

# 生活支援コーディネーター

## ★生活支援コーディネーター(地域支えあい推進員)の役割★

- ・ 地域での困りごと、地域にあるサービスを直接訪問して把握します。
- ・ 顔の見える関係づくりを行うために話し合いの場を準備し、地域の良いところを再発見や意見交換を行います。
- ・ 不足しているサービスや支えあいの仕組みづくりをお手伝いします。
- ・ サービスの担い手の養成と活動の支援を行います。



つどいの場についてのお問い合わせ・地域の困り事などのご相談は下記までご連絡下さい。

恵庭市全域担当

社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会  
恵庭市末広町124番地 TEL.32-0007

ひがし圏域担当

恵庭市ひがし地域包括支援センター(たよれーるひがし)  
恵庭市末広町125番地1 第2福祉会館内 TEL.29-5541

担当地区は漁太・春日・中央・上山口・戸磯・和光町・黄金北・黄金南・黄金中央・相生町・緑町・住吉町・末広町・栄恵町・泉町・京町・漁町・福住町・新町・本町 となります。

## えにわ ささ恵あいマップ

令和6年 4月1日 5版発行

発行者:社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会

所在地:恵庭市末広町124番地 電話:0123-32-0007 FAX:0123-29-5833

WEB:<http://www.eniwa-syakyo.or.jp/>

編集  
発行

えにわ

# ささ恵あいマップ

～ つどいの場 編 ～

ひがし圏域



**1 恵庭地区恵寿クラブ**

会場 福住憩の家  
住所 福住町1丁目21-29

**2 和光いきいきクラブ**

会場 和光憩の家  
住所 和光町3丁目1-1

**3 いちい会和光**

会場 和光憩の家  
住所 和光町3丁目1-1

**4 東恵庭松恵クラブ**

会場 東恵庭憩の家  
住所 中央452-3

**5 黄金北恵愛会**

会場 黄金町北会館  
住所 黄金北3丁目1-5

**6 黄金南曙クラブ**

会場 黄金曙会館  
住所 黄金南2丁目12-19

**7 黄金中央カリンバ会**

会場 黄金ふれあいセンター  
住所 黄金南5丁目1-1

**8 相楽会**

会場 相生町内会館  
住所 相生町2丁目4-18

