



笑顔あふれる

集いの場

2025.3発行

この冊子は、皆さんが外出や運動をすることで介護予防効果を高め、地域の皆さんとお話することにより、地域同士の“つながり”の輪ができるようになることを目的に地域にある集いの場の情報をまとめました。

皆さんの地域にはいろいろな集いの場があります。
どこか外出先をお探しの時にご活用いただければと思います。



<目次>

目次・索引	P.1～	草木学区	P.21～
東部学区	P.4～	南部学区	P.23～
英比学区	P.8～		

～ 索引ページ ～

サロン

各サロンの開催情報は回覧や掲示等で周知しておりますので、ご確認ください。

学区順に記載

No	名 称	実 施 場 所	対 象 地 域	掲載 ページ
1	宮津ふれあいサロン	宮津公民館	どなたでも	P.5
2	宮津山田達者会 友愛サロン「つどい」	宮津山田集会所	宮津山田	P.5
3	宮津団地モーニングサロン	宮津団地老人憩の家	宮津団地	P.6
4	サロン萩	萩老人憩の家	萩	P.6
5	サロン福寿草	福住老人憩の家	福住	P.9
6	ふれあいサロン	福住園高台集会所	福住園高台	P.9
7	サロン高根台	高根台集会所	高根台	P.10
8	白沢台サロン	白沢台集会所	白沢台	P.10
9	サロンみなみ風	阿久比団地集会所	どなたでも	P.11
10	坂部サロン	城山保育園	どなたでも	P.13
11	しらさわサロン	白沢区民館／ 知多友の家	白沢	P.14
12	卯の山サロンスマイル	卯之山老人憩の家	卯之山	P.14
13	草木サロンひだまり	草木老人憩の家 パピネス	草木	P.22
14	サロンへいのみや	阿久比公会堂	阿久比	P.24
15	むくむくサロン	中部公民館	棕岡	P.24
16	矢口サロン “和”	矢口公民館	どなたでも	P.25
17	植あいあいサロン	植公民館	植	P.25
18	大古根サロン	大古根公民館	大古根	P.26

宅老所

開催時間は10:00～15:00となっております。

No	名 称	実 施 場 所	実 施 日	対象学区	掲載 ページ
1	東部宅老所	宮津公民館	毎週月曜、木曜	東部学区	P.4
2	福住宅老所	福住老人憩の家	毎週月曜、木曜	英比学区	P.8
3	草木宅老所	大字草木字福原 29 番地	毎週火曜、金曜	草木学区	P.21
4	南部宅老所	高岡老人憩の家	毎週火曜、金曜	南部学区	P.23

体操同好会

各団体により準備物、年会費や月会費と記載が異なりますのでご確認ください。

実施日順に記載

No	名 称	実 施 日	実 施 場 所	掲載 ページ
1	ふれあいパーク' 08	毎週月曜 10:00～ (第3月曜、祝日休み)	ふれあいの森体育室	P.11
2	生命の貯蓄体操	毎週月曜、金曜 9:30～	オアシスセンター	P.15
3	サクラ同好会	毎週月曜 10:00～	オアシスセンター	P.15
4	みんなで体操しよう会	毎週火曜 10:00～	オアシスセンター	P.16
5	さわやか同好会	毎週火曜 13:30～	エスペランス丸山	P.26
6	フレンズ・30	毎週火曜 13:30～	オアシスセンター	P.16
7	フレッシュ&スマイル	毎週水曜 9:45～	ふれあいの森体育室	P.12
8	ルンルン阿久比	毎週水曜 10:00～	エスペランス丸山	P.27
9	あさひ	毎週水曜 13:30～ (原則第5水曜休み)	白沢区民館	P.17
10	ひまわりの会	毎週水曜 9:30～	オアシスセンター	P.17
11	ローズの会	毎週水曜 10:30～ (原則第5水曜休み)	オアシスセンター	P.18
12	楊名時太極拳阿久比同好会	毎週木曜 10:00～	オアシスセンター	P.18
13	男性健康体操グループ	毎週木曜 13:30～	オアシスセンター	P.19
14	宮津のびのび	毎週木曜 10:00～	宮津公民館	P.7
15	若竹会	毎週金曜 10:00～	オアシスセンター	P.19
16	リフレッシュ東福会	毎月第 1、第 3 金曜 10:00～	高根台集会所	P.12

