

令和  
6年度

# くだまつ 通いの場 ガイドブック

～だれでも・身近に・気軽に・楽しく集まれる場所～

福祉ニーズの多様化により、地域における  
住民相互の助け合いシステムが必要となっています。

現在、下松市内にある「通いの場」では、それぞれが自分たち  
にあった様々なプログラム・メニューを準備して開催しています。  
参加するのもよし、通いの場を立ち上げるのもよし、お誘い  
するのもよし、みんなで「地域の輪づくり」に参加しませんか。



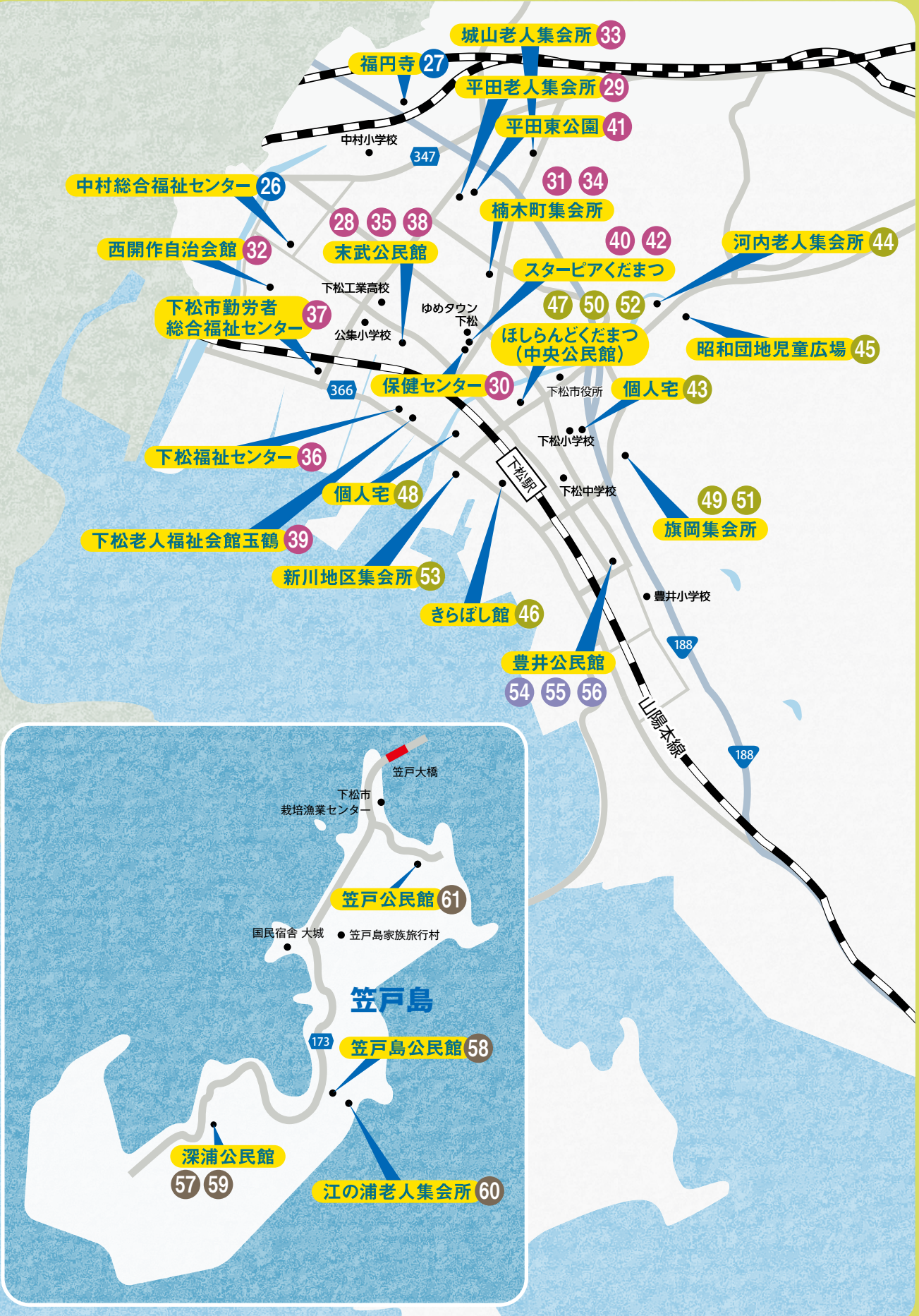
# 米川・花岡・久保



# 米川・花岡・久保 通いの場一覧

	地 区	グ ル ー プ 名	場 所	ページ
①	米 川	いきいきサロン菅沢	米川老人集会所	6
②	米 川	大藤谷ふれあい・いきいきサロン	大藤谷老人集会所	6
③	米 川	サンサン体操米川	米川公民館	7
④	米 川	瀬戸いきいきサロン	瀬戸集会所	7
⑤	花 岡	いきいきサロン輝き	西村・西村団地共同集会所	7
⑥	花 岡	えがおサロン	時宗団地集会所	7
⑦	花 岡	元気が出る会	個人宅	8
⑧	花 岡	サンサンほがらか教室	地域交流センター	8
⑨	花 岡	花岡お元気教室	花岡公民館	8
⑩	花 岡	東中村いきいき百歳体操	東中村西集会所	8
⑪	花 岡	ほがらかサロン	広石集会所	9
⑫	花 岡	南花岡お元気教室	南花岡公会堂	9
⑬	久 保	切山サンバ	切山集会所	9
⑭	久 保	久保百歳体操	久保公民館	9
⑮	久 保	久保ふれあいクラブ	久保市集会所	10
⑯	久 保	来巻ふれあいサロン	来巻東老人集会所	10
⑰	久 保	元気アップ体操コスモスの会	東陽コミュニティーセンター	10
⑱	久 保	サロンほほえみ	久保公民館	10
⑲	久 保	さわやか教室	久保公民館	11
⑳	久 保	東陽健康増進クラブ	東陽コミュニティーセンター	11
㉑	久 保	東陽サンサン体操 百合の会	東陽コミュニティーセンター	11
㉒	久 保	なごやか東和	東和集会所	11
㉓	久 保	百歳イキイキの会	アクアピアこいじ	12
㉔	久 保	水曜会	下松スポーツ公園	12
㉕	久 保	ふきのとう	桃山自治会館	12

