

一宮市

かよ 通いの場マップ ば

2025



そよ風サロン



向山ふれあいサロン



おしゃべり広場でらこやあ



一宮市

編集・発行

一宮市福祉部高年福祉課
TEL.0586-28-9151

※このマップは、市役所本庁舎、尾西庁舎、木曽川庁舎、各出張所、
いこいの広場・いきいきセンター等で配布しています。

2025年3月発行

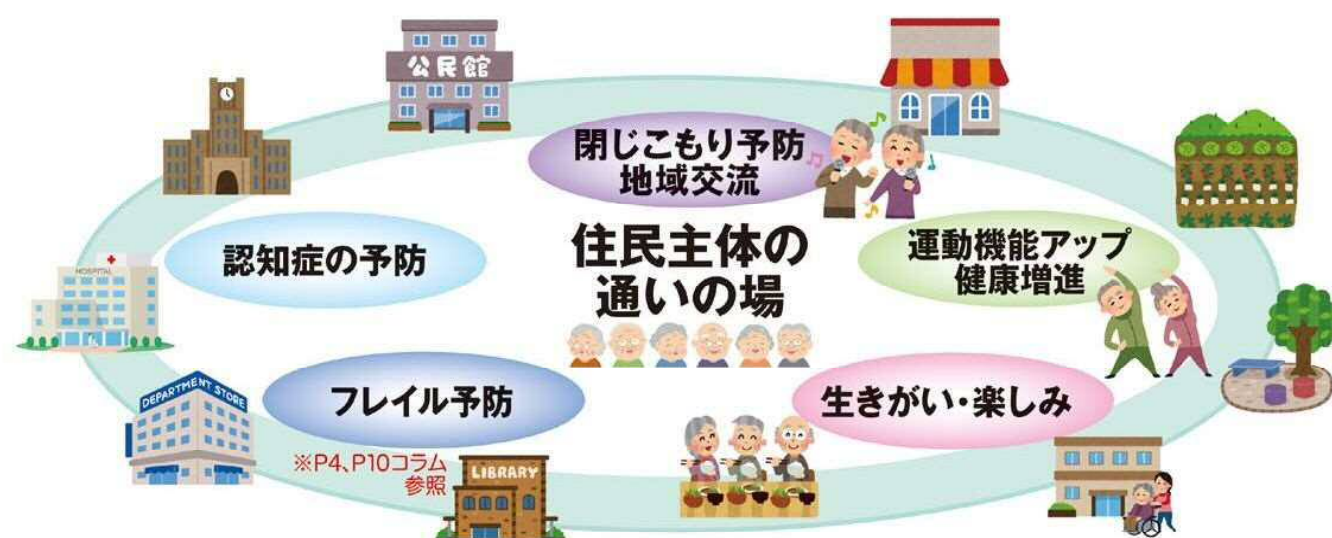
「通いの場」とは、住民が主体となってつくる地域の居場所です。

「一日中家でじっとしている」「趣味がない」「話し相手がいない」など、閉じこもりがちになっていませんか？

「一宮市通いの場マップ」では、高齢者をはじめ市民の方が気軽に立ち寄れる、地域の通いの場を紹介しています。

また、自宅で気軽に取り組んでいただける体操なども紹介しています。いつまでも元気に生活するために、こころとからだの機能維持を心がけましょう。

参加することで得られる効果



(出典元：厚生労働省「介護予防について」を当方で一部改変)

通いの場の活動例

自分の趣味や目的に合った活動を探して、積極的に参加しましょう。

- おしゃべり(茶話会)
- 社会貢献活動
- 体操
- ボランティア活動
- ミニ講話
- 趣味活動
- レクリエーション
- 多世代交流



通いの場マップに掲載している内容は、変更になる場合があります。事前に通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

目次

①宮西・貴船・大志・向山	3 ページ
②北方町・奥町・木曾川町	5 ページ
③葉栗・浅井町・今伊勢町	7 ページ
④富士・西成	9 ページ
⑤丹陽町・千秋町	11 ページ
⑥大和町	13 ページ
⑦萩原町・起・大徳・朝日	15 ページ
⑧神山・小信中島・三条・開明	17 ページ
自宅で楽しく！ 貯筋体操(ストレッチ編・筋トレ編)	19 ページ～

※本マップに掲載している写真には、2024年度以前に撮影されたものも含まれます。
※掲載内容は2024年12月時点の内容です。

通いの場

おでかけ広場

一宮市が認定する地域のみなさんが気軽に立ち寄れる住民主体の交流の場です。サークルや団体、お店や介護事業所など、さまざまな担い手が、介護予防・閉じこもり予防の活動を行っています。

ふれあい・いきいきサロン

近隣に住む方が、歩いて行くことができる場所に集い、交流をする「地域の縁側」がふれあい・いきいきサロンです。外出することで介護予防にもつながり、顔が見える関係性ができることで地域とのつながりがうまれます。



一宮市ふれあいクラブ

ボランティア団体が運営している、高齢者が気軽に集まれる場所です。

市ウェブサイトにおでかけ広場を掲載しています



ページID 1014563



ページID 1015514



138マップ



このマークが目印です。

※スマートフォンやタブレット端末で二次元コードを読み取ってください。

① 宮西・貴船・大志・向山

おじまいいきサロン①
今伊勢町 本神戸
今伊勢小
今伊勢児童館

中小島ふれあいサロン②
西小島公民館
北神町3丁目20
西小島
中島通3
西島1
宮西通

③ キョーワ薬局一宮店
今伊勢町 本神戸
今伊勢小
今伊勢児童館

特定非営利活動法人一宮まごころ④
今伊勢町 本神戸
今伊勢小
今伊勢児童館

宮西ふれあいサロン⑤
宮西公民館
宮西小南
宮西通

宮西・常願たすけ愛サロン⑥
宮西公民館
宮西小南
宮西通

杉戸浴場⑦
杉戸公民館
杉戸小
杉戸通

なご家ふれあいサロン⑧
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター

貴船ふれあいサロン⑨
貴船公民館
貴船小
貴船通

貴船サロンの⑩
貴船公民館
貴船小
貴船通

⑪ 微笑みさわやか体操
大志公民館
大志小
大志通

⑫ 向山ふれあいサロン
向山公民館
向山小
向山通

⑬ 向山たすけ愛広場
向山公民館
向山小
向山通

⑭ なご家ふれあいサロン
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター

⑮ シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場

③ キョーワ薬局一宮店
今伊勢町 本神戸
今伊勢小
今伊勢児童館

④ 特定非営利活動法人一宮まごころ
今伊勢町 本神戸
今伊勢小
今伊勢児童館

⑤ 宮西ふれあいサロン
宮西公民館
宮西小南
宮西通

⑥ 宮西・常願たすけ愛サロン
宮西公民館
宮西小南
宮西通

⑦ 杉戸浴場
杉戸公民館
杉戸小
杉戸通

⑧ なご家ふれあいサロン
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター

⑨ 貴船ふれあいサロン
貴船公民館
貴船小
貴船通

⑩ 貴船サロンの
貴船公民館
貴船小
貴船通

⑪ 微笑みさわやか体操
大志公民館
大志小
大志通

⑫ 向山ふれあいサロン
向山公民館
向山小
向山通

⑬ 向山たすけ愛広場
向山公民館
向山小
向山通

⑭ なご家ふれあいサロン
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター
なご家ふれあいセンター

⑮ シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場
シルバー本町ふれあい広場

活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場 一覧の 見方	No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
		開催日時			
		実施内容			