独自ミニデイ・その他

No	名 称	実 施 場 所	対 象 地 域	掲載 ページ
1	ぬくもりの会ミニデイ	宮津公民館	阿久比東支店管轄内	P.7
2	ぬくもりサロン	板山公民館	阿久比東支店管轄内	P.13
3	ぬくもりの会ミニデイ	植公民館	阿久比支店管轄内	P.27
(問合先) あいち知多農業協同組合阿久比支店			0569-48-1122	
4	認知症カフェ (ケアラズカフェ)	広報にて掲載予定	町内全域	P.20
5	認知症カフェ (オレンジカフェ日向家)	アピタ阿久比店 2 階 フードコート		P.28
(問合先) 阿久比町地域包括支援センター			0569-48-1111	
(令和 7 年 4 月より使用可) 0569-48-7722				

<集いの場運営>

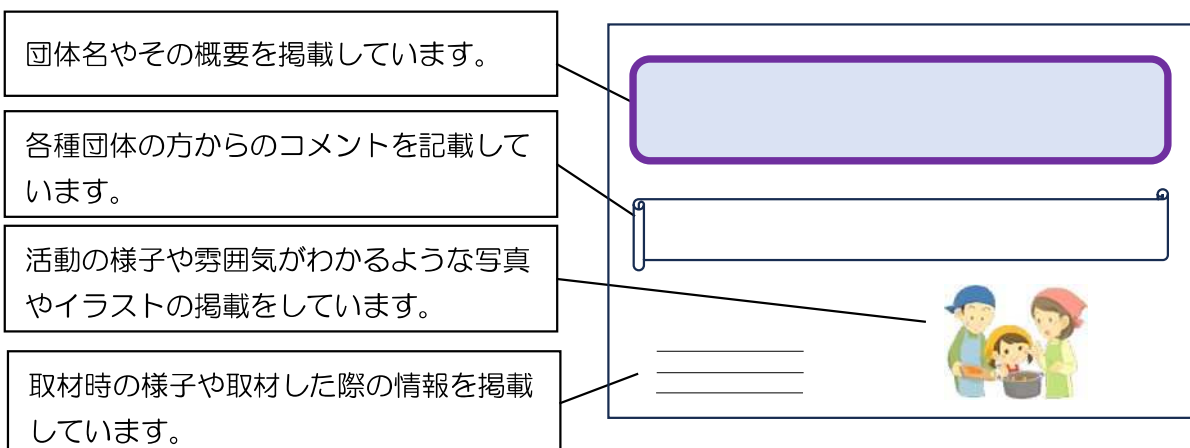
1. 町委託事業

介護保険の保険料を運営資金の一部として活用し、介護予防事業として、町が任意団体などに委託しています。

2. 町社会福祉協議会（社協）補助事業

会員の皆様から頂いた会費と赤い羽根共同募金の配分金よりサロン実施団体へ補助しています。

<掲載内容について>



東部学区

P.4～P.7

宅老所-1 東部宅老所（東部学区） 実施主体：宮津七草会

場 所：宮津公民館 参加費：1回 500円（昼食、おやつ代） 駐車場：あり

実施日：毎週月曜、木曜 10：00～15：00

対象者：65歳以上で身の回りのことが自分でできる方

手作りの昼食が、とてもおいしいと評判です。毎週月曜、木曜にラジオ体操や頭の体操を行っています。



訪問時は、火災についての講話を聞いたり、麻雀をして楽しんでいらつしやる方々の姿もありました。

サロン-1 宮津ふれあいサロン

実施主体： 宮津ふれあいサロン

場 所： 宮津公民館

参加費： 1回 100円

駐車場： あり

実施日： 毎月5日前後（1月、8月休み）9：30～11：30 対象者： どなたでも

5月こどもの日活動、7月七夕会、12月東部小学校児童との交流会など子どもとのふれあいを行っています。



全世代型サロンです。イベントが開催されることもあるので子どもさんの参加も多いです。訪問に行ったときは七夕飾りを作っていました。



サロン-2 宮津山田達者会友愛サロン「つどい」

場 所： 宮津山田集会所

実施主体： 宮津山田達者会

実施日： 毎月第4月曜 9：00～11：00

参加費： なし

駐車場： あり

対象者： 宮津山田地区の60歳以上の方

おしゃべりが賑やかな楽しいサロンです。その他、友愛訪問やお助けマン活動も行っています。



看板が目印です。茶話会がメインのサロンです。気さくな男性ボランティアさんが出迎えて下さります。男性の参加者も多くいました。



サロン-3 宮津団地モーニングサロン

場 所： 宮津団地老人憩の家

実施主体： 宮津団地ふくしの会

実施日： 毎月第3月曜 9:30~11:30 参加費： 1回 100円 駐車場： あり

対象者： 宮津団地地区の65歳以上の一人暮らし又は70歳以上の方

毎回ビンゴゲーム、隔月で健康体操やイベントを行っています。その他、福祉なんでも相談や訪問活動も行っています。



楽しい企画が開催されており、
サロン終了後には野菜の移動
販売車が来てくれます。



サロン-4 サロン萩

実施主体： サロン萩

場 所： 萩老人憩の家

参加費： 1回 200円

駐車場： あり

実施日： 毎月第3水曜 9:30~11:00 対象者： 萩地区の方ならどなたでも

令和7年5月に開所しました。他の地区に負けない、楽しいサロンにしていきます。



2024年10月に全世代型として立ち上がったサロンです。
お茶だけでなく、サロンの最後には体操をしているので、体も
ほぐれて、みなさん帰宅できるのではないのでしょうか。

体操-14 宮津のびのび

場 所： 宮津公民館 参加費： 年会費 6,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週木曜 10:00~11:30 対象者： どなたでも
持ち物： マット（敷物）、タオル

少人数で和気あいあいの雰囲気の中で、楽しく体操をしています。



タオルを使い音楽に合わせてストレッチなどを行っていました。皆さん仲良く声を掛け合いながら行っているのが印象的でした。



独自-1 ぬくもりの会ミニデイ

実施主体： ぬくもりの会

場 所： 宮津公民館 参加費： 1回 500円 駐車場： あり
実施日： 年2回 *詳しくは3ページの問合先までお問合せください。
対象者： 阿久比東支店管轄内の元気な方