# 中村・末武・中央・豊井・笠戸島



# 中村・末武・中央・豊井・笠戸島 通いの場一覧

	地 区	グ ル ー プ 名	場 所	ページ
26	中 村	あおば会	中村総合福祉センター	12
27	中 村	いきいきサロン清瀬	福円寺	13
28	末 武	あけぼのサロン	末武公民館	13
29	末 武	いきいきサロンひらた	平田老人集会所	13
30	末 武	いきいきすこやか教室	保健センター	13
31	末 武	お~わか元気サロン	楠木町集会所	14
32	末 武	オレンジの会	西開作自治会館	14
33	末 武	きらきらサロン藤光	城山老人集会所	14
34	末 武	楠木いきいきサロン	楠木町集会所	14
35	末 武	元気・サンサン体操	末武公民館	15
36	末 武	サロン松中	下松福祉センター	15
37	末 武	シルバー人材センター	下松市勤労者総合福祉センター	15
38	末 武	末武サンサン体操	末武公民館	15
39	末 武	玉鶴サンサングループ	下松老人福祉会館玉鶴	16
40	末 武	ハートフロアサンサン体操	スターピアくだまつ	16
41	末 武	平田健康クラブ	平田東公園	16
42	末 武	りんどう会	スターピアくだまつ	16
43	中 央	糸	個人宅	17
44	中 央	北上元気クラブ	河内老人集会所	17
45	中 央	しょうわサンサン会	昭和団地児童広場	17
46	中 央	体楽喜楽会	下松市駅南市民交流センターきらぼし館	17
47	中 央	中央サンサン体操	ほしらんどくだまつ	18
48	中 央	なでしこの会	個人宅	18
49	中 央	旗岡健康クラブ	旗岡集会所	18
50	中 央	ひまわり会	ほしらんどくだまつ	18
51	中 央	星桜	旗岡集会所	19
52	中 央	柳ゆうゆうサロン	ほしらんどくだまつ	19
53	中 央	ゆうゆうサロン新川	新川地区集会所	19
54	豊 井	サロンとよい	豊井公民館	19
55	豊 井	サンサンとよい	豊井公民館	20
56	豊 井	すみれ会	豊井公民館	20
57	笠 戸 島	いきいきクラブ	深浦公民館	20
58	笠 戸 島	いきいきクラブさざなみ会	笠戸島公民館	20
59	笠 戸 島	いきいきサロンさくら会	深浦公民館	21
60	笠 戸 島	江の浦地区ふれあい倶楽部	江の浦老人集会所	21
61	笠 戸 島	ふれあいサロン本浦	笠戸公民館	21