おじまいいきサロン	西小島公民館 北神町3丁目20	※1			
1 毎月第4日曜日 午前10時～11時30分			100円		
レク・体操・物作り	対象	西小島 地区の方			

中小島ふれあいサロン	中小島公民館 長島町4丁目27	※1			
2 毎月第3水曜日または日曜日 午前10時～正午			不要		
茶話会・レク・講習会・勉強会	対象	町内会の方			

キョーワ薬局一宮店	文京2丁目 4-36	0586-64-8426			
3 毎週月曜日 午前8時30分～8時45分 (ラジオ体操) 月に1回 午前10時～11時 (健康講話)			不要		
ラジオ体操、健康講話	予約	健康講話のみ予約要 (090-1658-5912)			

特定非営利活動法人一宮まごころ	文京1丁目5-35	0586-73-8707			
4 水曜日、日曜日を除く毎日開催 午前10時～午後4時			200円(手織りは、別途月金費・糸代が要)		
茶話会、手織り、けんこう麻雀、ゆるヨガ、水彩画	予約	手織りのみ要			

宮西ふれあいサロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1			
5 偶数月第2木曜日 午前9時30分～11時30分			不要		
レク・茶話会・講座	対象	宮西連区内の方			

宮西・常願たすけ愛サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1			
6 奇数月第4土曜日 午前9時～正午			不要		
映画、茶話会、健康体操、脳トレ、レクなど	対象	地域の方			

杉戸浴場	大宮3丁目3-20	090-2688-5963			
7 ①毎月第4金曜日午前9時30分～11時30分 ②毎月第3金曜日午前10時～11時 ③不定期 ※詳細はお尋ねください。 ④毎月第2土曜日(お問合せしてお越しください)			①100円(お茶代) ②500円(講師代) ③前売券1,000円(お茶・お菓子付)		
①「つどいのサロン」にて催し物の開催 ②転ばぬ先の体操教室 ③落語会 ④歌声銭湯	予約	要			

貴船サロン	貴船公民館 貴船1丁目1-19	※1			
8 毎月第1・3月曜日 午後1時～3時			2,400円(年額)		
マージャン・体操・歌・茶話会	対象	どなたでも可			

青色鉄道模型運転会	一宮市青色申告会 本町2丁目3-9	090-7312-5598			
9 月の最終日曜日とその前日に開催 (確定申告期間は休止) 午前9時～午後5時 (予約が多い場合は第2日曜日も開催)			1名1日 2,000円 (持参した鉄道模型を運転する場合)		
鉄道模型運転会 休憩スペース・自主勉強会場の提供	予約	要			

喫茶newザイル	本町2丁目6-7	0586-72-5788			
10 毎月第4水曜日 午後2時～3時			700円(お茶とお菓子付き)		
塗り絵茶話会交流会 コーヒー・お菓子を用意しながら気軽にお話をして楽しく過ごす(コーヒー・お菓子付) 塗り絵道具は自由ですのでお好きな道具をご自身でお持ちください	予約	要			

微笑みさわやか体操	大志公民館 大志3丁目9-14	090-6594-3075			
11 毎月第2・第4金曜日 午後0時50分～2時30分			不要		
ロボットのベッパ君とダンベルを使用した体操 ※大志連区の方限定です。	予約	不要			

向山ふれあいサロン	向山公民館 古金町1丁目12-1	0586-24-5107			
12 毎月第2水曜日 午前9時30分～11時30分			不要		
茶話会、健康体操、マージャン、将棋、けん玉など	予約	不要			

向山たすけ愛広場	不動産SHOPナカツ 尾張一宮店 牛野通2丁目15-2	070-5259-7400			
13 毎月第2火曜日 午後2時～4時			100円		
茶話会、レクリエーション (隔月 イベント、相続相談会)	予約	不要			

なご家ふれあいサロン	デイサービスセンター なご家一宮サービス 松降2丁目5番地11	0586-52-3840			
14 第2・4土曜日 午前11時～午後3時 不定期イベント			不要		
野菜・フルーツ・苗などの販売 介護相談	予約	不要			

シルバー本町ふれあい広場	本町2丁目4-28	080-9720-0105			
15 毎週月～金曜日 午前10時～午後3時 土日祝日、年末年始はお休み (内容は毎月変更) 地場野菜、小物の販売			不要		
休憩スペースにて絵画等の展示 (内容は毎月変更) 地場野菜、小物の販売	予約	不要			

ハピネス心サロン	代表者自宅 (向山連区)	※1			
毎月第2または第3水曜日 午後1時～3時			500円		
ストレッチ体操・カルチャー教室	対象	市内の方			

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)

一宮市ふれあいクラブ

ふれあいクラブ 一覧の 見方	No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
		開催日時			
		実施内容			

ふれあいルームこじま	音羽2丁目 9-31	0586-72-6538			
1 週4～5回 ※詳細はお尋ねください。			不要		
お菓子やお茶を楽しみながらおしゃべり			不要		

フレイル予防で健康長寿

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。

食生活・運動など生活習慣の見直しや社会参加をすることでフレイル予防・改善が可能です



② 北方町・奥町・木曽川町



① 下出ワイワイ広場



③ ふれあいサロン
さん・さんガーデン

笠松町



⑪ 木曽川ひまわり会

活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場 一覧の 見方	名称	開催場所	問合せ先
No	開催日時	実施内容	参加費

①	下出ワイワイ広場	下出公民館 北方町中島字下出1187-13	080-9293-5104 200円 (ペットボトル飲料1本、お菓子)
	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時	軽体操、茶話会、ゲーム、小物作り	予約 不要

②	きつねつかふれあい いきいきサロン	狐塚公民館 北方町北方狐塚郷301	※1 100円
	毎月第4金曜日 午前9時30分～11時30分	体操・レク・茶話会	対象 町内の方

③	ふれあいサロン さん・さんガーデン	北方町北方字 内沼257-1	0586-84-3307(馬込) 450円 (ドリンク代・保険料込)
	毎月第3金曜日 午前10時～11時(茶話会11時から)	健康体操教室、茶話会	予約 要

④	ふれあい サロン	内沼集会場 北方町北方内沼219	※1 50円 (月額)
	毎月第2土曜日 午前10時～11時30分	レク・茶話会・体操・歌	対象 町内の方

⑤	健康わくわく クラブ	木曽川北保健センター 木曽川町黒田字沼南ノ切27	※1 300円 (月額)
	毎月第1・3火曜日 午前10時～10時30分	健康体操、認知症予防、頭の体操	対象 地域の方

⑥	コムネックス みづほ	木曽川町黒田 字西沼52	0586-86-7000
	①毎月第3木曜日：午後2時～3時 ②毎月第2・4木曜日：午後2時～3時 ③毎月第1木曜日：午後2時～3時		不要
	①わくわくメロディを歌って ②わくわく体操 ③わくわく脳体操 (コグニサイズで認知症予防)	予約 不要	

