

ココロがかようシニアの「通いの場」情報

 体操・スポーツ

 茶話会

 レクリエーション

 世代間交流

 認知症予防

 カラオケ・合唱

 趣味活動

 その他

	団体名	活動場所	活動日	活動時間									活動内容・PRポイント	連絡先	詳細
1	サロン火曜会	①上青山公民館	第2・4火曜日	9:30～11:30		○			○			○	飲み物・お菓子を食べながら、相互の会話、時には認知症予防として簡単なゲーム等を行います。	社会福祉協議会	
2	九十野サロン	②九十野公民館	第1・3木曜日	13:30～15:00	○	○			○	○	○	○	参加者全員楽しく介護予防運動・筋トレ・リズム運動に取り組んでいます。体・脳・心の三面から様々な活動に取り組中。	社会福祉協議会	
3	つくのふれあい喫茶	②九十野公民館	第2・4金曜日	10:00～12:00	○	○			○	○			淹れたてのコーヒーを飲んでいただいて、その後に楽しく歌って体操し、みんなでおしゃべりをしています。	河村（090-1287-8555）	参加費必要（1回100円）
4	れもんサロン（中稲）	③中稲公民館	第3火曜日	13:30～16:30		○							みんなでワイワイ時間を忘れて楽しくおしゃべりをしています。お互いの情報交換の場になっています。	社会福祉協議会	
5	100円喫茶第1号店	④下青山公民館	第1・4火曜日	10:00～12:00		○	○	○					100円でドリップコーヒー（菓子付き）を出しています。音楽・装飾等を工夫し、心地よい雰囲気で実施中。	池山（090-8554-4756）	参加費必要（1回100円）
6	サロン・アマリリス	④下青山公民館 又は ⑤正法寺	第2火曜日	10:00～12:00	○	○	○					○	季節に沿ったイベント（しめ縄づくり、俳句づくり、篠笛鑑賞会等）や、ゆるエアロビ、防災・栄養講座等を実施。	社会福祉協議会	
7	さわやかクラブ	⑥社会教育センター	毎週金曜日	9:30～11:00	○		○		○				ストレッチ、筋トレ、脳トレ、音楽に合わせて体操を行います。誰でも楽しめる体操です。	石黒（28-1363）	参加費必要（月1,000円）
8	あすなろ	⑥社会教育センター	第1・4水曜日	9:00～11:30	○								カローリング（氷上ではなく室内でカーリングが行えるスポーツ）を実施。年齢・性別・体力に関係なく楽しめます！	社会福祉協議会	
9	グラウンドゴルフクラブ	⑦豊山グラウンド	毎週月・水曜日	13:00～15:00 （6・9月は朝9時～、7・8月は夕方5時～）	○								ゴルフをアレンジしたスポーツです。1チーム3～4人でルールとマナーを守ってプレーしています。	熊沢（28-6789）	ルールを理解し、豊山グラウンド全面を2時間動き回れる体力のある方。 参加費必要（年1,200円、保険料1,200円、体協登録料900円）
10	健康数珠つなぎの会	⑧新栄学習等供用施設	第2・3水曜日	9:30～11:30	○				○			○	講師を招き、第2水曜日は認知症予防の話・脳トレ・体操、第3水曜日は絵文字を実施。両日とも卓球バレーも実施。	社会福祉協議会	
11	パンジー	⑧新栄学習等供用施設	第2・4木曜日	9:30～11:00	○								楽しくをモットーにラジオ体操や筋トレ等をし、最後に氷川きよしの「きよしのズンドコ節」で終了です。	社会福祉協議会	
12	新町カフェ	⑨新町公民館	第1木曜日	13:30～15:30	○	○	○		○	○	○		コーヒーや菓子を準備し、茶話会等を実施しています。広報誌を月1回発行。年に1～2回は新町老人クラブとの合同開催。	社会福祉協議会	
13	サロンひまわり会	⑩東部学習等供用施設	第3水曜日	13:30～15:30		○						○	老人ホーム慰労・町のイベント等に参加するため、踊りの練習を行っています。	社会福祉協議会	
14	体操連盟 たんぽぽ	⑩東部学習等供用施設	毎週水曜日	10:00～11:30	○		○		○				みんなで、ストレッチや音楽に合わせて体操をしています。和気あいあいで元気に楽しく体を動かしています。	堀場（28-4713）	参加費必要（月1,500円）