## グループ紹介の見方

### ① グループ名

※1  
サイ  
百脳

- 場所** 活動場所
- 開催日** 曜日や時間など
- 内容** 行っている活動の内容
- 費用** 参加するために必要なお金

簡単な紹介文

活動様子などの写真

### 体操・教室

- ※1 サ：くだまつサンサン体操
- ※1 イ：イスを使ったくだまつサンサン体操
- ※1 百：いきいき百歳体操
- ※1 脳：脳ひらめき教室

日頃の活動に、体操などを組み入れているサロンは多くあります。自分の体力や目的に合わせて、参加してみましょう。

くだまつ サンサン体操	転倒予防を目的に運動が苦手な人でも取り組める下松市のオリジナル体操です。
イスを使った くだまつ サンサン体操	イスに座ったままできる体操で、体力のない人も気軽に取り組める下松市のオリジナル体操です。
いきいき 百歳体操	重りを使った筋力運動です。体力に合わせ重さを調整し、イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操です。
脳ひらめき教室	認知症予防のための自主活動です。脳トレゲームなどを行っています。

### ① いきいきサロン 菅沢

脳

- 場所** 米川老人集会所
- 開催日** 毎月第1木曜日 10:00～11:45
- 内容** 毎月のテーマに沿って交流  
(ゲーム・お菓子作り・物作り)
- 費用** 無料

毎月1回、お互いに元気な姿を見ながら楽しく活動しています。豊富なメニューを揃えており、笑顔で過ごせる場になっています。



### ② 大藤谷ふれあい いきいきサロン

脳

- 場所** 大藤谷老人集会所
- 開催日** 毎月第4水曜日 10:00～12:00
- 内容** 外部講師による講座(健康増進課・警察署)やゲームなど
- 費用** 無料

主に外部の講師を招いて活動しています。ゲームや健康体操、日常生活に役立つ情報をセミナーや講座を通じて親睦を深めています。



### ③ サンサン体操 米川 サ

- 場所** 米川公民館
- 開催日** 毎月第1・3月曜日 13:45~15:00
- 内容** サンサン体操、ラジオ体操
- 費用** 無料

サンサン体操米川は平成19年に発足しました。健康増進のため今では、和気あいあいと体力を維持できる様に、皆で楽しく続けています。



### ④ 瀬戸いきいきサロン イ

- 場所** 瀬戸集会所
- 開催日** 毎月1回 10:00 ~ 12:00
- 内容** 催し物、花植え、草抜き、プルタブ・ベルマークの回収など
- 費用** 無料

月に1回の活動ペースですが、色々な活動メニューを揃えています。住民の安否確認を含めて連絡の取り合いも大切にしています。



### ⑤ いきいきサロン輝き イ 百脳

- 場所** 西村・西村団地共同集会所
- 開催日** 毎週月曜日（祝日を除く）10:00 ~ 11:30
- 内容** イスを使ったサンサン体操、百歳体操、モノづくり等
- 費用** 無料

モットーは「楽しく!」です。体操の後に毎回、工夫を凝らしたゲームや物作り等をしています。細く長く通えるサロンです。



### ⑥ えがおサロン イ

- 場所** 時宗団地集会所
- 開催日** 毎月第2・4月曜日 10:00~12:00
- 内容** ゲーム、お話し会、イスを使ったサンサン体操
- 費用** 無料

月に2回、みんなに会って、お話しをしたり、身体を動かしています。お茶やお花、歌も楽しみ、有意義な時間を過ごしています。



## ⑦ 元気が出る会

イ  
脳

- 場所** 個人宅  
**開催日** 毎月第2・4金曜日  
13:30～15:00  
**内容** ゲームや体操、茶話会  
**費用** 無料

「仲良く助け合って」を合言葉に、脳トレゲームができてできなくても笑顔!笑顔!一番のお楽しみはお茶しながらのお喋りです!



## ⑧ サンサン ほがらか教室

サ  
百

- 場所** 地域交流センター  
**開催日** 毎週水曜日 10:00～11:00  
**内容** サンサン体操、百歳体操、  
コミスポ体操  
**費用** 1,000円/年

各種体操を通して、おだやかな時間を過ごしています。一人ひとりの健康管理につながっており、体操後の情報交換も楽しみの一つです。



## ⑨ 花岡 お元気教室

サ

- 場所** 花岡公民館  
**開催日** 毎週火曜日 13:30～14:30  
**内容** 第1・3火曜日 サンサン体操  
第2・4火曜日 ゆる体操  
**費用** ゆる体操 500円/月

年を取るにつれ、足が弱ってきませんか? サンサン体操で、いつまでも元気に過ごしましょう。体が軽くなり、動きが楽になります。



## ⑩ 東中村いきいき 百歳体操

イ  
百

- 場所** 東中村西集会所  
**開催日** 毎週金曜日 10:00～11:30  
**内容** イスを使ったサンサン体操、  
百歳体操、コグニ体操、ゲーム等  
**費用** 無料