健康チェックや体操を行い、手作りの食事を提供しています。皆さん、楽しく過ごしています。



取材時はハロウィンだったので、みんなでハロウィンリースを作っていました。切ったり貼ったりデザインを考えて作られていました。

英比学区

P.8~P.20

宅老所-2 福住宅老所（英比学区） 実施主体： ひまわり会

場 所： 福住老人憩の家 参加費： 1回 600円（昼食、おやつ代） 駐車場： あり

実施日： 毎週月曜、木曜 10:00~15:00

対象者： 65歳以上で身の回りのことが自分でできる方

季節の行事や健康体操など、たくさんのイベントを開催しています。



スタッフの方も一緒に体操やゲームをして和気あいの雰囲気でした。昼食はお弁当ですが、お味噌汁やデザートは手作りで用意してくれています。

サロン-5 サロン福寿草

実施主体： 福住福寿会

場 所： 福住老人憩の家

参加費： 1回 100円

駐車場： あり

実施日： 毎月第3土曜 9:00~11:00

対象者： 福住地区の方ならどなたでも



おしゃべり中心のサロンです。お楽しみくじ引きがあり、デザートは毎月変わります。刃物研ぎは、7月、11月、3月に開催しています。



手作りのフレンチトーストを出すのはここだけ?!一枚ずつ丁寧に焼いて提供してくれます。

サロン-6 ふれあいサロン

実施主体： 福住園高台友愛クラブ

場 所： 福住園高台集会所

参加費： 1回 100円

駐車場： なし

実施日： 毎月第3土曜 10:00~11:30

対象者： 福住園高台地区の方ならどなたでも

おしゃべり中心のサロンです。お誕生月の方は、参加費無料となります。その他、第2土曜に刃物研ぎも行っています。



テーブルごとにお話しに花が咲いているサロンです。



椅子席



テーブル席



サロン-7 サロン高根台

実施主体： 高根台自治会「友愛委員会」

場 所： 高根台集会所

参加費： なし

駐車場： なし

実施日： 偶数月第3土曜 10:00~11:30 対象者： 高根台地区の方ならどなたでも

おしゃべり中心のサロンです。偶数月は、刃物研ぎも共催されます。11月は文化祭とのコラボで友愛フェスタとして開催し、子どもたちとのふれあいの場にもなっています。



たくさんの声が飛びかい、外では刃物研ぎも開催されています。室内に限らず外にもぎわっているサロンです。

サロン-8 白沢台サロン

実施主体： 白沢台よりそい会

場 所： 白沢台集会所

参加費： 1回 100円

駐車場： なし

実施日： 奇数月第3火曜、偶数月第3水曜 9:30~10:40

対象者： 白沢台地区のおおむね70歳以上の方



体操や認知症予防のための啓発を行い、誕生月の方へはお祝いをします。同日、子育てサロンを2階で開催して全世帯のふれあいを目指しています。



健康体操や防災講話、子ども会のおもてなしなど毎月楽しい企画が盛りだくさん実施されています。

サロン-9 サロンみなみ風

実施主体：阿久比団地小地域福祉みなみ風

場 所：阿久比団地集会所

参加費：1回 100円

駐車場：なし

実施日：毎月第4土曜 9:30~11:30

対象者：どなたでも

中学生以下無料です。小学生が配膳のお手伝いをしてくれています。その他、移動販売車による買い物支援も実施しています。



小学生が、接客や配膳などのお手伝いをしていて、家族でのサロン利用の姿も見られました。



体操-1 ふれあいパーク'08

場 所：ふれあいの森体育室

参加費：1回 200円

駐車場：あり

実施日：毎月第1、第2、第4月曜（第3月曜、祝日休み）10:00~11:00

対象者：どなたでも