**9 さわやかみどり会**

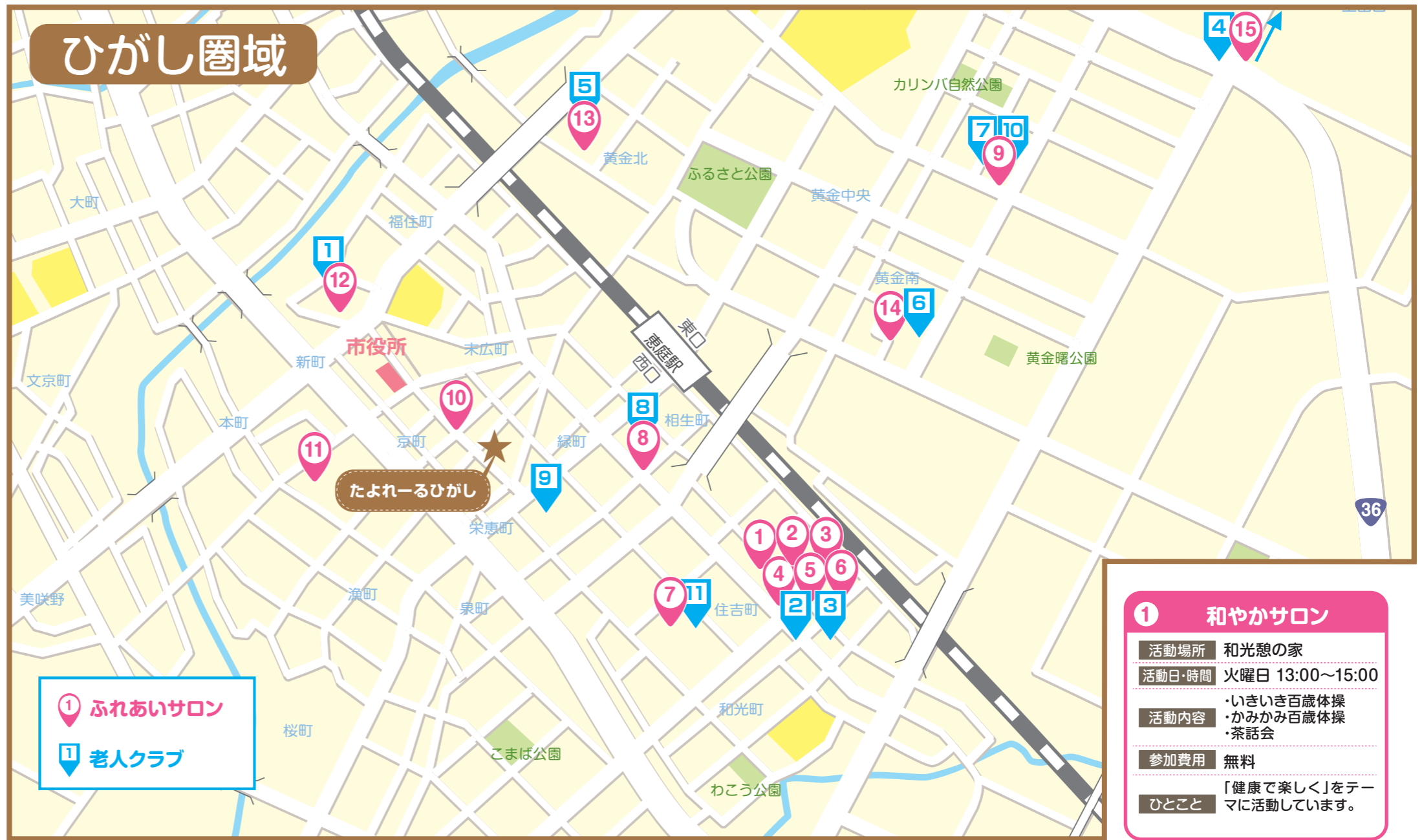
会場 えにあす  
住所 緑町2丁目1-1

**10 黄金南げんき会**

会場 黄金ふれあいセンター  
住所 黄金南5丁目1-1

**11 すみよしクラブ**

会場 住吉会館  
住所 住吉町3丁目10-7



**1 和やかサロン**

活動場所 和光憩の家  
活動日・時間 火曜日 13:00～15:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会  
参加費用 無料  
ひとこと 「健康で楽しく」をテーマに活動しています。

**2 翔カラオケ友の会**

活動場所 和光憩の家(大町憩の家)  
活動日・時間 月・土 9:00～12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・食事会・茶話会  
・カラオケ  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 現在はいきいき百歳体操、さくら体操の2つですが、増やしていきたいと思っています。

**3 交流広場「恵和会」**

活動場所 和光憩の家  
活動日・時間 会館の空き状況による  
活動内容 ・かみかみ百歳体操  
・茶話会・踊り  
・きよしのスンドコ節体操  
・さくら体操・カラオケ  
参加費用 初回のみ 2,000円  
ひとこと 出会い、語り、笑い、歌い、健康であることに感謝し、慰問を通し生き甲斐づくりとなっています。

**4 ひまわりの会**

活動場所 和光憩の家  
活動日・時間 火曜日 9:00～12:00  
活動内容 ・茶話会・カラオケ  
・さくら体操  
・きよしのスンドコ節体操  
参加費用 初回のみ 2,000円  
ひとこと お互い信頼しあって心一つに自然体なのが誇りです。

**5 サロン・コスモス**

活動場所 和光憩の家  
活動日・時間 土曜 月各4回 13:00～15:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・ふまねっと・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 会が楽しく、更に健康維持に結びつくように脳トレ運動「ふまねっと」やいきいき百歳体操・茶話会を行っています。