定期的に講師の先生を招いて体操を行っています。年2回程度は折紙やゲーム等、参加者同士の交流・親睦を深める活動も行っています。





## 11 ほがらかサロン サイ 百脳

- 場 所** 広石集会所
- 開催日** 毎週木曜日 13:30 ~ 15:00
- 内 容** 脳トレ、体操、お茶会、ゲーム等
- 費 用** 100 円/月

コロナが明けて、現在はみんなで一堂に集まって活動しています。和気あいあい、笑いの絶えない楽しいサロンです！



## 12 南花岡 お元気教室 イ 百

- 場 所** 南花岡公会堂
- 開催日** 毎月第1・3金曜日  
9:30 ~ 10:30
- 内 容** ゆる体操、イスを使ったサンサン体操
- 費 用** 500 円/月

「継続は力なり！」がモットー！ゆる体操やサンサン体操を行っており、年に2回程度講師の先生を招いて、ご指導を受けています。



## 13 切山サンバ イ 百脳

- 場 所** 切山集会所
- 開催日** 毎月第1水曜日 9:30 ~ 12:00
- 内 容** 体操、ゲーム等
- 費 用** 100 円/月

体操やゲームだけではなく、新年会や一人住まいの高齢者へ送る絵手紙作り等で楽しいサロンです。高齢化が進み、参加を呼びかけています。



## 14 久保百歳体操 イ 百

- 場 所** 久保公民館
- 開催日** 毎週水曜日 10:00 ~ 12:00
- 内 容** 百歳体操、イスを使ったサンサン体操  
山口元気アップ体操、ラジオ体操
- 費 用** 無料

年を取ると体が弱って!などと思いませんか?百歳体操で筋力をつけ、転倒等で寝たきりにならないよう元気で過ごしましょう。



## 15 久保ふれあい クラブ

脳

- 場所 久保市集会所
- 開催日 毎月第3月曜日 10:00～11:30
- 内容 軽い体操、筋トレ、グランドゴルフ等
- 費用 無料

お互いに声をかけ合うと共に状態を確認したり、ゲームや軽い運動を行い、笑って過ごせる場をしています。`出会い笑い、をスローガンにしています。



## 16 来巻ふれあい サロン

脳

- 場所 来巻東老人集会所
- 開催日 毎月第1火曜日 10:00～12:00
- 内容 ラジオ体操、脳トレゲーム等
- 費用 無料

ラジオ体操から始まり雑談を交え認知症予防のためのひとつとして、頭の体操と楽しい時間を一緒にしています。周辺は静かで良いところです。



## 17 元気アップ体操 コスモスの会

イ  
百

- 場所 東陽コミュニティーセンター
- 開催日 毎週月曜日 13:30～15:00
- 内容 各種体操、お話し会
- 費用 100円/月

開始前と終了後の血圧チェックや、様々な体操を行うことで健康づくりにつながっています。みんな仲良く、雰囲気の良い会です。



## 18 サロンほほえみ

- 場所 久保公民館
- 開催日 毎月1回 10:30～11:30
- 内容 体操、施設慰問、手作り教室等
- 費用 無料

婦人会が母体のサロンです。役員会で年間計画を立て、活動担当者を中心に、毎月、脳の活性化を図ることを目的に活動しています。



## 19 さわやか教室

サ

- 場所 久保公民館
- 開催日 毎週金曜日 10:00 ~ 11:30
- 内容 サンサン体操、高齢者体操、リズムダンス
- 費用 無料

体を動かすことが好きな人達が公民館を軸に久保界隈から集まって来ます。5、60代が多く軽めの高齢者用の運動を心がけています。



## 20 東陽健康増進クラブ

- 場所 東陽コミュニティーセンター
- 開催日 毎週木曜日 13:00 ~ 16:00
- 内容 健康体操、カラオケなど
- 費用 500円/月

各種健康チェックを行い健康管理に努めています。また、会長が考えたオリジナル体操やゲーム、カラオケで身体も心も若返ります。



## 21 東陽サンサン体操百合の会

サ  
百

- 場所 東陽コミュニティーセンター
- 開催日 毎月第1・3火曜日 10:00 ~ 12:00
- 内容 各種体操
- 費用 無料

参加者全員が身体を動かし、リフレッシュできるように様々な体操を揃えています。また、おしゃべりすることも楽しみの一つです。



## 22 なごやか東和

脳

- 場所 東和集会所
- 開催日 毎月第2又は第3月曜日 10:30 ~ 14:30
- 内容 ラジオ体操、脳トレ、ゲーム、川柳等
- 費用 1,500円/回

「明るく・楽しく・健康」をモットーに和気あいあいと親睦を深めています。会食や七月の七夕等、季節行事も皆さん楽しみに参加されています。



## 23 百歳イキイキの会

イ  
百

- 場所** アクアピアこいじ
- 開催日** 毎週火曜日 13:00 ~ 15:00
- 内容** イスを使ったサンサン体操、百歳体操、ゲーム等
- 費用** 300円/月