持ち物：マット（敷物）、タオル、ボール、水分

ボールを使って楽しく体を動かしています。自由に参加ができます。



やわらかいボールをつかんだり、挟んだり、転がしたりとボールを使って様々なストレッチを行っていました。

体 操-7 フレッシュ&スマイル

場 所： ふれあいの森体育室 参加費： 年会費 6,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週水曜 9：45～11：15
対象者： どなたでも 持ち物： マット（敷物）、タオル、水分

いつまでも元気で動ける体づくりを目指して、健康体操を行っています。



壁を使い正しい姿勢の作り方や体の使い方、ストレッチなど無理のない範囲で丁寧に教えてくれます。



体 操-16 リフレッシュ東福会

場 所： 高根台集会所 参加費： 年会費 2,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎月第1、第3金曜 10：00～11：00
対象者： 高根台地区の方ならどなたでも 持ち物： マット（敷物）、タオル、ボール、水分

高齢者でもできる全身ストレッチを中心に、互いの連帯感を増す体操を楽しく行っています。



訪問に行ったときは、新聞を使ってストレッチや、頭の体操をしていました。皆さん名前を呼び合いながら楽しんでいました。



独 自-2 めくもりサロン

実施主体： めくもりの会

場 所： 板山公民館 参加費： 1回 200 円（コーヒー、エッグロール、デザート）

実施日： 年 2 回 *詳しくは 3 ページの問合先までお問合せください。

駐車場： あり

対象者： 阿久比東支店管轄内のおおむね 60 歳以上の方

談話を楽しみながら、参加者全員で体操をしています。血圧測定も行っています。



たくさんの方が参加され、歌を歌ったりお食事を楽しんだり、体操をして過ごされていました。

サロン-10 坂部サロン

実施主体： 坂部長寿会

場 所： 城山保育園

参加費： なし

駐車場： あり

実施日： 毎月 1 回保育園と日程調整をして開催

対象者： どなたでも

園児との交流後、参加者同士のサロンを開催しています。



毎月保育園の子どもと野菜の苗植えや焼芋、生活発表の観覧、ふれあい遊びなど様々な企画を行っています。

サロン-11 しらさわサロン

実施主体： 白沢福祉の会

場 所： 白沢区民館、知多友の家

参加費： 1回 100 円

実施日： 奇数月第2金曜、偶数月第2水曜 9：30～11：30

対象者： 白沢地区の65歳以上の方

駐車場： 白沢区民館（あり）、知多友の家（なし）

おしゃべり中心の楽しいサロンです。会場が月により変わります。
誕生月の方には、お菓子のプレゼントがあります。



サロンが待ち合わせの
場所となり毎月楽しみ
に参加されているゲ
ループもありました。



サロン-12 卯の山サロンスマイル

実施主体： 卯之山ふれあい会

場 所： 卯之山老人憩の家

参加費： 1回 100 円

駐車場： あり

実施日： 原則奇数月第2日曜 9：20～11：30

対象者： 卯之山地区の方ならどなたでも

地区の方々ならどなたでも利用していただけます。家族やお友達同士で集まり、楽しくお話をしてください。お待ちしております。



2023年に誕生したサ
ロンです。家族で利用し
てくださったり、お話に
来られたり、男性の利
用も多いです。



体操-2 生命の貯蓄体操

場 所： オアシスセンター 参加費： 月会費 2,500 円 駐車場： あり
実施日： 毎週月曜、金曜 9：30～11：00
対象者： どなたでも 持ち物： マット、バスタオル、タオル、水分