**6 ふれあい「さちの会」**

活動場所 和光憩の家  
活動日・時間 金曜日 9:00～12:00  
活動内容 ・健康麻雀  
・休憩時のストレッチ  
・昼食会・茶話会  
参加費用 無料(行事日のみ徴収)  
ひとこと とりわけ脳の活性化は抜群。皆様、和気あいあい楽しく活動しています。

**7 住吉ひまわり会**

活動場所 住吉会館  
活動日・時間 火曜日 10:00～11:15  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・食事会  
参加費用 1人 月100円  
ひとこと 参加者の年齢も高齢者が多く助け合って活動しております。

**8 ほのぼの百歳体操サロン**

活動場所 相生町内会館  
活動日・時間 木曜日 10:00～12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操・茶話会  
・しゃきしゃき百歳体操  
・ロコモトレーニング  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 町内の高齢者を訪問し、声かけする活動に取り組んでいます。

**9 黄金ふれあいサロン**

活動場所 黄金ふれあいセンター  
活動日・時間 木曜日 10:00～11:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 音楽鑑賞などのイベントも挟みながら飽きず楽しめます。アットホームな雰囲気です。

**10 末広いきいき百歳体操の会**

活動場所 末広会館  
活動日・時間 火曜日 9:50～11:20  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・ふまねっと  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 当たり前前をいつまでも当たり前前にできることを目指して一緒に活動しましょう。

**11 漁町ふれあいサロン**

活動場所 さかえ会館  
活動日・時間 水曜日 10:00～12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 参加者さんは体操で足腰がよくなっていると話しています。

**12 サロンいこい**

活動場所 福住憩の家  
活動日・時間 月曜日 10:00～12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操・茶話会  
・しゃきしゃき百歳体操  
・ふまねっと・指ヨガ  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 参加者が健康づくりに関心を持ち、楽しんで活動できるようにしています。

**13 こがね北サロン**

活動場所 黄金町北会館  
活動日・時間 火曜日 10:00～11:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 地域の人達に喜ばれています。皆さんお話しするのが楽しみの様です。

**14 あけぼのさわやかサロン**

活動場所 黄金曙会館  
活動日・時間 水曜日 10:00～11:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと サロンが始まったばかりです。ご参加お待ちしております。

**15 松恵クラブ**

活動場所 東恵庭憩の家  
活動日・時間 月2回不定期 14:00～15:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会・カラオケ  
参加費用 参加費無料  
ひとこと お互いそれぞれ理解しながら楽しく活動して行きたいと思っています。

## 生活支援コーディネーター

### ★生活支援コーディネーター(地域支えあい推進員)の役割★

- ・ 地域での困りごと、地域にあるサービスを直接訪問して把握します。
- ・ 顔の見える関係づくりを行うために話し合いの場を準備し、地域の良いところを再発見や意見交換を行います。
- ・ 不足しているサービスや支えあいの仕組みづくりをお手伝いします。
- ・ サービスの担い手の養成と活動の支援を行います。



つどいの場についてのお問い合わせ・地域の困り事などのご相談は下記までご連絡下さい。

恵庭市全域担当

社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会  
恵庭市末広町124番地 TEL.32-0007