数種の体操や脳トレを行うことで、体力と脳力の維持を目標としています。市内どなたでも参加OKですので、お待ちしております。



## 24 水曜会

イ  
百

- 場所** 下松スポーツ公園
- 開催日** 毎週水曜日 13:30 ~ 15:30
- 内容** 認知症予防、介護予防を取り入れた活動、グランドゴルフ
- 費用** 1,200円/月

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる生涯スポーツのグランドゴルフを中心に、プレーの前にクラブを使用した体操も実施しています。



## 25 ふきのとう

サ

- 場所** 桃山自治会館
- 開催日** 毎月第1・3金曜日 13:00 ~ 15:00
- 内容** サンサン体操、脳トレ、手作り作業
- 費用** 無料

体操や脳トレ以外にも、なごやかな雰囲気です。季節に合った手芸品の作成にみんなで取り組んでおり、笑い声が絶えないサロンです。



## 26 あおば会

イ  
百

- 場所** 中村総合福祉センター
- 開催日** 毎週木曜日 10:00 ~ 11:30
- 内容** イスを使ったサンサン体操、百歳体操など
- 費用** 無料

各種体操を通じて、皆さん元気いっぱい日々活動しています。あおば会ではどなたでも歓迎していますので、興味のある方は是非お越しください。



## 27 いきいき サロン清瀬

サ  
百

- 場所 福円寺
- 開催日 毎週火・金曜日 9:00 ~ 10:30
- 内容 各種体操、お話
- 費用 無料

参加者全員が笑顔にそして健康を維持するために、日々楽しく活動しています。初めての方も大歓迎ですので遊びにいらしてください。



## 28 あげぼのサロン

脳

- 場所 末武公民館
- 開催日 毎月第4月曜日 10:00 ~ 12:00
- 内容 外部の講座や教室、ゲーム、お口の体操
- 費用 200円/回

毎月のテーマに沿って楽しく交流しています。外部講座を通じて互いに学び合い、ゲームやお口の体操で健康の維持に努めています。



## 29 いきいきサロン ひらた

脳

- 場所 平田老人集会所
- 開催日 毎月第4月曜日 13:30 ~ 15:30
- 内容 頭やからだを使ったゲーム
- 費用 100円/回

様々なゲームで頭も身体もリフレッシュ。しゃべって楽しく情報交換。家の外に出る機会を作るため工夫しながら運営しています。



## 30 いきいき すこやか教室

サ  
百

- 場所 保健センター
- 開催日 毎週木曜日 午前中
- 内容 くだまつサンサン体操、百歳体操
- 費用 無料

現在30人で前半と後半に時間を分けて活動しております。長年体操教室に通っているのが習慣になっています。



## 31 お〜わか 元気サロン

脳

- 場所** 楠木町集会所  
**開催日** 毎月第3火曜日 10:00 ~ 11:30  
**内容** 指体操、リズムや歌に合わせて体操、言葉作りなどコグニサイズ  
**費用** 100円/回

「気配り目配り思いやり!頭を使って諦めない!」を大切に認知症予防のゲームや体操ができてできなくても皆で笑い楽しくです!



## 32 オレンジの会

脳

- 場所** 西開作自治会館  
**開催日** 毎月第2・4木曜日 10:00 ~ 13:00  
**内容** 歌、脳トレ、ゲーム、会食  
**費用** 100円/回

楽器を使って童謡や演歌を大きな声で歌った後は、みんなが楽しみにしている会長手作りのおいしいお昼ご飯を食べて笑顔になる、幸せいっぱいサロンです。



## 33 きらきらサロン 藤光

サ

- 場所** 上藤光公園、城山老人集会所  
**開催日** 毎週火曜日  
(夏 8:00 冬 8:30 ~ 12:00)  
**内容** グランドゴルフ(3ゲーム)  
第4火曜日:グランドゴルフ後体操  
**費用** 無料

藤光地区を中心とした近隣の親睦を目的としてグランドゴルフとサンサン体操をメインに楽しくふれあいを深めています。



## 34 楠木いきいき サロン

脳

- 場所** 楠木町集会所  
**開催日** 毎月第4水曜日 9:50 ~ 12:00  
**内容** 認知症予防ゲーム、体操、クイズ、ストレッチ、リコーダー  
**費用** 1,200円/年

