

## 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7年 12月 6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**

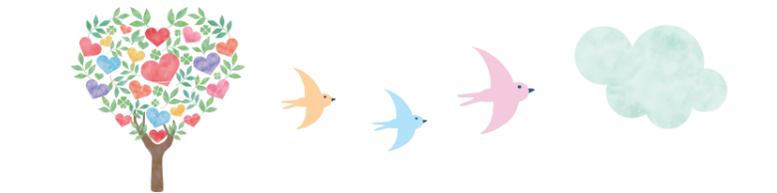
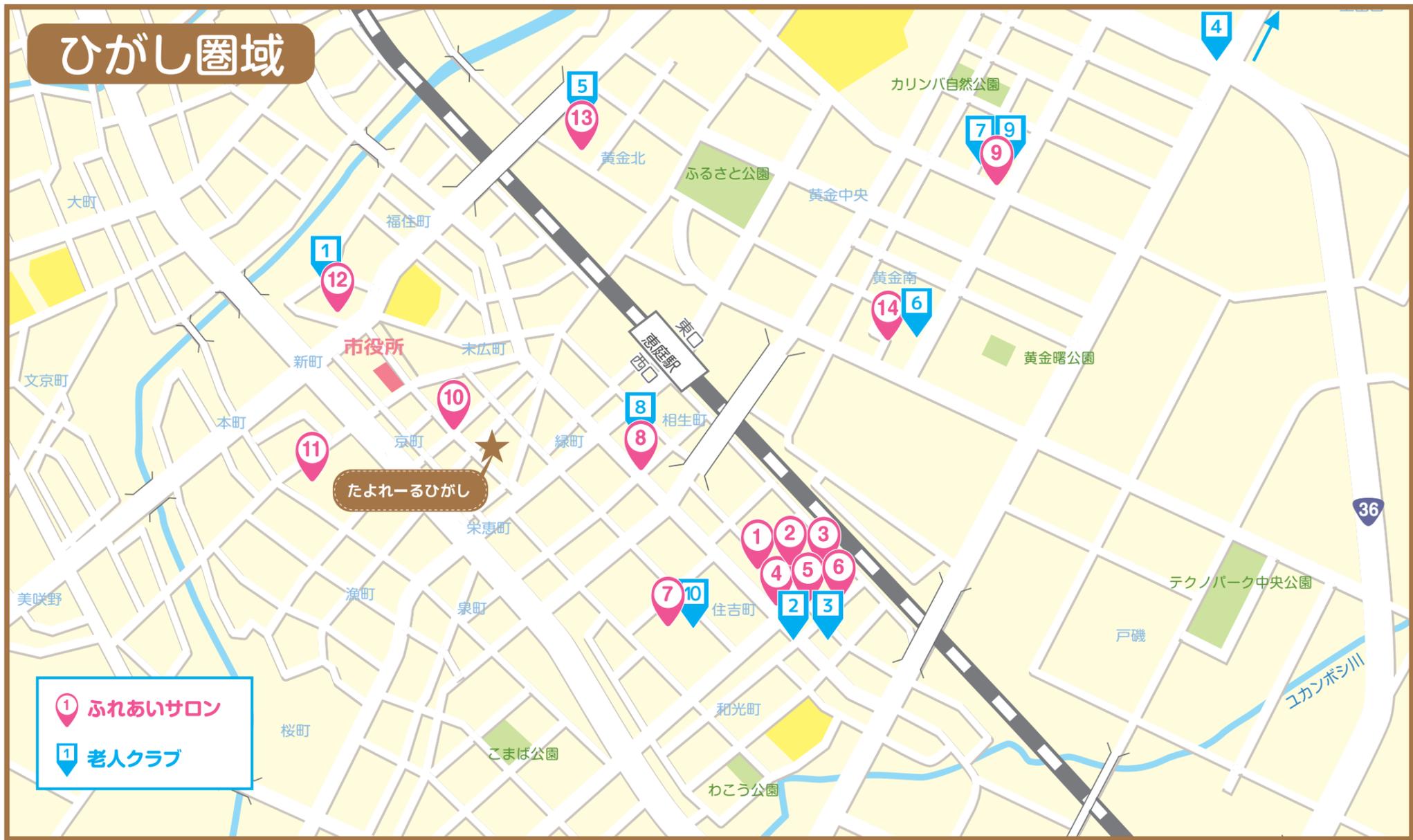
会場 相生町内会館  
住所 相生町2丁目4-18