みなみ圏域担当

恵庭市みなみ地域包括支援センター(たよれーるみなみ)  
恵庭市柏木町429-6 TEL.34-8467

担当地区は有明町・大町・文京町・牧場・盤尻・桜森・恵央町・幸町・柏木町・美咲野・桜町・駒場町・白樺町・恵南となります。

編集  
発行

えにわ ささ恵あいマップ

令和6年 4月1日 5版発行

発行者: 社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会

所在地: 恵庭市末広町124番地 電話: 0123-32-0007 FAX: 0123-29-5833

WEB: <http://www.eniwa-syakyo.or.jp/>

えにわ

# ささ恵あいマップ

～ つどいの場 編 ～

みなみ圏域



**1 文京さわやかクラブ**

会場 大町憩の家  
住所 大町4丁目5-15

**2 牧場シルバークラブ**

会場 大町憩の家  
住所 大町4丁目5-15

**3 柏木友の会**

会場 大町憩の家/柏木中央会館  
住所 大町4丁目5-15  
柏木町3丁目2-16

**4 大町友の会**

会場 大町憩の家  
住所 大町4丁目5-15

**5 恵南すずらん会**

会場 和光憩の家  
住所 和光町3丁目1-1

**6 有明あすなろ会**

会場 柏陽憩の家  
住所 柏陽町1丁目26

**7 幸町寿クラブ**

会場 幸町会館  
住所 幸町2丁目16-4

**8 恵央会**

会場 恵央町内会館  
住所 恵央町1

**1 身心さわやかサロン**

活動場所 大町憩の家  
活動日・時間 水曜日 9:00~12:00  
活動内容 ・茶話会 ・カラオケ  
・室内ゲーム ・気功  
・ラジオ体操第1  
参加費用 年間 1,000円  
ひとこと とても楽しく皆さんと交流しています。

**4 蛍灯の会**

活動場所 大町憩の家  
活動日・時間 月・金 9:00~12:30  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・茶話会・カラオケ  
参加費用 毎回100円  
ひとこと 地域の皆さんとわきあいあい体操やカラオケを楽しんでいます。

**7 笑顔ですごす 100才体操**

活動場所 桜町会館  
活動日・時間 水曜日 10:00~11:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 市内のどの地域からの参加もOKです。参加することからだすつきり、こころすつきりになるといふなあとやっています。

**10 すずらんの会**

活動場所 白樺会館  
活動日・時間 月曜日 9:30~11:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・須坂ドレミDE体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと いつも明るく笑顔で会話をしながら体操を楽しんでいます。

**13 サロン天真らんらん**

活動場所 幸町会館  
活動日・時間 火曜日 9:30~11:30  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会・頭の体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 90代の方もお気で、笑いのたえないサロンです。

**2 なみっこサークル**

活動場所 大町憩の家  
活動日・時間 土曜日 9:00~12:30  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・カラオケ  
・茶話会  
参加費用 700~900円  
ひとこと いつも楽しく話し合えます。

**5 有酸素運動の会**

活動場所 大町憩の家  
活動日・時間 火曜日 14:00~15:30  
活動内容 ・ゆったりとした気功体操(歌に合わせて)  
参加費用 500円  
ひとこと 天気の良い日は野外に出て青空気功も行います。60才~93才まで頑張っています。

**8 こまばいきいきクラブ**

活動場所 こまば交流館  
活動日・時間 火曜日 10:00~12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・茶話会・フラダンス  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 15名前後で活動しています。百歳体操後に初心者向けのフラダンスを講師にお招きして楽しんでいます。

**11 いきいき体操**

活動場所 文京会館  
活動日・時間 火曜日 10:00~11:30  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 「元気で楽しく」をモットーに和気あいあいとした明るいサロンです。

**14 みんなの居場所 ひだまりクラブ**

活動場所 柏木中央会館  
活動日・時間 月・金曜日 10:00~12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会・手芸講習会  
・昼食会  
参加費用 月200円  
ひとこと 今、できる事を会員と協力して実施しています。

**3 柏百歳体操**

活動場所 大町憩の家  
活動日・時間 土曜日 13:30~15:00  
活動内容 ・かみかみ百歳体操  
・いきいき百歳体操  
・指運動  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 新たな参加者も増え、嬉しい限りです。

**6 きごころサロン**

活動場所 桜町会館  
活動日・時間 木曜日 10:00~11:30  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 20名程で楽しく元気に活動しています。