世界の国名や文字を組み合わせたクイズなど認知症予防から頭と身体を使った健康体操やダーツなどを通じて楽しく交流しています。



## 35 元気・サンサン体操 サ

- 場 所** 末武公民館
- 開催日** 毎週金曜日 13:30 ~ 15:00
- 内 容** 体と頭と口の体操
- 費 用** 無料

“あと10年元気で過ごそう”と頑張っています。「アレアレ」「ソレソレ」といいながら体と頭と口の体操です。いっしょにどうぞ。



## 36 サロン松中 脳

- 場 所** 下松福祉センター
- 開催日** 第1水曜日 13:00 ~ 15:00
- 内 容** 血圧測定、体操、レクリエーション
- 費 用** 200円/回

活動前の血圧測定を必ず行い、会員一人ひとりの健康管理に努めています。90代の参加者をはじめ、全員がそれぞれ係を持ち、元気に活動している笑顔いっぱいのサロンです。



## 37 シルバー人材センター 百

- 場 所** 下松市勤労者総合福祉センター
- 開催日** 毎月第1・3木曜日  
13:00 ~ 14:00
- 内 容** 百歳体操
- 費 用** 無料

いくつになっても元気でいきいきと過ごせるように、一緒に楽しく百歳体操をしましょう!



## 38 末武サンサン体操 サ

- 場 所** 公集小学校、末武公民館
- 開催日** 毎週土曜日 夏 8:00 ~ 9:00  
冬 8:30 ~ 9:30
- 内 容** サンサン体操
- 費 用** 無料

「来るもの拒まず去る者おわず」で運営しています。体操をしながら、色々な話や情報交換をしながら、楽しく笑顔で行っています。



## 39 玉鶴サンサングループ イ 百

- 場 所** 下松老人福祉会館玉鶴
- 開催日** 毎週月曜日 13:30 ~ 15:00
- 内 容** 頭や身体を動かす健康体操や各種ゲームを通じた交流
- 費 用** 無料

自分たちで知恵を絞り、意見を出し合いながら交流を深めています。毎週活動メニューが違うので気軽に楽しむことができます。



## 40 ハートフロアサンサン体操 サ

- 場 所** スターピアくだまつ
- 開催日** 毎月第1・3木曜日 13:30 ~ 14:30
- 内 容** サンサン体操
- 費 用** 無料

月2回体操を楽しんでいる仲間と一緒にいることで生活がより充実しています。長く続けていける体操です。どなたでも参加できます。



## 41 平田健康クラブ 脳

- 場 所** 平田東公園など
- 開催日** 毎週 月・木曜日 8:30 ~ 10:00  
土曜日 9:00 ~ 10:30
- 内 容** グランドゴルフ、親睦会(年2回) 認知症予防ゲーム(年3回)
- 費 用** 1,000円/年

グランドゴルフがメインですが、力加減や攻め方など頭を使うので、脳と筋肉が強化されると共に自然と参加者の会話が弾みます。



## 42 りんどう会 イ

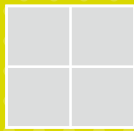
- 場 所** スターピアくだまつ
- 開催日** 毎週月曜日 13:30 ~ 15:00
- 内 容** イスを使ったサンサン体操、ラジオ体操
- 費 用** 無料

10年間継続しています。月1回の先生の指導と他の週はCDを使って体操をしています。しっかり体を動かし満足して帰っています。





## 43 系



- 場所** 個人宅
- 開催日** 毎月3回(不定期)
- 内容** 食事、健康についての話、脳トレ、体操
- 費用** 無料

立ち寄りやすく温かみのあるサロンです。栄養満点のおいしい昼食を食べた後は、日々の悩みの相談や脳トレ、体操を行っています。



## 44 北上元気クラブ



- 場所** 河内老人集会所
- 開催日** 毎週土曜日 9:00~9:30
- 内容** 百歳体操
- 費用** 無料

ご近所同士が顔見知りになりお友達ができる交流の場です。人とのつながりを大切に楽しく活動しています。気軽にご連絡ください。



## 45 しょうわサンサン会



- 場所** 昭和団地児童広場
- 開催日** 毎週水曜日 9:00 ~ 10:00
- 内容** サンサン体操、茶話会
- 費用** 無料

太陽の光をサンサンと浴び、小鳥の囀りを聞きながら集まって15年。「5年後も今のままで」を合言葉に楽しい時を過ごしています。



## 46 体楽喜楽会



- 場所** 下松市駅南市民交流センター きらぼし館
- 開催日** 毎週水曜日 13:30 ~ 15:00
- 内容** 体操、茶話会
- 費用** 250円/月

平成20年1月、下松市第1号としてイスを使ったサンサン体操を始めました。3種類の体操とお茶会を行い、楽しく過ごしています。



47

## 中央サンサン 体操

サ

- 場 所** ほしらんどくだまつ  
**開催日** 毎月第2・4金曜日  
 13:30～15:00  
**内 容** サンサン体操、ラジオ体操  
**費 用** 無料