**9 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

**10 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  
・食事も・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 カラオケ 火 9:00～12:00  
踊り 水 13:00～15:30  
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 カラオケと踊り主にしており、始める前に体操して終わりに茶話会をとりいれています。活動が盛んで、憩の家が空いている時は利用しています。

**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  
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 祝日以外の土曜日 13:00～15:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・ふまねっと・茶話会  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 健康維持・脳の活性化の為に楽しく和気あいあいと活動しています。

**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 9:00～15:30  
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 9:05～12:00  
活動内容 ・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・茶話会  
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楽しみながら飽きずに楽しみます。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 末広町に住んでいて良かったと思える街を目指し、出会いと会話の機会を増やしたいを柱の一つとしている併せて健康を大切にしたい。

**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  
・茶話会  
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お話しています。

**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・指ヨガ  
・しゃきしゃき百歳体操  
・エクササイズバンド  
参加費用 参加費無料(お楽しみ会のみ徴収)  
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 9:15～11:15  
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 体操の合間に、足首の運動、脳トレゲームをして皆さんと楽しく活動しています。

**14 あげぼのさわやかクラブ**

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・リズム体操  
参加費用 参加費無料  
ひとこと 毎回同じばかりで飽きる声もあり、かみかみ体操終了後、輪になってリズム体操を始めました。

## 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7年 12月 6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 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 9:30~12:00  
 活動内容 ・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  
 ひとつこと とても楽しくやらせていただいております。途中にお茶をするのが皆さん楽しそうです。これからも頑張ります。

**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  
 ひとつこと いつも楽しく話し合えます。

**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  
 ひとつこと 新たな参加者も増え、嬉しい限りです。

**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  
 参加費用 毎回100円  
 ひとつこと 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。

**5 きこころサロン**

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  
 ひとつこと 20名程で楽しく元気に活動しています。

**6 笑顔のつどい**

活動場所 桜町会館  
 活動日・時間 水曜日 10:00~11:30  
 活動内容 ・いきいき百歳体操・茶話会  
 ・かみかみ百歳体操・体力測定  
 ・健康講話・健康エクササイズ  
 参加費用 参加費無料  
 ひとつこと 市内のどこからの参加OKです。体操・お茶のみで心も身体もすっきり笑顔になります。

**7 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  
 ・エクササイズバンド体操  
 ・茶話会 ・フラダンス  
 参加費用 参加費無料  
 ひとつこと 会員募集中です。健康の維持増進に市が促進している体操を週1回一緒にしてみませんか。お待ちしております。

**8 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  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・ゲーム・茶話会・年数回講座  
 参加費用 参加費無料  
 ひとつこと 年に数回イベントや講座を開き、和気あいあいと元気に活動しています。

**9 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  
 ひとつこと 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。

**10 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  
 ひとつこと 「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。

**11 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か月 1000円  
 ひとつこと 互いに、励ましながら行っています。

**12 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 10:20~11:30  
 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  
 ひとつこと 90代の方も元気で、笑いのたえないサロンです。

**13 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  
 ひとつこと ＊今、できる事を会員と協力して実施しています。

**14 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  
 ・新年会・ひな祭り・忘年会  
 ・タオル体操・茶話会  
 参加費用 参加費無料  
 ひとつこと 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。今日も元気でと張り切っています。