オアシスセンター以外でも、
毎週火曜 草木老人憩の家 ハピネス 13：30～15：00
毎週水曜 白沢区民館 19：00～20：30
で開催しています。



ゆっくり呼吸を大切に行っていました。マットを使った運動で、皆さん自分のできる範囲で行っていました。



体操-3 サクラ同好会

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 5,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週月曜 10：00～11：30
対象者： どなたでも 持ち物： なし （*動きやすい格好）

保健センターのメタボ教室から始まりました。
体操を始める前に口の体操で元気に発声練習をしています。



言いづらい言葉を大きな口を開けて発声していました。体に限らず、口の体操も健康寿命には欠かせないですね。



体操-4 みんなで体操しよう会

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 5,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週火曜 10:00~11:30
対象者： どなたでも 持ち物： ヨガマット、ボール、タオル、水分

保健センターの健康体操から始まりました。この会は、体操の大会への参加はせず、みんなで体操を行うことを目的に実施しています。会員を募集しています。



輪になってお話ししながら、ストレッチをスタート！！

ボールを転がしたり、投げてキャッチしたりといったストレッチも行われ、笑い声が飛びかっていました。



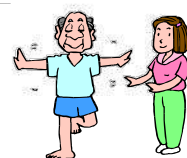
体操-6 フレンズ・30

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 4,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週火曜 13:30~15:00
対象者： どなたでも 持ち物： タオル、水分

健康寿命を延ばし、心身ともにリフレッシュを図る体操を行っています。



音楽に合わせてゆっくりと体を伸ばしたり、全身を使った運動を行ったりしていました。



体 操-9 あさひ

場 所： 白沢区民館 参加費： 月会費 1,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週水曜 13：30～15：00（原則第5水曜休み）
対象者： どなたでも 持ち物： 敷物、フェイスタオル、水分

ストレッチや簡単なリズム体操を行い、さわやかな汗を流しています。
真夏と真冬は、冷暖房完備の中で行っています。



訪問日はたまたま和室での体操でした。いつもは、体育館で行っているそうです。みなさん足先からしっかりストレッチをスタートしていました。

体 操-10 ひまわりの会

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 3,000 円 駐車場： あり
実施日： 毎週水曜 9：30～11：30 対象者： どなたでも
持ち物： テニスボール、タオル、水分、帽子（ウォーキング時使用）

30 分ほど体操を行った後、周辺のウォーキングへ出かけています。



1 時間程度のウォーキングがメインだそうです。体操は、輪になって和気あいあいと会話を楽しみながら行っていました。



体 操-11 ローズの会

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 2,000 円 駐車場： あり
 実施日： 毎週水曜 10：30～12：00（原則第5水曜休み）
 対象者： どなたでも 持ち物： 敷物、タオル、ボール、水分

健康体操、ラジオ体操、リズム体操、ストレッチ体操など全身の運動を行っています。



50代から80代まで幅広く参加されています。



体 操-12 楊名時太極拳阿久比同好会

場 所： オアシスセンター 参加費： 月会費 1,500 円 駐車場： あり
 実施日： 毎週木曜 10：00～11：30
 対象者： どなたでも 持ち物： 水分（＊動きやすい格好）

健康増進を目標に、みんなで楽しくワイワイ行っています。



呼吸を整えながらゆっくりとした動作を曲に合わせて行っていました。

体 操-13 男性健康体操グループ

場 所： オアシスセンター 参加費： 月会費 1,000 円 駐 車 場： あり
実施日： 毎週木曜 13：30～15：00
対象者： 男性ならどなたでも 持ち物： 敷物、フェイスタオル、水分

