延・本町・浅尾B・東田町・小寺・小寺新田・中須加・木村・働く婦人の家・西宮本町	33
常盤地区	さんあいの家・下三輪・真壁合同・上三輪・下真壁・ふれあいセンター・ユニチカ前・やすらぎの家・県住・GHことりの里・中原	11
三須地区	江松れんげ・三須・さくら団地・作山・中林・下林・桃山・赤浜・東谷	9
服部地区	松の木・弧口・長良・大文字・茶屋・東谷	5
阿曾地区	阿曾・奥坂・久米・黒尾・東阿曾	5
池田地区	下槇・見延・宍粟・藪田・岩本・池田・上槇谷・塚元	8
秦地区	山の端・秦下・秦・西公民館・大谷・福中	6
神在地区	富原東村・砂古・八代・東村・上原・神在	6
久代地区	あおいハイツ・山口・久代・別所	4
山田地区	山田・津島	2
新本地区	新本・新本天守・木村	3
日美地区	昭和・日羽, 美袋・日羽10区	4
水内地区	細瀬・市場・水内・稲荷・中尾・秋山・水内清水・水内山本・水内山田/河原地・山本	
下倉地区	塩田・下倉・槻・木戸	4
富山地区	種井・槁・富山	3
山手地区	西坂台・山手スマイル・野の花・神交館, 元気クラブ・ピーチサロン・東風館	7
清音地区	GH清音・清音福祉センター・古池, 天神・上新田・三因・柿木・下軽部・柿木生活センター・ひだまりの家・小屋・G&R・さんあいの家	15
	合計	126



通いの場を立ち上げたい方へ

長寿介護課地域ケア推進係は、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〉



【男性もいきいき百歳体操】



【避難所でもいきいき百歳体操】



総社市ですすめているいきいき百歳体操ですが、男性参加者のみなさんにも積極的にご参加いただきたいと思っています。リーダーさんが男性のグループにはより多くの男性が参加されているようです。総社市では平成30年7月の豪雨災害のときに、運動不足の解消とエコノミークラス症候群の予防のため、避難所でもいきいき百歳体操を実施しています。避難所以外からも参加があり、もとの生活を取り戻すきっかけや、地域住民の顔を合わせる機会、お互いの情報交換の場にもなりました。

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
中央部北	総社・池田	39	地域内にふれあいサロンがあることで地域住民同士のふれあいが増え、楽しみや生きがいへとつながり、困ったことがあればお互いに相談し合える地域の大切な居場所になっています。
中央部南	常盤・清音	26	
東部	三須・山手・服部・阿曾	38	
西部	秦・神在・久代・山田・新本	35	
北部	日美・下倉・水内・富山	26	
合計		164	

【お問合せ先】

総社市社会福祉協議会（担当者：原 奈津季）

☎0866-92-8552 平日8:30～17:15

高梁市

高梁市では、「こけない体づくり」と「仲間づくり」を目的に「元気なからだづくり隊」を養成して「高梁いきいきロコモ予防体操」を実施しています。身近な仲間と身近な場所で”簡単””安全”かつ”効果絶大”な「高梁いきいきロコモ予防体操」に取り組みませんか？
地域包括支援センターがお手伝いしますよ！

お問合せ先

高梁市地域包括支援センター(担当者:西川、内岡)

☎0866-21-0300 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
高梁	ポルカ高梁店2階・小高下谷川流域	2	高梁いきいき ロコモ予防体操	吉備国際大学理学療法学科 佐藤三矢准教授開発のロコモ予防体操で、特別な道具は不要です。椅子バージョンとパワーアップバージョンがあります。 年1回の講師派遣と体力測定で包括がサポートしています。
津川	今津地区	1		
巨瀬	宮瀬・柳・塩坪	1		
中井	鍛冶屋	1		
宇治	宇治町全域	2		
松原	春木・松岡・大津寄・神原	2		
落合	落合研修会館・西阿コミュニティ	2		
有漢	有漢西	1		
成羽	下原・成羽	2		
川上	保健センター・宝鏡寺	2		
備中	平川・西山	2		
合 計		18		



通いの場を立ち上げたい方へ

高梁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、グループ登録後体操レクチャーDVD お渡し

2

体操のアドバイスや体力測定などでサポート

3

自主活動として継続的に実施

4

年1回の体力測定と体操のアドバイス、交流会参加で継続

【元気なからだづくり隊交流会の様子】



【令和元年度 体操マイスター】



平成31年2月の「元気なからだづくり隊交流会」に126名の隊員が集まり、市内13グループの代表者が活動発表しました。また、元気なからだづくり隊体操マイスター養成講座を行い、17名の体操マイスターが誕生しました。マイスターの今後の活躍を期待しています。