「5年後も今のままで」をモットーに活動中です。  
 2週間に1回会に出てくることで人に会うよこ  
 びを感じております。



48

## なでしこの会

脳

- 場 所** 個人宅  
**開催日** 毎月第4木曜日 13:30～15:30  
**内 容** 認知症予防ゲーム、体操等  
**費 用** 無料

指体操やゲームでしっかり脳トレして「元気に仲  
 良く楽しく!」皆の一番のお楽しみは浜田さん  
 手作りのぜんざいとおしゃべりです。



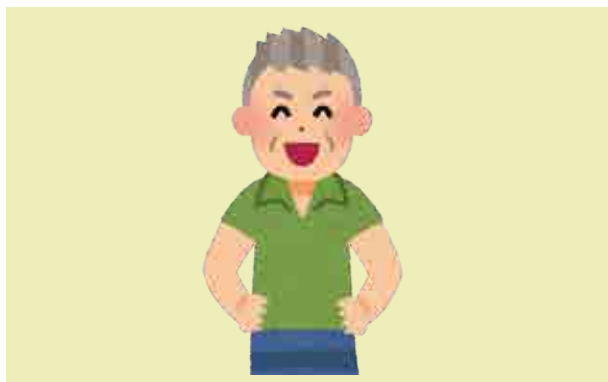
49

## 旗岡健康 クラブ

脳

- 場 所** 旗岡集会所  
**開催日** 毎月第3水曜日 13:30～15:00  
**内 容** 指体操、言葉遊び、折り紙、  
 脳ひらめき教室、お花見 等  
**費 用** 無料

頭や体を使っていろんなゲームを楽しんでいま  
 す。男性の参加が少ないので、男性の参加もお  
 待ちしています。



50

## ひまわり会

イ

- 場 所** ほしらんどくだまつ  
**開催日** 毎週金曜日 13:30～15:00  
**内 容** イスに座ったサンサン体操、  
 ラジオ体操、お話し会  
**費 用** 500円/月

週1回の体操で毎日の生活が前向きな気持ちに  
 なります。体操後のおしゃべりで人生の先輩か  
 らの経験談を聞いて勉強しています。



## 51 星桜

1  
百

- 場所** 旗岡集会所
- 開催日** 毎週火曜日 ① 9:30 ~ 10:30  
② 10:30 ~ 11:30
- 内容** イスを使ったサンサン体操  
百歳体操、ラジオ体操、アゲアゲ体操
- 費用** 200円/月

介護予防の体操に取り組みながら、お友達同士の交流の場にもなっています。皆さん楽しみに参加され、にぎやかなグループです。



## 52 柳ゆうゆうサロン

百

- 場所** ほしらんどくだまつ
- 開催日** 毎月第3金曜日 13:30~15:30
- 内容** 各種講座、歌、百歳体操
- 費用** 2,000円/年

明るく楽しい雰囲気の中、社会見学や毎回異なった講座の開催、健康のための百歳体操などを通して認知症予防に取り組んでいます。



## 53 ゆうゆうサロン 新川

百

- 場所** 新川地区集会所
- 開催日** 毎月第3土曜日 10:00 ~ 11:30
- 内容** ラジオ体操、認知症予防ゲーム等
- 費用** 100円 ~ 200円/回