**9 駒場南健康サロンくるみの会**

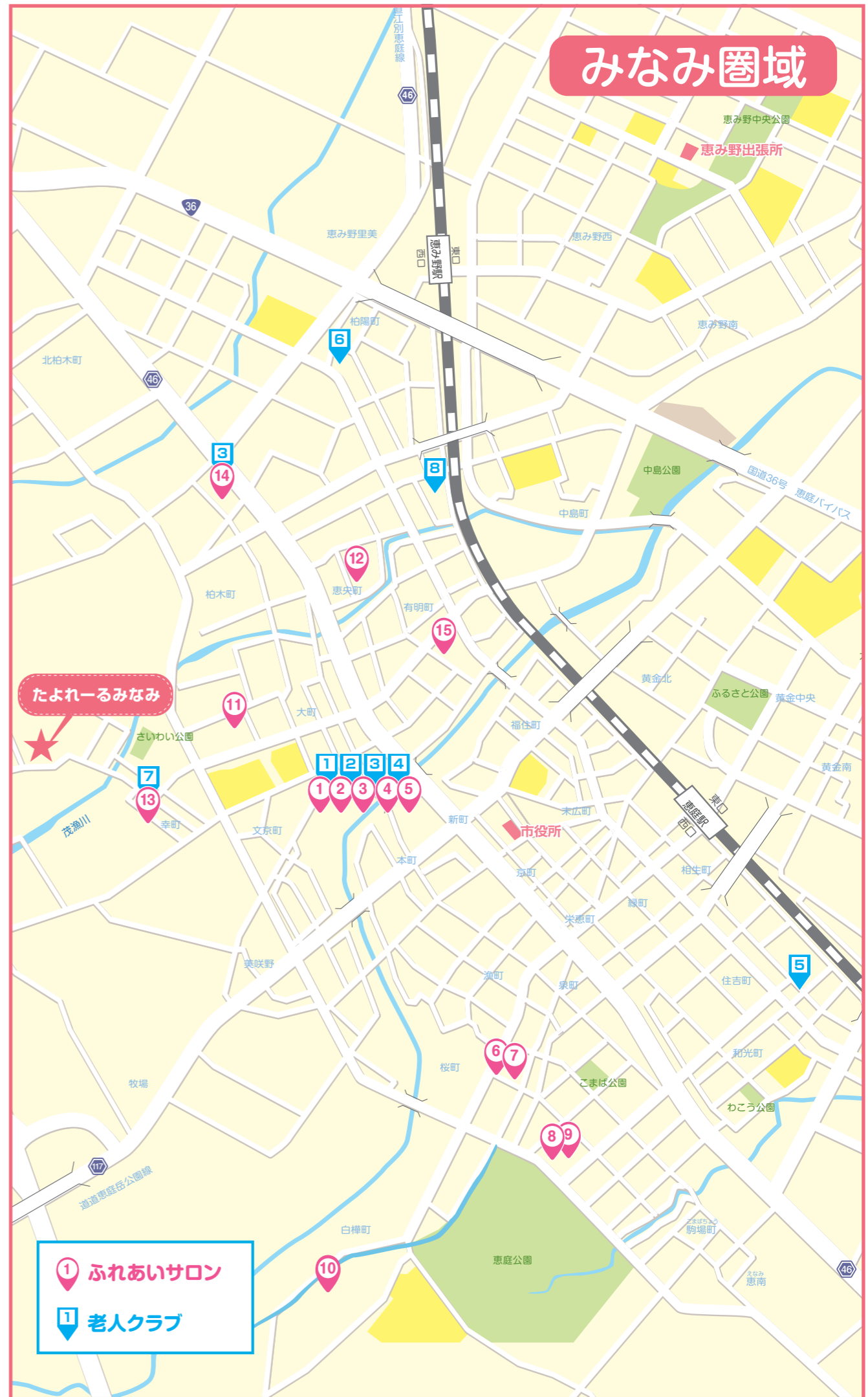
活動場所 こまば交流館  
活動日・時間 第1,3木曜日 10:00~12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・ゲーム・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 男性女性共におしゃべりで、元気で、笑い声が絶えないサロンです。

**12 恵友ふれあい会**

活動場所 恵央町個人宅  
活動日・時間 金曜日 13:00~16:00  
活動内容 ・かみかみ百歳体操  
・カラオケ・茶話会  
・しゃきしゃき百歳体操  
参加費用 3ヵ月 1000円  
ひとこと 声を出したり、体操して元気に活動しています。