**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

**4 恵南すずらん会**

会場 和光憩の家  
 住所 和光町3丁目1-1

**2 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

**5 有明あすなろ会**

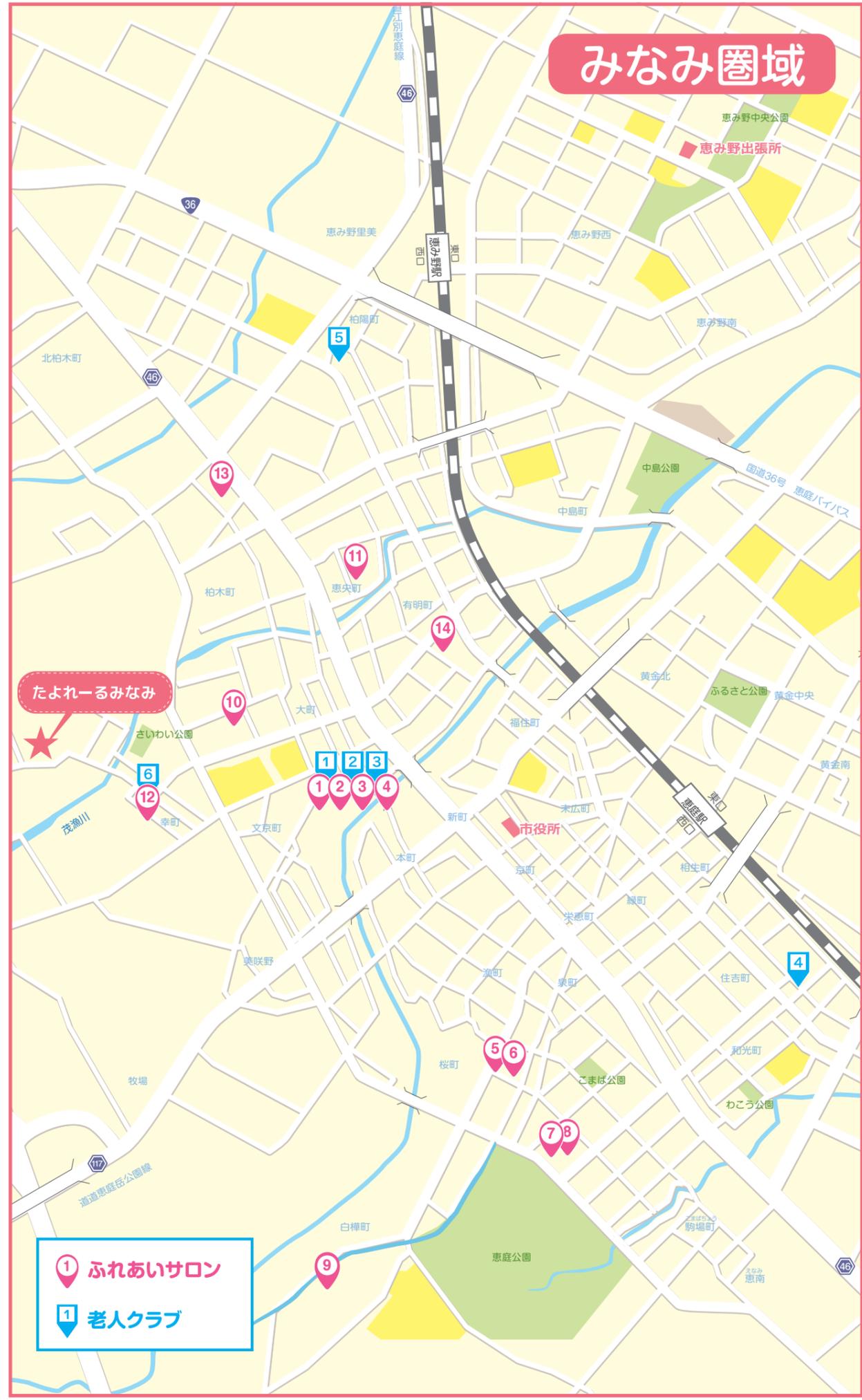
会場 柏陽憩の家  
 住所 柏陽町1丁目26

**3 大町友の会**

会場 大町憩の家  
 住所 大町4丁目5-15

**6 幸町寿クラブ**

会場 幸町会館  
 住所 幸町2丁目16-4



# 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7年 12月 6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 参加者より「ふまねっとのステップが毎回同じではないので、今日はどんなのかとドキドキ・集中できるのが楽しい」