⑦	木曽川昭和くらぶ	木曽川町の広場 木曽川町黒田字北野黒165	090-9028-2388
	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施	予約 不要

⑧	一宮市立 木曽川市民病院	木曽川町黒田字 北野黒165	0586-86-2173
	毎週火曜日 午前8時35分～8時55分	木曽川ハツラツ体操、脳トレ	予約 不要

⑨	里小牧サロン 里の駅	神明公民館 木曽川町里小牧字神明東137	※1
	毎月第1火曜日 午後1時～3時	歌、レク、体操、小物づくり	対象 里小牧在住の方

⑩	一宮市 木曽川資料館	木曽川町黒田字 宝光寺東18-1	0586-87-5197
	随時(土・日・祝日のみ、12/28～1/4を除く) ※事前予約制 午前9時30分～午後5時		不要
	蓄音機でSレコードを聴く	予約 要	

⑪	木曽川 ひまわり会	木曽川西部いのの広場 木曽川町里小牧字道路寺45	※1 600円 (年額)
	毎月第4木曜日 午後1時～3時	日常生活の自立支援・心のふれあいを図る	対象 高齢者

⑫	ふれあい ポッチャサロン	木曽川公民館(講堂) (公営など利用できない場合、研修室C) 木曽川町内割田一の通り27	※1 年会費200円 (保険料として)
	毎月第3日曜日 午前10時～11時30分	ポッチャ(中履きが必要)・茶話会・勉強会	対象 どなたでも可

⑬	東割田生き生き サロン	東割田公民館 木曽川町外割田字東郷中34	※1 200円
	毎月第4日曜日 午前9時～11時	健康体操・茶話会	対象 町内の方

⑭	八幡いきいき サロン	八幡公民館 木曽川町門間字南屋敷2	※1 200円
	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時	歌・ストレッチ・レク・茶話会	対象 町内の方

⑮	リハブライド・ 一宮奥町	奥町字神田35-1	0586-63-2033
	奇数月最終土曜日 午前10時～正午	健康体操、マシン体験、太極拳 ※飲み物をご持参ください。	予約 要

⑯	ニチケアセンター 奥町やわらぎ	奥町字七丁16-3	0586-63-1801
	毎月第4金曜日 午前10時30分～11時30分	認知症カフェ(認知症の介護相談) 季節の創作	予約 不要

⑰	特定非営利活動 法人うらら	グループホーム うららびより奥町 奥町字内込45-11	0586-63-3331
	①奇数月第2木曜日 ②偶数月第3月曜日 午前10時30分～11時30分		不要
	①音楽療法(座位)、交流会 ②介護体操(座位)、交流会 専門職による介護相談	予約 要 (毎月10日迄)	

⑱	健康で長生き・ 朝がゆの会	マンションニュー木曽川 木曽川町黒田字北野黒13-75	090-6594-6539
	毎月第2火曜日 午前9時～10時 ※詳細はお尋ねください。	朝粥を食べながら、会話をを楽しむ	200円 (お茶・お菓子代) 予約 要

⑲	そよ風サロン	家族葬 そよ風ホール 奥町三出36-2	0586-63-3070
	毎月第4水曜日 午前10時～11時	茶話会、小物作り、写経、エンディングノートの書き方講座	200～300円 予約 要

⑳	E-つすね	丸町公民館 木曽川町黒田五ノ通り31	※1 200円
	毎週金曜日 午前9時30分～11時	チェアヨガ・笑いヨガ・脳トレ 体操・茶話会	対象 町内の方

㉑	健康工房 一宮店	一宮市木曽川町玉ノ井字 大堀場十ノ切1番地8	0586-85-0258
	毎月第3金曜日 午前10時～12時	足指教室	500円 予約 要

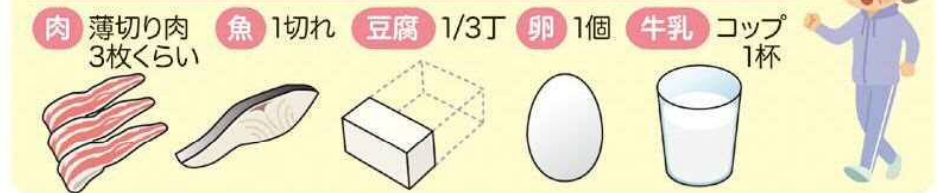
㉒	おくちよう・ いきいきサロン	内込・瀬古・奥公民館 奥町内4箇所の公民館	※1 100円
	毎月第3水曜日 午前10時～11時30分	レク、出前講座、講話	対象 奥町連区内の方

㉓	あおぞら サロン	木曽川町を中心とした喫茶店等 一宮市木曽川町宝光寺5-22(事務局)	0586-52-3020
	毎月第2日曜日 午前10時～午後1時	地域の喫茶店等飲食店を活用しながら憩える場所を提供(開催場所はお問い合わせください。)	飲食代 実費 予約 要

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)

カラダづくりは、 たんぱく質から

ごはんやパン等の主菜・お浸しや煮物等の副菜に加え、これらの食品すべてを3食に分けて食べることで1日に必要なたんぱく質が摂取できます



③ 葉栗・浅井町・今伊勢町



⑨ とまと

⑦ ウェルコートみづほ

活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場
一覧の見方

No	名称	開催場所	問合せ先
	開催日時		参加費
	実施内容		

1	健やかクラブ	葉栗いこいの広場 光明寺字量手37-1	0586-28-9151 (高年福祉課)
	毎月第1・3金曜日 午前10時～11時		不要
	健康体操、筋トレ、脳トレ ※男性専用です。	予約	不要

2	小路いきいきサロン	津島神社境内(小路町内) 光明寺天王裏40	※1
	毎月18日、30日 午前8時～9時		不要
	清掃活動と茶話会	対象	町内の方

3	なないろ訪問看護ステーション	光明寺字千馬 211-15	0586-85-5473
	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時		不要
	健康チェック、看護師や理学療法士による健康講座、個別健康相談、交流会	予約	不要

4	長田いきいきサロン	泉宮浅井住宅集会所 浅井町尾関字長田1	0586-51-1513
	毎月第3水曜日 午前9時30分～11時30分		不要
	レクリエーション、茶話会 ※長田地区の方限定です。	予約	不要

5	河田サロン「あだこた」協力会	河田公民館 浅井町河田字郷前195	※1
	毎月第1・3水曜日 午前10時～正午		200円
	体操・茶話会	対象	町内の方

6	介護老人福祉施設いわた	浅井町黒岩字 宮東7-1	0586-51-6767
	毎月第3火曜日 午後2時～3時30分		不要
	ボールやゴムバンドを使用した体操、脳トレ、栄養士による栄養指導、高齢者の支援相談	予約	不要(相談のみ要)

7	ウェルコートみづほ	浅井町尾関字 同者163-2	0586-51-7333
	毎月第1・3木曜日 午後2時～3時		不要
	音楽に合わせた健康体操	予約	要

8	老人保健施設アウン	老人保健施設アウン(動物園ユウ・アランド) 浅井町尾関字同者165	0586-78-1111
	毎週火・木曜日 午前10時～正午		不要
	ポニー・ヤギ・羊等への「エサあげ」によるふれあい、休憩場所と飲み物の提供(雨天時は休憩場所のみ)	予約	不要