**15 ピンピンコロリ有明サロン**

活動場所 有明会館  
活動日・時間 水曜日 13:00~15:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・しゃきしゃき百歳体操  
・タオル体操・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと お互いに健康に気をつけてと声をかけあい、皆が仲良しのサロンです。



**1 ふれあいサロン**

**1 老人クラブ**



# 生活支援コーディネーター

## ★生活支援コーディネーター(地域支えあい推進員)の役割★

- ・ 地域での困りごと、地域にあるサービスを直接訪問して把握します。
- ・ 顔の見える関係づくりを行うために話し合いの場を準備し、地域の良いところを再発見や意見交換を行います。
- ・ 不足しているサービスや支えあいの仕組みづくりをお手伝いします。
- ・ サービスの担い手の養成と活動の支援を行います。



つどいの場についてのお問い合わせ・地域の困り事などのご相談は下記までご連絡下さい。

恵庭市全域担当

社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会  
恵庭市末広町124番地 TEL.32-0007

中島・恵み野圏域担当

恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター(たよれーる中島・恵み野)  
恵庭市恵み野西2丁目3-10 TEL.36-0036

担当地区は中島町・恵み野東・恵み野西・恵み野南・恵み野北・恵み野里美となります。

## えにわ ささ恵あいマップ

令和6年 4月1日 5版発行

発行者:社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会

所在地:恵庭市末広町124番地 電話:0123-32-0007 FAX:0123-29-5833

WEB:<http://www.eniwa-syakyo.or.jp/>

編集  
発行

# えにわ

# ささ恵あいマップ

～ つどいの場 編 ～

中島・恵み野圏域



# 中島・恵み野圏域

**① サロン はるかぜ**

活動場所 恵み野憩の家  
 活動日・時間 月2回 月曜日 10:00~11:00  
 活動内容 ・ふまねっと・指の体操  
 ・ズンドコ体操  
 ・ダンスステップ  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 住み慣れた地域でみんなが健康で快適な生活をする為の地域づくりを目指しています。

**② 音読サークル かたつむり**

活動場所 恵み野憩の家  
 活動日・時間 金曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・音読  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと みんなと同じ本を声を出して本を読むことを楽しんでいます。毎日、ひらがなと漢字のストループテストを行っています。

**③ 百人一首を楽しむ会**

活動場所 恵み野憩の家  
 活動日・時間 月2回 金曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・小倉百人一首  
 ・ラジオ体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 月2回百人一首を楽しんでいます。休憩時間にはラジオ体操第1、第2を行っています。

**④ いきいき・シニア・ヨガ**

活動場所 恵み野会館保育室  
 活動日・時間 火曜日 13:30~15:00  
 活動内容 ・健康ヨガ  
 参加費用 参加時に100円  
 ひとこと 高齢者向けの健康ヨガです。自分の身体は自分で守る体づくりを目指しています。

**⑤ サロン 南風**

活動場所 恵み野南会館  
 活動日・時間 毎月1回 第2土曜日 12:00~17:00  
 活動内容 ・麻雀  
 ・いきいき百歳体操  
 参加費用 毎回500円  
 ひとこと 常時会員募集中です。

**⑥ いきいき体操「元気」**

活動場所 恵み野南会館  
 活動日・時間 火曜日 10:00~11:30  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・ゲーム  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと スタッフの方々は、みなさん優しいですよ。是非参加を！

**⑦ サロン さわやか**

活動場所 恵み野西町内会館  
 活動日・時間 月曜日 12:30~15:00  
 活動内容 ・指の運動・茶話会  
 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・リズムダンス  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 楽しくやっています。

**⑧ サロン ムーミンズ**

活動場所 恵み野西町内会館  
 活動日・時間 第2、第4水曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・茶話会  
 ・中国保健体操など  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 体操やおしゃべりを楽しみます。ご都合のよいお時間で参加できます。

**⑨ サロン はなみずき**

活動場所 恵み野東会館  
 活動日・時間 火曜日 10:00~11:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・茶話会  
 ・昼食会  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと いつでもだれでも自由に無理せず参加できます。