**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 現在、参加者が多数の為、新しい方の参加を控えさせていただきます。

**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  
 ・しゃきしゃき百歳体操  
 ・体力測定・散歩・出前講座  
 ・レクリエーション  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと 皆さん熱心に参加して下さいます。いろいろと楽しい催しを模索中です。年齢層の厚いのが自慢です。(60代~90代)

**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。

**⑬ 折り紙サロンやまぼうし**

活動場所 シャロームめぐみの交流室  
 活動日・時間 火曜日 10:00~11:30  
 活動内容 ・折り紙  
 参加費用 参加費無料  
 ひとこと メンバーが仲良く助け合いながら、花やコマづくりを楽しんでいます。特に出来上がったコマは、市内の小学生に送る活動をしています。

**⑭ サロンえがお**

活動場所 恵み野南会館  
 活動日・時間 第1、第4金曜日 11:00~13:00  
 活動内容 ・脳トレ・昼食会  
 参加費用 100円  
 ひとこと 楽しくおしゃべりをして、美味しく昼食をしましょう。勉強会もあります。

**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7年 12月 6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  
 ・ふまねっと・茶話会  
 ・ポッチャ

参加費用 参加費無料

ひとこと サポーターと参加者共に  
 お口元気・足腰元気・健康美人  
 を目指しております。

**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・筋活が気楽にでき、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

**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  
 は憩の家等へ出展もしてい  
 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 9:45~11:15

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  
 ・ゲーム体操

参加費用 参加費無料

ひとこと 体操の他に3か月に1回の  
 ペースでゲームをしていま  
 す。楽しいですよ。ご参加  
 待っています。

**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

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  
 ・茶話会

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・茶話会  
 ・かみかみ百歳体操  
 ・お手玉体操・座って行う体操

参加費用 参加費無料

ひとこと 消毒等の感染対策をしなが  
 ら、折り紙・トランプ等し昔  
 話や人生の話に大盛り上が  
 りです。お互いに無理せず  
 楽しんでいます。

**⑫ 島松本町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

参加費用 参加費無料

ひとこと 地域関係なく気軽に参  
 加できます。誰とでも気  
 軽に会話の出来るサロ  
 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。

**⑮ すずらん気功会**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 月曜日 10:00~12:00

活動内容  
 ・茶話会・気功・ゲーム等

参加費用 参加費無料

ひとこと 気功を通じ人間が本来持つ  
 ている自然治癒力を引き出  
 し病気やけがを自然に治癒  
 することで、健康維持を目  
 指すサークルです。

**⑯ ほほ笑みサロン**

活動場所 島松憩の家  
 活動日・時間 第1・3火曜日 10:00~11:30

活動内容  
 ・ストレッチ体操  
 ・脳トレ体操・笑いヨガ

参加費用 参加費無料

ひとこと 年齢・地域に関係なく  
 どなたでもお気軽に  
 お越しください。

**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

**⑰ ふれあいサロンフレンド**

活動場所 グループホームこれむの家の隣事務所  
 活動日・時間 木曜日 10:00~13:00

活動内容  
 ・かみかみ体操・茶話会  
 ・これから音頭体操等

参加費用 1回100円

ひとこと 会場が狭いながらも毎  
 回楽しい茶話会がお菓  
 子を食べながら行われ  
 ています。

① ふれあいサロン  
 ① 老人クラブ