体操や講師を招いての勉強会、昼食会などを通して、家に閉じこもらないで外に出ること、友達を作ることを目的に開催しています。



## 54 サロンとよい

脳

- 場所** 豊井公民館
- 開催日** 毎月第4水曜日 9:30~12:00
- 内容** 健康体操、ゲームなど
- 費用** 100円/回

高齢化が進み、入院される方も増える中で活動しています。とにかく楽しく明るくをモットーに色々なことにチャレンジしています。



## 55 サンサンとよい

サ

**場所** 豊井公民館

**開催日** 毎週水曜日 9:30 ~ 11:00

**内容** サンサン体操、アゲアゲ体操、ラジオ体操

**費用** 100円/回

わきあいあい、60才~80才以上の参加ができ、楽しいサークルです。



## 56 すみれ会

イ  
百

**場所** 豊井公民館

**開催日** 毎週火曜日 10:00~11:30

**内容** 健康体操、百歳体操

**費用** 無料

ご高齢の方の健康維持と交流を通じて、百歳まで生き生きと生活していけることを目的として現在11名で活動しています。



## 57 いきいきクラブ

サ  
百

**場所** 深浦公民館

**開催日** 毎週水曜日 13:30 ~ 15:00

**内容** サンサン体操、百歳体操、おしゃべり

**費用** 無料

笠戸島の最端で発足当初の会員で体操や週1回の情報交換の場としても続けていきたいと思っています。



## 58 いきいきクラブ さざなみ会

脳

**場所** 笠戸島公民館

**開催日** 毎月第1・3水曜日  
13:30 ~ 15:00

**内容** 認知予防教室  
(脳と体を使うゲーム等)

**費用** 1,200円/年

体を「動かす」、誰かと「会話する」を目的に活動しています。年齢に制限はありません。どなたでもご参加いただけます。



## 59 いきいきサロン さくら会

イ  
百

- 場所** 深浦公民館
- 開催日** 毎月第2月曜日  
13:30～15:00
- 内容** 元気アップ体操、ゲーム等
- 費用** 無料

毎月1回、講師の方をお迎えして元気アップ体操やゲームをしています。深浦の集いの場として、元気に活動しています。



## 60 江の浦地区 ふれあい倶楽部

イ  
百

- 場所** 江の浦老人集会所
- 開催日** 毎週木曜日 10:00～11:30
- 内容** 百歳体操、茶話会  
イスを使ったサンサン体操
- 費用** 無料

地域の集いの場の一つとして、体力維持や参加者同士の会話を通じて、住民の絆を強めることを目的として活動しています。



## 61 ふれあいサロン 本浦

イ  
百

- 場所** 笠戸公民館
- 開催日** 毎週火曜日 10:00～11:30
- 内容** 百歳体操、イスを使った  
くだまつサンサン体操、茶話会
- 費用** 200円/月

各種体操を通じて、健康維持・体力維持に務めるとともに、住民同士が顔合わせ、交流するための集いの場となっています。興味のある方は是非お越しください。



# 助け合いの輪を地域に広げていきましょう

団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年、下松市においても少子高齢化の進行や、15～64 歳までの生産年齢の減少により人口構造が変化します。

**これからは地域でつながり、支え合う体制が必要となります。**

このため、地域で福祉活動に取り組んでいる皆さんで「定期的な情報共有や意見交換」を行いながら、「近所の助け合いの仕組みづくり」を進めていけるよう市内全域に話し合いの場「協議体」を9か所設置しています。

**下松市では第1層協議体(市全域)と、  
第2層協議体(概ね公民館区)があります。**



## 協議体とは、どんなことをするところ？

地域の皆さんが生活する上での困りごとや課題について、解決に向けて話し合いながら知恵を出し、地域にあった助け合いの仕組みを作ります。

一緒に安心して暮らせるまちづくりについて  
考えていきましょう！

例えば。。。

見守り  
声掛け



助け合い  
運動



つどいの  
場づくり



# あなたの地域にもふれあい・いきいきサロン を作ってみませんか？

## Q どうやってはじめるの？

- A**
- **世話人**：地域に暮らしている方であればどなたでも
  - **対象者**：市内在住の原則 65 歳以上の高齢者等
  - **人数**：5 人以上
  - **実施場所**：地域の集会所、自治会館、公民館、個人宅など参加者が参加しやすい場所
  - **実施回数**：原則として月に 1 回以上
  - **内容**  
ボランティアや地域住民が一体となって取り組む活動で、誰もが気軽に参加できる内容（健康チェック、各種体操、レクリエーション、お茶会、会食、季節、行事など）を世話人と参加者で話し合っ決めて決めます。
  - **参加費**  
サロン運営に係る実費（食事代等）をみんなで負担します。

## Q サロンをはじめる費用など支援はあるの？

- A**
- 「立ち上げ支援金」として10,000円を限度に助成します。
  - 「サロン参加者の活動保険」として、傷害保険掛け金の補助を行います。
  - 「活動支援金」として、サロン実施回数や利用者登録人数に応じて、15,000円を限度に助成します。

## Q サロン活動で期待される効果ってどんなこと？

- A**
- 「閉じこもり」の防止
  - 「仲間づくり」の場
  - 「生きがいづくり」のきっかけに
  - 「役に立つ情報交換」の場





## 相談・問い合わせ窓口

### ふれあい・いきいきサロンについて

社会福祉法人 下松市社会福祉協議会 TEL 41-2242

### いきいき百歳体操

イスを使ったくだまつサンサン体操

脳ひらめき教室

くだまつサンサン体操について

下松市高齢福祉課長寿支援係 TEL 45-1837

----- 編集・発行 -----

下松市生活支援・介護予防体制整備協議体

社会福祉法人 下松市社会福祉協議会

TEL 41-2242 FAX 41-2330

令和6年 3月31日

パソコンやスマートフォンからもご覧になれます。

<https://www.kudamatu-syakyo.or.jp>