**⑩ サロン ふくじゅそう**

活動場所 中島会館  
 活動日・時間 木曜日 10:00~11:30  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・ふまねっと  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 70歳代から、95歳まで、皆さん元気に体操を楽しんでいます。



**⑪ 元気で過ごそう1・2・3**

活動場所 恵み野北会館  
 活動日・時間 木曜日 13:00~15:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・体力測定・散歩  
 ・出前講座・ニュースポーツ  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 今の元気をいつまでも、楽しくまじめに文字どおり、いきいきやっています。

**⑫ いきいき体操めぐり**

活動場所 ケアステージ恵み野内  
 活動日・時間 月曜日 10:30~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 場所は狭いですが皆さん、仲よく、楽しく体操しています。

**① 恵み野東むつみ会**

会場 恵み野憩の家  
 住所 恵み野北2丁目1-3

**② 恵み野西むつみ会**

会場 恵み野憩の家  
 住所 恵み野北2丁目1-3

**③ 恵み野南むつみ会**

会場 恵み野憩の家  
 住所 恵み野北2丁目1-3

**④ 恵み野北むつみ会**

会場 恵み野憩の家  
 住所 恵み野北2丁目1-3

① ふれあいサロン  
 ① 老人クラブ

# 生活支援コーディネーター

## ★生活支援コーディネーター(地域支えあい推進員)の役割★

- ・ 地域での困りごと、地域にあるサービスを直接訪問して把握します。
- ・ 顔の見える関係づくりを行うために話し合いの場を準備し、地域の良いところを再発見や意見交換を行います。
- ・ 不足しているサービスや支えあいの仕組みづくりをお手伝いします。
- ・ サービスの担い手の養成と活動の支援を行います。



つどいの場についてのお問い合わせ・地域の困り事などのご相談は下記までご連絡下さい。

恵庭市全域担当

社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会  
恵庭市末広町124番地 TEL.32-0007

きた圏域担当

恵庭市きた地域包括支援センター(たよれーるきた)  
恵庭市島松本町1丁目11-1 TEL.25-3100

担当地区は島松寿町・島松仲町・島松東町・島松本町・島松旭町・北島・島松沢・下島松・中島松・西島松・林田・穂栄・南島松・北柏木町・柏陽町となります。

## えにわ ささ恵あいマップ

令和6年 4月1日 5版発行

発行者: 社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会

所在地: 恵庭市末広町124番地 電話: 0123-32-0007 FAX: 0123-29-5833

WEB: <http://www.eniwa-syakyo.or.jp/>

編集  
発行

# えにわ

# ささ恵あいマップ

～ つどいの場 編 ～

きた圏域



# きた圏域



**① すまいるサロン**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 水曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・合唱  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 和気あいあいと楽しくやっております。

**② サロンつながる輪**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 月2回 金曜日 10:00~11:30  
 活動内容 ・ふまねっと  
 ・脳トレ  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 脳活・筋力が気楽にでき、介護予防にもつながり、和気あいあいムードのサロンです。

**③ サロンなかよし東**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 木曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・合唱・脳トレ体操  
 ・介護予防(DVD)体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと いきいき百歳体操を通じて、健康づくりと仲間づくりの楽しいサロンです。

**④ サロン憩いの広場**

活動場所 5月~9月:島松憩の家駐車場  
 10月~4月:島松憩の家集会所  
 活動日・時間 5月~9月:毎日 6:30~7:00 ※日祝除く  
 10月~4月:毎週木曜日 13:00~14:00  
 活動内容 ・ラジオ体操  
 ・みんなの体操  
 ・茶話会  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと ラジオ体操を通じて、健康づくりと仲間づくり、交流会話の場に。

**⑤ サロンおりがみサークル**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 火曜日 13:00~15:00  
 活動内容 ・おりがみを使つての作品作り  
 参加費用 1ヵ月300円  
 ひとこと 指を動かすことによって認知予防をしながら楽しく活動しています。出来た作品は展示会等へ出展もしています。

**⑥ にこにこサロン**

活動場所 柏陽憩の家  
 活動日・時間 金曜日 13:30~15:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・ふまねっと・脳トレ  
 ・呼吸法  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 年1度12月最後の日に昼食会をしています。

**⑦ さくらクラブ**

活動場所 柏陽憩の家  
 活動日・時間 土曜日 9:45~11:30  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・その他DVD体操あり  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと どの地域でも、ご加入大歓迎です!