9	とまと	浅井町尾関字 小山19	0586-78-0219
	毎週木曜日 午後1時30分～3時30分		100円
	物作りやレクリエーション、歌、茶話会	予約	不要

10	杉山いきいきサロン	杉山公民館 杉山字郷内365	※1
	毎月第2土曜日 午前9時～正午		100円
	茶話会、ゲーム、軽体操、脳トレなど	対象	町内の方

11	西山町内会ふれあい広場	西山住宅集会所 島村字西山3 市宮島村住宅内	※1
	毎月第3木曜日不定期 月1回/年4回 午前10時～11時30分		不要
	サロン活動・運動教室	対象	住宅内の方

12	ふれあい・いきいきサロン浅井	浅井公民館 浅井町前野字郷西85	※1
	毎月第2・4木曜日 午前9時30分～11時30分		150円
	料理、手芸、出前講座などを 利用して講座を行う	対象	高齢者(65才以上)

13	介護老人保健施設ピア	浅井町前野字薬師 師裏53	0586-51-5411
	毎月第3木曜日 午後2時～2時30分		不要
	健康体操、体力測定、健康講座等	予約	要

14	笑顔の集いおでかけ日和	自宅おけいこ場広間 浅井町河端字郷56	0586-78-3000
	不定期 午後2時～4時 詳細はおたずね下さい		1回700円
	カラオケ、おしゃべり、読書、手話もあるよ(カラオケ発表も予定) 時には演芸 アレンジ花 お茶しよーか(地区の方 サイロの方限定 時々サイロ店と合同予定)	予約	要

15	珈琲庵きのした	浅井町江森字 桜光寺19	0586-51-5017
	①毎週水～土曜日 午前11時30分～午後2時 ②毎週火～土曜日 午前11時30分～午後3時 ③不定期(～午後10時30分)		550円(ドリンク代)～ イベント・料理教室 等は別途費用有
	①釜飯の提供 ②調味料販売 ③料理教室、イベント、ライブ等 ④きのした農園	予約	要

16	介護老人福祉施設えもり	浅井町江森字 桜光寺16-1	0586-82-0211
	毎月第2水曜日 午後2時～3時30分		不要
	オリジナル体操、脳トレ、 管理栄養士による栄養指導、 高齢者の生活支援相談	予約	不要(相談のみ要)

17	風の苑マгноリア	地域密着型特別養護老人ホーム風の苑マгноリア 今伊勢町馬寄字東瀬古55-1	0586-47-6811
	毎月第1・3金曜日 午後2時～3時		250円 (お茶・お菓子代)
	ボランティア・入居者の方々のふれあい、茶話会	予約	要

18	新開サロン	新開公民館 今伊勢町新開915	※1
	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時		100円
	フレイル予防の体操・お話し会・認知症講座	対象	地域の方

19	今伊勢ふれあいサロン	今伊勢公民館 今伊勢町宮後字郷中茶原71-3	※1
	毎月第3月曜日 午後1時30分～3時30分		100円
	体操・茶話会・認知症予防・出前講座	対象	地域の方

20	酒見ふれあいサロン	富山公民館 今伊勢町本神戸 字宮山1476	※1
	毎月第1金曜日 午後1時～3時		200円
	サロン・外活動のサポート	対象	高齢者及び 障害のある方

21	新神戸長寿クラブふれあいカフェ	新神戸公民館 今伊勢町新神戸郷前2	※1
	毎月第3日曜日 午前10時～11時30分		100円(年額) 小学生以下無料
	体操・ゲーム・童謡合唱	対象	地域の方

22	名栗もみじサロン	東名栗公民館 今伊勢町本神戸寺前25-4	※1
	毎月10日 午後1時30分～3時30分		500円(年額)
	茶話会・教養講座・年2回バス旅行	対象	町内の方

23	デイサービスセンターニッケつどいー宮	今伊勢町本神戸 戸前畑1	0586-28-5008
	不定期 午後2時～3時 ※詳細はお尋ねください。		不要
	歌謡ショーやマジックショーなどのイベントの開催	予約	要

24	佐千原サロンを楽しむ会	佐千原公民館 佐千原屋敷8	※1
	毎月第2水曜日 午前10時～11時30分		100円
	軽体操・茶話会・ゲーム	対象	町内の方

25	島村いきいきサロン	島村公民館 島村岩畑162	※1
	不定期 午前10時～正午		100円
	体操・歌唱・おしゃべり	対象	町内の方

26	本郷なかよし会	①小日比野本郷公民館 ②小日比野本郷ちびっこ広場 浅井町小日比野字本郷1698-1	※1
	①毎週火曜 ②毎月第3水曜日 ①午前9時30分～11時 ②午後1時30分～4時		100円
	茶話会・歌・グランドゴルフ・広場の掃除	対象	町内在住の方 65歳以上の方

27	宝生町ふれあい会	宝生町公民館 浅井町小日比野大萩954-1	※1
	毎月第2・4水曜日 午後2時～5時		不要
	歌唱・茶話会・ゲーム	対象	町内会の方

28	寿会	宝生町公民館 浅井町小日比野大萩954-1	※1
	毎月第3金曜日 午後6時～9時		男性1500円 女性1000円(月額)
	飲食をしながらお話し・カラオケ	対象	町内会の方

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024（社会福祉協議会）

通いの場 一覧の 見方	No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
		開催日時			
		実施内容			

1	ここにサロン 時之島	時之島公民館 時之島字塚東6-4	※1		
	毎月第2木曜日 午後1時30分～3時30分			300円	
	体操、脳トレ、工作、運動あそび、茶話会		対象	地域の方	

2	歌声広場 ステージ	鉄板お好み焼き カフェSTAGE 時之島字下垂29-14	0586-82-1760		
	毎月第2火曜日 午後2時～4時30分			1,000円	
	ピアノ・エレクトーンの生演奏に合わせた青春歌の合唱、ドリンク・ケーキを囲んで茶話会		予約	要	

3	ファーマシー ヘルパーイワタ	赤見4丁目2-20	0586-72-4663		
	毎週月～金曜日（祝日を除く） 午前10時～午後3時			不要	
	お薬に関する相談 介護保険や福祉用具等についてのよろず相談会		予約	不要	

4	カープス 一宮朝日	朝日3丁目3-5	0586-24-6006		
	偶数月第1土曜日 午後3時～6時			200円 （ミネラルウォーター代込）	
	体力診断、マシン体験 ※男性もご参加いただけます。		予約	2人以上は要	

5	富士連区ふれあい カフェサロン	富士公民館 羽衣2丁目5-74	※1		
	奇数月第3水曜日 午前9時30分～11時			不要	
	工作・茶話会		対象	連区内の方	

6	ナチュラルビュッフェ ユコーネ	浅野字花ノ木 39-1	0586-76-7337		
	毎週金曜日 午前9時～11時			200円 （ドリンク代）	
	2階をフリースペースとして開放、不定期にイベントを開催		予約	不要	