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
高梁	横町・八幡町・甲賀町・南町・本町、 新町・八長・近似・鍛冶町・大久保	19	月2回のロコモ予防体操・カフェ・ おしゃべり・多世代交流・手芸等
津川	今津中・駅前・播見・市民センター	5	カフェ・四季の行事等
川面	友行・八石・辻前・久賀上・桐山・ 市場・丸岩等	8	生け花・手芸・カフェ・四季の行事等
巨瀬	陰地東西・宮瀬上・園尾・家親	5	茶話会・体操等
中井	上野下・西本・大草・西・花木中・ 津々羅	7	茶話会・体操・四季の行事・研修等
玉川	下切・下村・上野・中杉・根古里・ 大成・笠根・中仙戸・舟津下	9	茶話会・体操・手芸・美化活動等
宇治	石田・塩田・中組・柴原・遠原	6	茶話会・多世代交流・四季の行事等
松原	神原・大津寄東・松岡・春木	5	カフェ・会食・多世代交流・ 四季の行事・研修
高倉	梶村・さくら・石浦	3	多世代交流・茶話会等
落合	原田・井谷西・福地・中一等	5	多世代交流・茶話会・健康づくり
有漢	信清・羽場・貞守・茶堂・畦地・土居・ 金倉・西組・中組・川関	11	カフェ・会食・多世代交流・ 四季の行事・研修
成羽	下原・成羽・日名・小泉・中野・坂本	20	カフェ・会食・ロコモ予防体操・ 四季の行事・研修
川上	領家・地頭・仁賀・七地・上下大竹・ 高山市・高山	23	カフェ・四季の行事・研修
備中	布賀・平川・西山・西油野/東油野	12	茶話会・体操・四季の行事・研修等
合計		138	

【お問合せ先】

高梁市社会福祉協議会（担当者：横林、河原）

☎0866-22-7243 平日8:30~17:15

新見市

市内には、誰でも気軽に集える場所が84か所、運動と交流を中心とした集いの場が40か所あります。公民館や集会所、個人宅など、会場はさまざまですが、月1回程度行われています。足腰が弱ってきたと感じたり、交流を希望する人は、参加してみませんか。

お問合せ先

新見市地域包括支援センター（担当者：加藤）

☎0867-72-6209 平日8:30~17:15



通いの場を立ち上げたい方へ

新見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。

地域包括支援センターにご相談ください

【荻尾ふれあいサークル】



【西尾サロン】



地域のみなさんが歩いて行くことのできる身近な場所で定期的に集まり、健康づくりや生きがいづくり、閉じこもり防止につながるような集いの場をみんなで協力し、開催しています。集まったみんなの笑顔が元気の源！楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

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
新見	思誠・高尾・西方・上市・足立・ 千屋・菅生・熊谷・正田・唐松・ 石蟹・長屋・井倉・草間・豊永	80	毎月内容が異なる (運動・体操・交流・文化活動等)
大佐	大井野・上刑部・刑部・田治部・ 永富・布瀬	10	
神郷	西部・中部・中央・神代・笹尾・ 下油野・高瀬・新郷	12	
哲多	大田・萬歳・本郷・宮河内・花木・ 新砥	10	
哲西	大竹・畑木・八鳥・上野部・ みどり会・ニコニコ会・協和会・ 三光会・さわやか会・上神代	12	
合 計		124	

【お問合せ先】

新見市社会福祉協議会（担当者:西江）

☎0867-72-7306 平日8:30~17:15

浅口市

浅口市では、身近な地域の公会堂やコミュニティハウスで「運動クラブ」を実施しており、現在市内に42カ所あります。「運動クラブ」では、市が作成したCDを聞きながら「お元気体操」・ストレッチ・筋トレ・「ぽかぽか体操」と4種類の体操を行います。足腰が弱ってきたと感じている方などは、楽しく運動を試みませんか。

お問合せ先

浅口市地域包括支援センター（担当者：池田・齋藤）

☎0865-44-7388 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
金光地区	地頭下(小三宅)・佐方・八重・下竹	4	ストレッチ	◆お元気体操・筋トレ・ポカポカ体操も実施しています。 ◆椅子に座ってできる体操を約30分～1時間かけて行います。 ◆継続支援として、年に2回健康運動指導士の派遣を行い、体操の再確認等を行います。
鴨方地区	立石・松井団地・宇月原・池の平団地・駅前団地西・森迫・佐古山の奥・栄町	8		
寄島地区	鏡	1		
合計		13		