体操を通して健康寿命を延ばすことや、サークル会員間で趣味などを披露し、親睦を深めることもしています。



みなさんとてもフレンドリーな空間で体操以外のつながりもあるようで、エネルギーに活動していました。

体 操-15 若竹会

場 所： オアシスセンター 参加費： 年会費 5,000 円 駐 車 場： あり
実施日： 毎週金曜 10：00～11：30
対象者： 脱メタボに意欲のある方 持ち物： 水分 （＊動きやすい格好）

体操を通して健康づくりや気力づくりを行っています。会員のやる気が維持できるよう皆で楽しく行っています。



女性も多いですが、男性の参加もあり、みなさん元気に活動されているのが印象的でした。



独 自-4 認知症カフェ（ケアラーズカフェ）

実施主体：地域包括支援センター

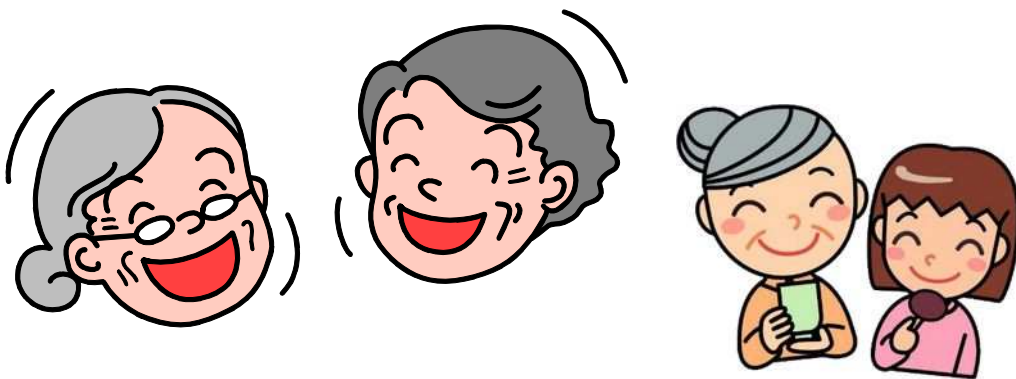
場 所： 広報にて掲載予定

参加費： 1回 200 円

駐車場： あり

実施日： 年2回 *詳しくは3 ページの問合先までお問合せください。

毎月開催の認知症介護家族交流会と連携して開催しているため、当事者間の交流の場となっています。



草木学区

P.21~P.22

宅老所-3 草木宅老所（草木学区）

実施主体：たんぽぽの会

場 所： 大字草木字福原 29 番地

参加費： 1回 500 円（昼食、おやつ代）

実施日： 毎週火曜、金曜 10：00～15：00

駐車場： なし

対象者： 65 歳以上で身の回りのことが自分でできる方

手作りの温かい食事を提供しています。簡単な体操、カラオケ、手芸、トランプなども行っています。



おいしい昼食を食べ、
ゲームをした外ランプ
したり楽しい時間を過
ごしていました。



サロン-13 草木サロン ひだまり

実施主体：草木サロン

場 所：草木老人憩の家 ハピネス 参加費：1回 100円 駐 車 場：あり

実施日：毎月第2月曜 10:00~11:30

対象者：草木地区の60歳以上の方

気軽にお越しください。集まった方々が、自由に楽しく過ごす居場所として活用してもらえたら嬉しいです。



2階にもスペースがあり、ちょっとした工作ができ、みなさんとても楽しくお話をされていました。また、移動販売車も来て買い物ができます。

南部学区

P.23~P.28

宅老所-4 南部宅老所（南部学区）

実施主体：ふれあいの会

場 所：高岡老人憩の家 参加費：1回 500円（昼食、おやつ代）

実施日：毎週火曜、金曜 10:00~15:00 駐車場：あり

対象者：65歳以上で身の回りのことが自分でできる方

おいしい昼食を皆で食べて、健康体操やウクレレ・オカリナ演奏に合わせた合唱、小物作り、ビンゴなどもして楽しんでいます。



訪問日は、手芸に取り組まれました。好きな柄を選び会話をしながら集中して行っていました。



サロン-14 サロンへいのみや

実施主体：へいのみやの会

場 所： 阿久比公会堂

参加費： 1回 100円

駐車場： あり

実施日： 原則毎月第3日曜 9：30～11：00 対象者： 阿久比地区の方ならどなたでも



気軽に話せる場として赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い世代の方々が参加しています。



家族でモーニングを兼ねて利用されているなど世代を超えてご利用されていました。

サロン-15 むくむくサロン

実施主体：むくむくサロン運営委員会

場 所： 中部公民館

参加費： 1回 100円

駐車場： なし

実施日： 毎月第4日曜 9：30～11：00 対象者： 棕岡地区の方ならどなたでも



おしゃべり中心のサロンです。
季節に合わせたイベントを行っています。