7	浅野昭和 くらぶ	浅野いこいの広場 浅野字八剣67-1	090-9028-2388		
	毎週木曜日 午前10時～11時			不要	
	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施		予約	不要	

8	さくら苑	さくら苑 1階 浅野字居森野84	0586-81-8001		
	毎週月曜日 午後1時30分～2時30分			500円 （飲み物代込）	
	毎週木曜日 午前10時30分～11時30分				
	健康体操、茶話会		予約	要	

9	サザン一宮 おでかけ広場	北小淵字道上 55-1	0586-75-5525		
	毎月第2日曜日 午前10時～11時			実費	
	PT・OT・STなどのリハビリスタッフによるADL改善講座		予約	要	

10	北小淵ふれあい サロン塾	北小淵公民館 北小淵田島3218-1	※1		
	毎月第2土曜日 午前10時～正午			不要	
	茶話会・教養講座・体験談		対象	地域の方	

11	水法ふれあい サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1		
	毎月第3日曜日 午後1時30分～3時30分			100円	
	レク、企業の講座、歌と体操		対象	どなたでも可	

12	さくさく サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1		
	毎月第2水曜日 午前9時～11時30分			100円	
	手芸・折り紙・茶話会		対象	どなたでも可	

13	大西ふれあい サロン	大西公民館 浅野大西115-2	※1		
	①毎週木曜日 ②毎月第1日曜日 ①午後1時～3時 ②午前10時～正午			100円	
	茶話会・カラオケ・脳トレ・研修・講演会の活動		対象	町内の方	

14	元気もり盛 おでかけサロン	森整形外科 2階 浅野字南之川45	0586-76-9200		
	ウェブサイト（ https://hone-kenkou.com ）や院内掲示、町内回覧板にてお知らせ			不要 （材料費別途）	
	健康体操、フォークダンス、健康講話、音楽会、合唱等		予約	不要 （人数制限ある場合のみ要）	

15	あめんぼう クラブ	NTP名古屋トヨ ペット 一宮浅野店 浅野字西沼63-1	090-7957-3647		
	毎月第3火曜日 午後3時～4時			100円 （茶菓代として）	
	大正琴を伴奏に歌を歌ったり、簡単な体操、脳トレなど		対象	要	

16	わの里 せべっち	住宅型有料老人ホーム 和の里 瀬部 瀬部字久込14-3	0586-82-0311		
	月1回 午後2時～3時			不要	
	季節のイベント、地域の方との交流、茶話会		予約	不要	

17	おでかけ広場 ゆいまーる	ふれあいアサノ 一宮市浅野字正木山29	0586-82-3816		
	毎週火・金曜日 午前10時～午後1時			喫茶200円 食事付の場合800円	
	健康体操、茶会、レクリエーション、会食、畑で野菜作り		予約	要	

※地図上に掲載なし	お茶コミュ 一宮	会員自宅 （富士連区）	※1		
	毎月第2・第4火曜日 午前11時～午後4時			500円	
	お茶会（お茶の知識を学ぶ）・茶道文化検定に臨む		対象	地域の方、地域の友人の方	

一宮市ふれあいクラブ

ふれあいクラブ 一覧の 見方	No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
		開催日時			
		実施内容		予約	

1	春明いこいの館 さわやか会	春明字河戸 59	0586-81-3828		
	週5回（月・木・休） ※詳細はお尋ねください。			不要	
	茶話会			不要	

介護予防教室に参加してみよう！

高齢者の方を対象としたフレイル予防を目的とした教室等を紹介しています。



- ・地図上に★貯筋教室を表示しています。
- ・二次元コードを読み取るか、市ウェブサイトのページID 1057339で検索してください。





活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場
一覧の見方

No	名称	開催場所	問合せ先
	開催日時	実施内容	参加費

1	たんぼぼ加茂の里	特別養護老人ホームたんぼぼ加茂の里内 喫茶室 千秋町加茂字海戸22	0586-75-3132
	毎月 午前9時30分～午後4時(喫茶)	催し物は不定期(3～4か月に1回)開催	不要(飲み物代別途)
	介護予防・閉じこもり予防の活動、認知症や介護の相談、不定期に催し物も開催	予約	喫茶のみ 不要

2	たんぼぼ称々の里	特別養護老人ホームたんぼぼ称々の里 千秋町加茂馬場字松下60	0586-77-7667
	奇数月25日 午前10時30分～11時30分	認知症の勉強会、参加者との交流会、専門職員による介護相談	100円(お茶代) 要
		予約	要

3	浮野うきうきサロン	浮野公民館 千秋町浮野字敷26-1	※1
	毎月第2日曜日 午前10時～正午	茶話会・誕生会・広場整理	200円 対象
		地域の方	

4	いきいきサロ 馬場公民館	千秋町加茂馬場西切2166-1	※1
	毎月第2日曜日 午後1時30分～3時	レク・体操・体力測定・茶話会	100円 対象
		地域の方	

5	いきいき倶楽部	千秋公民館 千秋町佐野字郷西48	070-2234-7068
	毎月第3日曜日 午後1時30分～2時45分	タオル体操、リハビリの先生による機能訓練、口腔体操、栄養相談等、専門職が実施致します。	不要 予約
		不要	

6	ありがとうさの会	千秋町出張所 千秋町佐野字郷西48	0586-77-0150
	毎月第2日曜日 午前10時～11時	ゲーム、手遊び、体操、講話	不要 予約
		不要	

7	家族葬の葉千秋	千秋町佐野字郷前18	0586-72-0400
	月1回 ※詳細はお尋ねください。		不要
	イベントの開催 ※地域のコミュニティの場として会議室等を貸し出しています(無料・応相談)	予約	要

8	さつき会	天摩団地集会所 千秋町天摩字松ノ木40	※1
	毎月第4日曜日 午後1時30分～3時30分	お話し会・ゲーム・出前講座・脳トレ	100円 対象
		地域の方	

9	尾張健康友の会	特別養護老人ホームちあき第二地域交流スペース 千秋町小山字山王22-1	0586-76-8312
	年6回(隔月開催) ※詳細はお尋ねください。	医療、介護予防、健康づくりに関する講座を無料で実施	不要 予約
		不要	

10	ニコニコクラブ	特別養護老人ホームちあき第二地域交流スペース 千秋町小山字山王22-1	0586-76-2736
	毎月第2日曜日 午前10時～11時30分	ストレッチ体操、ラジオ体操、脳トレ体操など	不要 予約
		不要	

11	虹の会	千秋病院 市民健康教室 千秋町塩尻字山王1	0586-76-0465
	奇数月第2火曜日 午後1時30分～3時	健康チェック(血圧、尿、体組成計チェック)とおしゃべり会	不要 予約
		不要	

12	尾張健康友の会 どんごいしよ班	千秋病院 市民健康教室 千秋町塩尻字山王1	090-4269-8864
	毎月第1水曜日 午後2時～3時30分	健康チェックを通じた健康づくりと勉強会	不要 予約
		不要	

13	ボランティアグループ ふれあい	社会福祉法人ケアハウスちあき 地域交流スペース 丹陽町重吉字新田裏東切1070-6	0586-81-7013
	毎週月～土曜日 午前9時～午後2時 (日、祝祭日以外に数日の休みあり)	茶話会、不定期に催し物も開催	不要 予約
		不要	