通いの場を立ち上げたい方へ

浅口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

2

体験会を実施し「運動クラブ」で実施する体操を体験(地域包括支援センターから職員が出向いて実施します)

3

最初の4回は、体操の方法を地域包括支援センターの職員が指導します。(体操のパンフレットは地域包括支援センターから無料配布)

4

5回目からは、市が作成したCD(運動の説明が入っている)を流しながら、自主活動として実施します。

【運動クラブの様子】



【運動クラブの様子】



地域の皆さんと、おしゃべりを交えながら介護予防！気軽に集まり、みんなで健康生活を続けましょう。

その他の通いの場（サロンなど）

毎週ではなく、月に1~3回実施している「運動クラブ」の会場もあります。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
金光地区	道木・上竹・大谷西・占見・ 駅胡麻屋・須恵	6	◆お元気体操・筋トレ・ストレッチ・ぽかぽか体操の4種類の運動を行います。 ◆椅子に座ってできる体操を約30分~1時間かけて行います。 ◆継続支援として、年に1~2回健康運動指導士の派遣を行い、体操の再確認等を行います。
鴨方地区	泉団地・駅前・高井・六愛・共愛・明德・鳩ヶ丘・学園団地・駅前団地東・本庄(井の内)・川手・鴨西・町小路・中山・谷井・土井谷・みどりヶ丘・仁故・土居・犬飼	20	
寄島地区	片本・青佐・国頭・宮通	4	
合計		30	

◆社会福祉協議会による「サロン」では、地域の方々が集まって茶話会等を行っています。

地区名(圏域など)	構成地区・町内会など	会場数	特徴など
金光地区	町内会単位等いろいろな形で開催しています。	12	実施頻度や内容については、各サロンによって違います。
鴨方地区		56	
寄島地区		21	
合計		89	

【お問合せ先】

浅口市社会福祉協議会

☎0865-44-7744 平日8:30~17:15

早島町

早島町では平成28年から手足におもりをつけて行う「いきいき百歳体操」の普及を始め、現在町内で19団体が活動しています。「いきいき百歳体操」だけでなく、「かみかみ体操」や「しゃきしゃき体操」にも取り組んだり、茶話会を行ったりと各団体が工夫しながら、週1~2回自主的に取り組んでいます。体操に取り組むことで、筋力がつき転びにくくなったり、住民同士の交流により気持ちが明るくなったという声が聞かれています。

お問合せ先

早島町地域包括支援センター（担当者：吉浦）
☎086-482-2432 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
早島町内	前潟地区	5	重りを使った筋トレ	いきいき百歳体操と併せてラジオ体操、かみかみ体操やしゃきしゃき体操も各グループが工夫し行っています。
	塩津地区	1		
	金田地区	1		
	三軒地地区	1		
	真磯地区	1		
	大池地区	1		
	塩津地区	1		
	若宮地区	1		
	宮崎地区	1		
	長津・畑岡地区	1		
	市場地区	1		
	日笠山地区	1		
	矢尾地区	1		
	中山地区	1		
弁才天地区	1			
	噂島地区	1	ストレッチ、筋トレ	独自の運動を行っています
	合計	20		



通いの場を立ち上げたい方へ

早島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に相談



2

説明会の開催



3

体力測定後、最初の4回は体操の方法を指導



4

5回目からは、自主活動として実施。その後約6カ月ごとにサポート。

【①ころばん塾つつじ会の皆さん】



【②若宮ころばん塾の皆さん】



早島町ではいきいき百歳体操に取り組む「めざせ元気！！ころばん塾」のグループの立ち上げを支援しています。

- ① ころばん塾つつじ会は町内で最初に体操を始めました。週2回の百歳体操とたまにお茶会・お花見会もしています。
- ② 若宮ころばん塾は団地の中に会場があり、参加者が徐々に増え今では毎回30人程参加しています。町内で最年長の参加者もいらっしやり、参加者によるお話もあつたり、お茶をしたり、みんなで楽しく頑張っています。

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
早島町内	前潟・下前潟・宮崎・中山・市場・弁才天・備南台・無津・若宮・日笠山・頓行・三軒地・塩津・舟本・久々原・片田・噂島・金田・長津・畑岡・イトーピア・矢尾・ニュー早島・下野	23	ふれあいいきいきサロン.各サロンごとに、茶話会・体操・季節行事・創作活動等
	長津・畑岡地区	1	1人暮らしの高齢者や高齢夫婦等の方に、会食形式で手作りの食事の提供や会食前後のプログラムの提供を行う
	金田・下野・噂島地区	1	
	片田・弁才天・舟本・三軒地・久々原地区	1	
	前潟・下前潟地区	1	
	矢尾地区	1	
	塩津地区	1	
	若宮地区	1	
	市場地区	1	
合計		55	