取材時は、体操を行っていました。また、家族連れも参加していました。



なごみ

サロン-16 矢口サロン “和” 実施主体：矢口いきいきクラブ

場 所： 矢口公民館 参加費： 1回 100円 駐車場： あり

実施日： 毎月第1日曜 9：30～11：00 対象者： どなたでも

楽しくお話ができる顔が見えるサロンです。年に2回、イベントを企画しています。



子ども連れからお年寄りまで幅広く利用していました。みなさん顔をあわせて「おはよう」「久しぶり」という挨拶が飛び交うアットホームな空間でした。

サロン-17 植あいあいサロン 実施主体： 植あいあい会

場 所： 植公民館 参加費： 1回 100円 駐車場： あり

実施日： 偶数月第3日曜 9：30～11：30 対象者： 植地区の60歳以上の方

おしゃべりが中心の楽しいサロンを行っています。
男性のボランティアが多いサロンです。



たくさん来場しており、参加者はボランティアの方や同席の方々とお話を楽しんでいました。



サロン-18 大古根サロン

実施主体：大古根ふれあい会

場 所：大古根公民館 参加費：1回 100円 駐車場：あり

実施日：奇数月日曜 9:00~11:00 対象者：大古根地区の方ならどなたでも

赤ちゃんからお年寄りまで参加され、おしゃべりを楽しんでいます。季節ごとのイベントも行っています。その他、ふれあい訪問も実施しています。



取材時は七夕だったのでお子さんもたくさん来ていました。

体操-5 さわやか同好会

場 所：エスペランス丸山武道場 参加費：年会費 6,000円 駐車場：あり

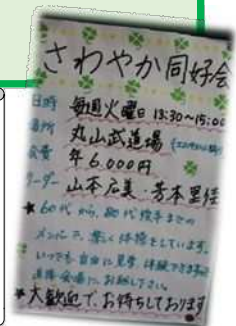
実施日：毎週火曜 13:30~15:00 対象者：どなたでも

持ち物：バスタオル or マット、ボール（23cmジムボール）水分



毎回、皆で楽しく笑いながら、健康づくりを行っています。

7月、8月、9月、12月、1月、2月は、オアシスセンターで行っています。



自分のできる範囲の中で指先から全身を伸ばすストレッチをしていました。取材時は夏でしたが、みなさん暑さに負けず元気に活動していました。



体 操-8 ルンルン阿久比

場 所： エスパランス丸山武道場 参加費： 年会費 10,000 円 駐車場： あり
 実施日： 毎週水曜 10：00～11：30 対象者： どなたでも
 持ち物： 敷物（ヨガマット）、フェイスタオル、水分

和気あいあいとおしゃべりしながら、健康維持のために健康体操を行っています。



手作りチラシも掲示してあり、随時メンバー募集とのことです。ぜひ見つけてみてください。

独 自-3 んくもりの会ミニデイ 実施主体： んくもりの会

場 所： 植公民館 参加費： 1 回 300 円（おやつあり） 駐車場： あり
 実施日： 年 3 回 *詳しくは 3 ページの問合先までお問合せください。
 対象者： 阿久比支店管轄内のおおむね 60 歳以上の方

ゲームや歌を楽しんだり、皆でおやつを食べたりして、半日を楽しく過ごしています。



取材時は、手作りポプリを楽しまれていました。
 会場内は、キンモクセイの香りに包まれていました。

独 自-5 認知症カフェ（オレンジカフェ日向家）

実施主体： 地域包括支援センター

場 所： アピタ阿久比店 2 階フードコート 参加費： 1 回 100 円 駐車場： あり

実施日： ＊詳しくは 3 ページの問合先までお問合せください。

対象者： 認知症の方とその家族

商業施設のフードコートで開催しているので、参加しやすい交流の場となっています。



<問合先>

阿久比町社会福祉協議会

〒470-2212

阿久比町大字卯坂字丸の内 85 番地

阿久比町オアシスセンター 3 階

電話) 0569-48-7711

FAX) 0569-48-4045