14	サロン羽根郷	浅野羽根公民館 千秋町浅野羽根字ハシノミ2	0586-77-1416
	毎月第2火曜日 午後1時～3時30分	茶話会を主に教養講座等	100円(お茶代) ※浅野羽根地区以外の方は2回以降200円 予約
		不要	

15	平安会館 丹陽斎場	若竹2丁目1-3	0586-72-0400
	毎月第2友引 午前10時～午後2時	イベントの開催、終活に関する相談	不要 予約
		不要	

16	サロンフラワーガーデン	森本5丁目30-7	080-3066-0419
	毎月第4日曜日(祝日の月曜日がある日はその日に変更)と希望日(応相談)	健康づくりリーダーによる介護予防体操と脳トレ、健康豆知識、介護支援専門員による困りごと相談 ※先着3名	500円(お茶・お菓子代・材料費) 予約
		要	

17	みんなのたいそう	丹陽いの広場 多加木3丁目5-11	0586-72-5826
	毎週木曜日 午前10時～11時	健康運動指導士のもとでストレッチ、筋トレ	200円(講師代) 予約
		※丹陽町連区の60歳以上の方限定です。	不要

18	あずらいいききサロン(あずら親和会)	あずら公民館 あずら1丁目11-15	※1
	毎月第4木曜日 午後1時～4時	体操・麻雀・工作	100円 対象
		町内の高齢者	

19	ママン's shop&コミュニティ café	ママン's shop&コミュニティ café 若竹1-5-15	0586-77-6000
	月曜日～土曜日 午前10時～午後3時	ドリンク代450円(イベント時は特別価格)	要
		地域に密着したコミュニティカフェとして、骨強度測定、体操、脳トレ、手芸教室など開催	予約

20	尾張健康友の会 脳トレ班	千秋公民館 千秋町佐野字郷西48	0586-76-4047
	金曜日 午後1時より(千秋公民館) 水曜日 午後1時より(丹陽公民館)	200円～800円 ※詳細はお尋ねください。	要
		認知症予防のための健康マージャン	予約

21	東三ツ井おしゃべり会	東三ツ井公民館 三ツ井5丁目12-24	090-3834-5583
	毎月第2・4火曜日(祝日の場合は前後日) 午前9時～11時	茶話会、各種講座、脳トレ、軽い体操、カラオケ(見学歓迎)	不要 予約
		不要	

22	アサノ おしゃべり会	伝法寺7丁目5-2	0586-76-5365
	毎月第1水曜日 午前10時～11時	健康体操、お茶会、歌、レクリエーション	100円(お茶代) 材料費別途(100～200円程度) 予約
		不要	

23	おしゃべり広場 瑞仁寺	千秋町加茂字寺廻8	0586-77-3148
	第4土曜日 午後1時30分～3時	茶話会	100円 予約
		不要	

24	芝原いきいきサロン	芝原公民館(生田神社の境内) 千秋町芝原石原217	※1
	毎月第2水曜日 午後1時30分～3時	健康体操・出前講座の勉強会・ポッチャ	200円 対象
		町内の方	

※1 問い合わせ先: 0586-85-7024 (社会福祉協議会)

一宮市ふれあいクラブ

No	名称	開催場所	問合せ先
	開催日時	実施内容	参加費

1	千秋楽々会	千秋町塩尻751	0586-76-5152
	週4～5回 ※詳細はお尋ねください。	カラオケを中心に語らいの場所を提供	不要
			不要

脳のトレーニングを習慣に!

体をを使う運動課題と、頭を使う認知課題を組み合わせることで、体の健康を促すと同時に脳が活性化します。

Check! **さまざまな課題を組み合わせる**

運動課題 + 認知課題

足踏み + 数を数える

運動課題 + 認知課題

ウォーキング + 引き算

運動課題と認知課題を組み合わせ、徐々にそれぞれの負担を上げていくと効果的です。



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場
一覧の
見方

No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
	開催日時	実施内容		

1	ごえん処 いわた	西五城字用水東 63	0586- 62-5551	700円 (昼食・材料費)
	毎月第1・第2・第4火曜日 午前10時30分～正午			写経、写仏、茶話会
			予約	要

2	一歩先「サロン」 西五城	西五城公民館 西五城字杵先南34-1	※1	200円
	毎月第1土曜日 午前9時～正午			交流スペース提供・見守り活動
			対象	地域の方

3	デイサービスセンター ほのぼの	萩原町花井方 東天神7	0586- 67-3820	100円 (お茶代)
	①毎週木曜日 ②毎月第4木曜日 午後1時～3時			①レクリエーション、お茶会、ラン チ会(不定期)、介護予防教室 ②講師による習字教室
			予約	不要

4	吉下サロン	吉藤下公民館 明地字南古城65-1	※1	50円
	毎月第3水曜日 午前9時～11時			活動の準備・茶話会・ゲーム
			対象	地域の方

5	アイランド薬局 萩原店	萩原町萩原字友 重63-1	0586- 67-1189	不要
	毎週木曜日 午後2時30分～4時			健康相談会、お薬に関する 相談
			予約	要

6	ふれあい 広場	萩原公民館 萩原町萩原字河原崎79	0586- 69-1493	100円
	第1・第2・第3・第4金曜日 (祝日は除く) 午後3時30分～4時30分			脳トレ、筋トレ、交流会
			予約	不要

7	のむピー 健康体操	萩原公民館 萩原町萩原字河原崎79	090- 3562-2888	200円
	月に3～4回(金曜日) 午後1時30分～2時30分			簡単な脳トレ、ちょっと効く 筋トレ、いろいろダンス
			予約	要

8	くすのき薬局 萩原	萩原町河田方字 三味浦55-3	0586- 67-5335	不要
	随時 午後2時～4時			お薬・健康に関する相談
			予約	要

9	うさぎの えがお	喫茶ゴールド 萩原町串作字前田面31	0586- 68-3913	500円 (お茶・ おやつ代)
	毎月1回(金曜日) 午後3時～4時			※詳細はお尋ねください。
			予約	不要

10	ふれあいサロン さんさんガーデン さんさんギャロップ	萩原町中島字 番所48-1	0586- 69-3388 (酒井田)	600円 (モーニング代・ 保険料込)
	毎月第2・第4水曜日 午前10時～11時30分 (茶話会11時40分から)			健康体操教室・茶話会
			予約	要

11	尾張健康友の会 西御堂班	デイサービスまったり 萩原町西御堂字西御堂02-3	0586- 68-0677	不要
	偶数月第3土曜日 午後2時～4時			バイタルチェック、病気等 の学習、講演会、話し合い、 施設見学など
			予約	不要