【お問合せ先】

早島町社会福祉協議会（担当者:志摩）

☎086-482-3000 平日9:00~17:00

里庄町

百歳体操を定期的(週1回以上)に行う通いの場が徐々に増え、里庄町にある全37分館で通いの場が19カ所になり地域のつながりも強くなってきています。百歳体操は手足に重りを付け、歌いながら行う体操で、足腰の筋力をアップすることができます。体操前後のおしゃべりや、歌いながら体操を行うことで楽しい時間を過ごすことができ、地域での交流も強くなっています。どの分館も中断することなく、通いの場が継続して行われています。今後も、見学会・体験会などを行い全37分館で通いの場が実施できることを目指します。

お問い合わせ先

里庄町地域包括支援センター（担当者：石井・徳永）

☎0865-64-7232 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
里見	岩村・津江・屋中・手ノ際・東平井・殿追・大原東	7	重りを使った筋トレ	忍にん体操やりハビリ体操などもあわせて取り組んでいる分館もある
新庄	南平井	1	その他	
	金山	1		
	西平井・才申・川南・干瓜・駅前・クレスト東・クレスト北	7	重りを使った筋トレ	
浜中	浜中南	1	筋トレ	
	浜中団地東	1		
合計		18		



通いの場を立ち上げたい方へ

里庄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に相談

2

最初の4回は、体操の方法を指導

3

体操ができるようになり、準備が整えば、自主活動として実施

4

初回、3カ月、6カ月、1年に体力測定を実施し、継続してサポート

【津江分館の皆様 講話
詐欺予防についての様子】



【GC 東分館の皆様 百歳体操の様子】



里庄町百歳体操参加者で最高齢の104歳の方も、地域の方々と一緒に意欲的に取り組まれています。

どの分館も賑やかな雰囲気、いきいき百歳体操を行っています。

いきいき百歳体操の他に、茶話会や昼食会なども行っており、運動意欲・予防意識の向上が伺えます。

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
里見	岩村・津江・林・古井・殿迫・ 本村・高岡・屋中・松岡・手ノ際・ 東平井・大原東・大原中・ 大原西・土井	15	季節行事(花見・花火・クリスマス会)・ 会食・体操・グランドゴルフ・カラオケ や、文化活動(手芸・講話)を各地区で 実施しています。 頻度は各地域で月1回から年数回・不 定期と様々。
新庄	西の平・ハツ的・川南・干瓜・ 堂迫・金山・駅前・宮地・挟田・才申・ 安広・西平井・南平井・ クレスト東・クレスト北・クレスト南	16	
浜中	浜中北・浜中南・浜中西・ 浜中東・君賀原	5	
合 計		36	

【お問合せ先】

里庄町社会福祉協議会（担当者：山本）

☎0865-64-7218 平日8:30~17:15

矢掛町

矢掛町には、高齢者の健康づくり、閉じこもり予防のために気楽に集える「通いの場」がたくさんあります。内容は、食事・レクリエーション・体操・季節の行事などです。いつまでも住み慣れたところで元気に生活するために、ぜひご参加ください。

お問合せ先

介護保険係（担当者：日置）

☎0866-82-1013 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
三谷	横谷・東三成	1	重りを使った筋トレ	食事、レクリエーション等
矢掛	矢掛・小林他	1		旬の食材を使った食事づくり等
中川	全地区	1		DVDを使い百歳体操
合計		3		



通いの場を立ち上げたい方へ

介護保険係は、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

矢掛町地域包括支援センター
または介護保険係に相談

2

地域住民に対して説明会を実施

【三谷ふれ愛広場】



【通所付添サポート事業】



三谷ふれ愛広場に参加するようになって、皆さん笑顔が増えました。百歳体操やゲームも、毎週楽しく実践しています。通所付添サポートのおかげで歩行困難な方でも集えます。

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
矢掛	矢掛・小林	15	体操, 出前講座, 食事, 季節行事など月1~2回程度開催
美川	上高末・下高末・宇角・内田	14	
三谷	東三成・横谷	16	
山田	里山田・中・南山田	20	
川面	東川面・西川面・宇内	4	
中川	江良・浅海・本堀	13	
小田	小田	11	
全地区	全地区	1	ウォーキング
合計		94	

【お問合せ先】

矢掛町社会福祉協議会（担当者:森）

☎0866-82-0848 平日8:30~17:15