15	サンサングループ	⑩東部学習等供用施設	第2・4月曜日	13:00～14:40	○								ストレッチ・筋トレをした後に、トランポリン台の上で筋トレをします。	社会福祉協議会	
16	林先公園ラジオ体操	⑪林先公園	毎日（雨天中止）	6:30～6:40	○								1日を気持ちよく始める朝習慣。ウォーキングとラジオ体操でさわやかな一日を！	秋田（090-7431-0243）	
17	伊勢山親睦会	⑫伊勢山神明館	第3土曜日 （都合により変更あり）	14:00～18:00					○		○	○	自分の作った野菜の試食・木遣り等を通して、世代を超えた参加者の親睦を深め、地域の絆を高めています。	上田（090-8546-8536）	参加費必要（食材・酒代として1回1,500～3,000円内）
18	伊勢山地区古今歴史を語ろう会	⑫伊勢山神明館 又は ⑬総合福祉センター南館ひまわり	月末土曜日 （都合により変更あり）	9:00～12:00 （会議室利用時間により変更あり）		○			○	○	○	○	出前健康講座や野菜づくり・歴史講話等を通して、健康に向けた話し合いの中から親睦を図るようにしています。	社会福祉協議会	参加費必要 （活動前の喫茶店モーニングをとられた方は200円必要）
19	P P H	⑬総合福祉センター南館ひまわり	毎週木曜日	9:50～11:40	○				○	○			先生を月3回お願いし筋トレを行っています。その他は、脳トレ・歌・朗読等を楽しんでいます。	社会福祉協議会	現在、定員オーバーのため新規受付はしておりません。参加費必要（年間3,000円）
20	ひまわりトランポリン	⑬総合福祉センター南館ひまわり	第2・4月曜日	13:00～15:00	○								体幹・筋力を鍛えながらの有酸素運動で、転びにくく若々しい体づくりを目指し、楽しく行っています。	社会福祉協議会	トランポリン使用のため、人数制限あり。 参加費必要（月2,000円）。
21	長寿サークル	⑬総合福祉センター南館ひまわり	第2・4木曜日	13:00～15:30	○	○			○	○	○	○	長寿大学卒業生で長寿サークルを始めました。豊山弁のアレンジが効いた長生き音頭は「ウフツ」と笑え、お勧めです。	社会福祉協議会	
22	ふれあい 100円喫茶さくら	⑬総合福祉センター南館ひまわり	第1・3木曜日	13:00～15:30	○	○	○	○	○				長寿大学の仲間と声を掛け合い100円喫茶を始めました。コーヒーやフルーツを食べながら話に花を咲かせています。	宇佐見（28-5210）	参加費必要（1回100円）
23	豊山町シルバー人材センター（ラジオ体操）	⑭シルバー人材センター事務所前	毎週月曜日 （祝日、雨天中止）	8:15～8:25	○								健康の増進と地域交流に寄与することを目的にラジオ体操をしています。	シルバー人材センター	シルバー会員以外でも参加可能です。
24	スマイルクラブ	⑮富士学習等供用施設	第3月曜日	13:30～15:00	○	○			○				いつも笑いあふれるクラブです。楽しみながら体を鍛えています。	社会福祉協議会	参加費必要（年間1,000円）
25	サロン「ゆるりん」	⑮富士学習等供用施設	第3火曜日	13:30～15:30	○	○	○		○	○			月に一度の健康確認、笑顔で挨拶から始まり、ピンポン、カラオケ、合唱、脳トレ、茶話会を実施。みんな元気一杯です。	社会福祉協議会	
26	さざんか 体操クラブ	⑮富士学習等供用施設	毎週水曜日	13:30～15:00	○		○		○				音楽（曲）に合わせて、ストレッチ・脳トレ・リズム体操を楽しんでいます。	堀場（28-4713）	参加費必要（月1,500円）
27	ほんわかこにこクラブ	⑯豊山分譲住宅集会所（地下1階）	第2・4月曜日	10:00～11:00	○	○							みんなで一緒にストレッチ・脳トレ・音楽に合わせた体操等を行っています。筋トレも必ず実施しています。	社会福祉協議会	
28	名栗有志の会（ラジオ体操）	⑰志水児童遊園	毎日 （土日祝、年末年始は休み）	6:30～7:00	○								どなたでも参加OK。健康生活を始めませんか～。	連絡不要	