**⑧ サロンことぶき**

活動場所 寿町会館  
 活動日・時間 火曜日 9:00~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操・茶話会  
 ・柔体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 参加者募集中です。お気軽にお越し下さい。

**⑨ サロンおはよう広場**

活動場所 5月~9月:おはよう広場  
 10月~4月:寿町会館  
 活動日・時間 5月~9月:月・金 6:30~7:00 ※土曜日を除く  
 10月~4月:毎週土曜日 9:30~10:30  
 活動内容 ・ラジオ体操(第1・2)  
 ・みんなの体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 一緒に体力作りをしませんか。メンバー募集中。

**⑩ いきいきサロン**

活動場所 北柏木会館  
 活動日・時間 水曜日 10:00~11:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・その他DVD体操あり  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 参加者募集中です。お気軽にお越し下さい。

**⑪ お気楽サロン**

活動場所 島松市民センター  
 活動日・時間 月曜日 9:00~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・お手玉体操・茶話会  
 ・いろいろなゲームなど  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 感染対策しながら、体操の他に茶話会を再開しています。

**⑫ 島松いきいき元気サロン**

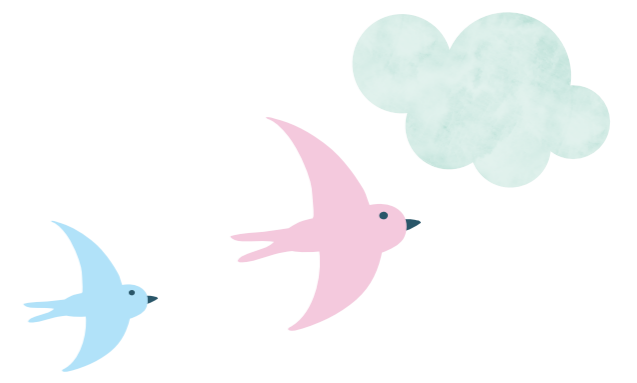
活動場所 島松公民館  
 活動日・時間 木曜日 10:00~12:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・お口の体操  
 ・ツボマッサージ等  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと どの地域からでも参加できます。身体を動かし楽しかったと感じられ楽しい会話のあるサロンです。

**⑬ 夢サロン**

活動場所 夢創館  
 活動日・時間 月2~3回 月曜日 10:00~11:00  
 活動内容 ・いきいき百歳体操  
 ・かみかみ百歳体操  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 地域に関係なくどなたでもお越し頂けます。

**⑭ ひよっとこ広場**

活動場所 島松旭町町内会館  
 活動日・時間 不定期 10:00~12:00  
 活動内容 ・かみかみ百歳体操  
 ・茶話会  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 楽しくやっています。



**① 島松あさひクラブ**

会場 島松憩の家  
 住所 島松東町1丁目1-15

**③ 島松本町恵寿クラブ**

会場 島松憩の家  
 住所 島松東町1丁目1-15

**⑤ 島松寿さわやかクラブ**

会場 寿町会館  
 住所 島松寿町2丁目24-3

**⑦ 北栄クラブ**

会場 北栄会館  
 住所 北島215

**② 島松中央クラブ**

会場 島松憩の家  
 住所 島松東町1丁目1-15

**④ 下島松老人クラブ**

会場 島松憩の家  
 住所 島松東町1丁目1-15

**⑥ 中島松さくら会**

会場 中島松地域交流施設  
 住所 中島松222-4

**⑧ 柏陽若草会**

会場 柏陽憩の家  
 住所 柏陽町1丁目26

① ふれあいサロン  
 ① 老人クラブ