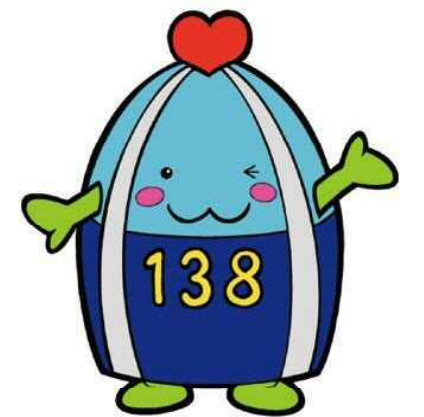
12	ちょっと、 いりやあせ 西御堂の里三笠	介護老人福祉施設 西御堂の里三笠 萩原町西御堂字 虫祭1-1	0586- 67-2430	不要 (喫茶利用の場合はド リンク代200円)
	毎月第3土曜日 午前10時～11時30分			催し物(ヨガ等の開催)、介護 の相談
			予約	不要

13	ともえ ふれあい会	萩江公民館 明地字萩浦36-1	※1	100円
	毎月第3水曜日 午前10時～正午			体操・脳トレ・茶話会
			対象	地域の方

14	脳若教室	パソコン教室イース 玉野字可海道48-1	0586- 69-0234	500円 (iPadレンタル代)
	毎月第1・第3水曜日 午前10時～11時30分			シニアの為のiPadを使った 楽しい脳トレ
			予約	要

15	いきいきサロン 塚原	(株)スクール玉野 玉野塚原3593-3	※1	100円
	毎月第2火曜日 午前9時30分～11時			茶話会・体操・脳トレなど
			対象	町内の方

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)



やってみよう! 指輪っかテスト

①両手の親指と人差し指
で輪を作ります。

②利き足ではない方の
ふくらはぎの一番太い
部分を力を入れずに
軽く囲んでみましょう。



加齢にともない筋肉量や筋力が減少していきます。自分で簡単に
筋肉量の目安がチェックできます。足腰の筋力アップをして動ける
体をつくりましょう!

筋肉量が十分である可能性が高い

筋肉量が少ない可能性が高い



低

転倒・骨折などのリスク

高



元気のもとは、お口の健康!

噛む力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な栄養をとれなくなります。
口周りの筋肉を鍛えて嚥下機能の低下を防ぎましょう。

パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

通いの場 一覧の 見方		名 称	開催場所	問合せ先
	No	開 催 日 時		参加費
		実 施 内 容		

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)

くすのき薬局 小信	小信中島字南平口94-3	0586-63-3502	1	月1回(不定期) 午後2時~3時 ※詳細はお尋ねください。	不要
健康教室、iPadを使った脳トレ、お薬に関する相談会、交流会			予約	要	
100歳でも足腰げんき体操クラブ	小信中島公民館(健康スポーツセンター 小信中島字南九反11-1(小信中島字西九反34-1))	0586-64-5005	2	毎週水曜日 午後1時~2時 (別日不定期開催※詳細はお尋ねください)	500円 (ドリンク代、用具代、講師代込み)
健康器具を使った体操、ストレッチ、筋トレ			予約	要	

ミニ会ふれあいサロン	尾西生涯学習センター5階 東五城字備前12	※1	3	毎月第1火曜日 午後1時~5時	200円
レク・体操・作品作り・バスツアー・茶話会			対象	高齢者及び障害のある方	
尾西お楽しみ会 ふれあいサロン	尾西生涯学習センター5階 東五城字備前12	※1	4	毎月第3火曜日 午後1時30分~4時	200円
レク・体操・脳トレ・バスツアー・茶話会			対象	高齢者及び障害のある方	
三条ふれあいサロン	尾西生涯学習センター 東五城字備前12	※1	5	毎月第2木曜日 午後2時~3時	不要
音楽鑑賞・体操・講演等			対象	市内の方	
一宮失語症サロン138	尾西庁舎4階会議室 東五城字備前12	※1	6	奇数月第4日曜日 午後2時~3時30分	100円
失語症の理解と仲間作り・啓発イベントの開催			対象	どなたでも可	

アルメゾン みづほ	三条字野間26-1	0586-61-7277	7	毎月第3火曜日 午後2時~3時	不要
音楽に合わせた健康体操(わくわく体操) ※マスク着用			予約	不要	
くすのき薬局 開明	開明字葛蒲田20-1	0586-63-2077	8	月1回(不定期) 午後2時~4時 ※詳細はお尋ねください。	不要
健康教室、iPadを使った脳トレ、お薬に関する相談会、交流会			予約	要	
食と健康を考えるサロン	看護小規模多機能ホーム ほほえみ開明 開明字郷中43	0586-64-7410	9	毎月第3金曜日 午前10時~12時	300円 (ランチ付)
食と健康をテーマとした講演会とランチ付き			予約	要	
まつCafe	特別養護老人ホーム まつかぜ 開明字柳苗代13	0586-46-0023	10	不定期(2~3ヶ月1回、第3金曜日) 午後2時~3時	100円 (お茶・お菓子代)
認知症カフェ(認知症の介護相談)、地域の方々との交流			予約	不要	

箆屋さわやか 箆屋公民館 体操クラブ	箆屋4丁目4-4	※1	11	毎月第1~3金曜日 午後2時20分~3時20分	1,000円 (月額)
体操・公民館掃除			対象	高齢者	
尚和堂オクタ薬局	八幡1丁目2-3	0586-44-5400	12	日・祝を除く毎日 午後2時~7時	不要
東洋医学と西洋医学の長所を取り入れた健康相談			予約	要	
原薬局	神山1丁目 10-24-2	0586-45-7057	13	毎週木曜日 午後2時30分~4時	不要
健康相談会、交流会、お薬に関する相談			予約	要	
神山ふれあいサロン	神山公民館 野口1丁目6番22号	※1	14	不定期(月1回・年10回) 不定期(基本午後1時15分~3時15分)	100円
健康と仲間づくり、社協で行う事業の手伝い			対象	神山連区内の方	

くすのき薬局 野口	野口2丁目16-11	0586-85-6460	15	月1回(不定期) 午後2時~4時 ※詳細はお尋ねください。	不要
健康教室、お薬に関する相談会、交流会			予約	要	

口の渇きが気になる方にオススメ!

唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ

両頬に親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をグルグル回転させてもみほぐします。



顎下腺マッサージ

耳の下からあごの下にかけて、親指で下からやわらかく押し上げていきます。



舌下腺マッサージ

親指の腹を使って、あごの下から軽く押すようにマッサージします。



自宅で楽しく! 貯筋体操



ストレッチ編

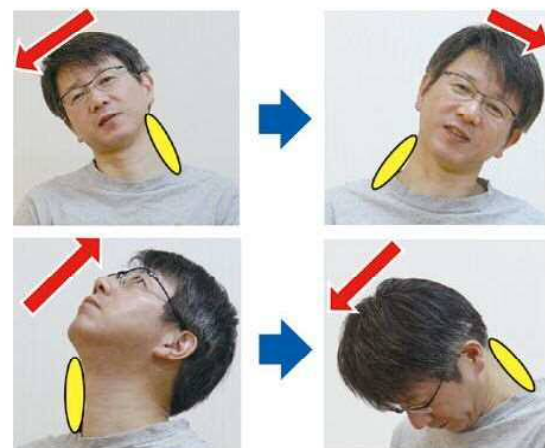
ストレッチのポイント

- ① 痛みのない範囲で(はずみをつけない)
- ② 20-30秒保ち、リラックス
- ③ 3-5回繰り返す
- ④ 息を止めない

●首のストレッチ

- ・背すじを伸ばしながら、頭を左右・前後に倒す。(20~30秒)
- ・首の横・前・後ろが伸びているのを感じましょう。

*首の柔軟性は歩行姿勢に影響します!
*痛みの無い範囲で、曲げすぎないようにしましょう。



●背中(肩甲骨周り)のストレッチ



- ・背すじを伸ばしながら、両腕を肩の高さまで上げて胸を開く。(20~30秒)
- ・肩甲骨と肩甲骨が近づいていることを意識する。



- ・背すじを伸ばしながら、両腕を肩の高さまで上げ、手を合わせて両腕を前に出す。(20~30秒)
- ・肩甲骨と肩甲骨が離れていくことを意識する。



- ・背すじを伸ばしながら、両手を合わせて腕を上げていく。(20~30秒)
- ・肩甲骨が上がっていることを意識する。

●脇腹のストレッチ



- ・手を組んで両腕を上げる。
- ・背すじを伸ばしながら、体を右に倒す。(20~30秒)
- ・左脇腹がしっかり伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。
- *痛みの無い範囲で、伸ばしましょう。

●お尻の筋のストレッチ



- ・右脚を曲げて、両手で右膝(もしくは太ももの裏)を抱える。
- ・背すじを伸ばしながら、右膝を胸に引き寄せる。(20~30秒)
- ・右のお尻の筋肉が伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。

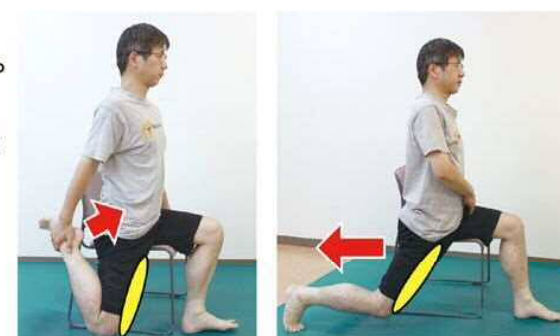
●脚の裏側のストレッチ

- ・椅子に浅く腰掛ける。
- ・右足を伸ばしてかかとをつき、つま先を上に向ける。
- ・両手を左太ももの上に置いて背すじを伸ばす。
- ・背すじを伸ばしたまま体を前に傾ける。(20~30秒)
- ・太ももの裏側とふくらはぎが伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。



●脚の表側のストレッチ(座って)

- ・座面から右脚をおろす。
- ・体を支えるため、左手は椅子の背もたれをつかむ。
- ・右膝を曲げて、右足の甲を右手でつかみ、後ろに持ち上げる。(右足を持ってない場合は右脚を出来るだけ後ろに伸ばす)
- ・背すじを伸ばす。(20~30秒)
- ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。



●脚の表側のストレッチ(寝て)

- ・足を伸ばして床に座る。
- ・体を支えるため、両手を床につく。
- ・右膝を曲げて、太ももを伸ばす。(20~30秒)
- ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。



●ふくらはぎのストレッチ

- ・椅子の背もたれに手をつき体を支える。
- ・右脚を後ろに開く。
- ・左膝を曲げていく。
- ・右のかかとが床から離れないように意識する。(20~30秒)
- ・ふくらはぎが伸びているのを感じましょう。
- *反対側も行いましょう。





自宅で楽しく! 貯筋体操

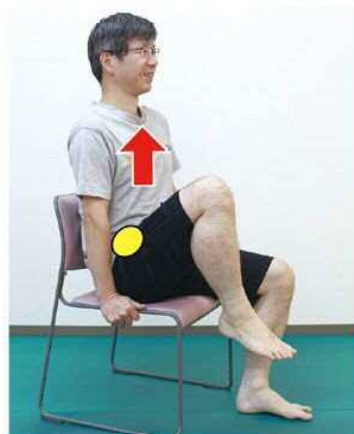
筋トレ編

トレーニングのポイント

- ① 強さは「少しきつい」と感じる程度
- ② できるだけゆっくり
- ③ 息を止めない(数をかぞえる)
- ④ 鍛えたい筋肉を意識する

●もも上げ

目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット



- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・背中を反らさず、太ももをゆっくり高く上げる、ゆっくり下ろす。
- ＊脚の付け根の筋肉を鍛えます。
- ＊左右とも行いましょう。

●ひざ伸ばし

目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット



- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・膝を最後までゆっくり伸ばし、ゆっくりおろす。
- ・太ももは座面から離れないようにしましょう。
- ＊太ももの前の筋肉を鍛えます。
- ＊つま先を上げるとさらに効果的です。
- ＊左右とも行いましょう。

●かかと、つま先上げ(座位)

目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット

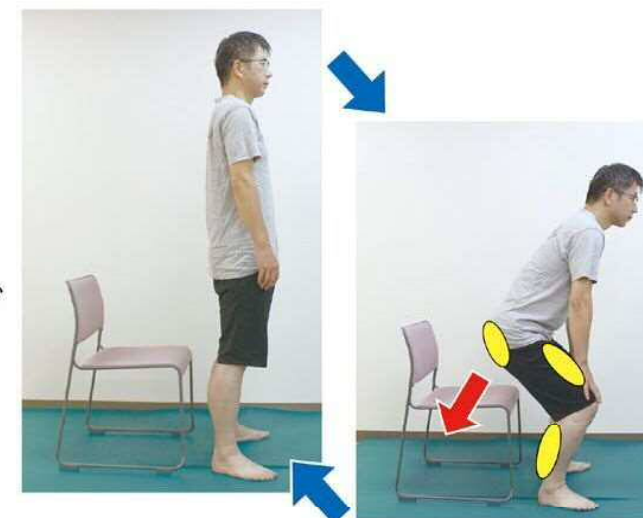


- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・かかとをゆっくり上げて下ろす。
- ・つま先を上げてゆっくり下ろす。
- ＊つま先上げはつまずき予防に重要です!
- ＊ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

●スクワット

目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット

- ・肩幅より少し広めに脚を広げて立つ。
- ・つま先は軽く(15度ほど)外に開く。
- ・ゆっくり椅子に腰かけるように、膝を曲げ座面に着く前にゆっくり元の位置に戻る。
- ＊つま先と同じ向きに膝を曲げます。
- ＊膝がつま先より前に出ないようにします。



●かかと上げ

目的：ふくらはぎの筋力の強化
頻度：10～20回を1日3セット

- ・机などつかめるものがある場所で行う。
- ・背すじを伸ばして両脚で立つ。
- ・ゆっくりかかとを上げる。
- ・ゆっくりかかとを下ろす。
- ・数をかぞえながら行う。
- ＊自信のある方は、壁に手をつき片足だけで行ってみましょう。



●片脚立ち

目的：バランス能力の改善
頻度：左右60秒ずつを1日3セット



- ・転倒しないよう机などつかまる物がある場所で行う。
- ・背すじを伸ばす。
- ・床につかない程度に、片脚を上げる。
- ・息を止めないため、数をかぞえる(60秒)。
- ＊大腿骨頸部の骨密度の改善も期待できます。
- ＊左右とも行いましょう。

市公式YouTube
チャンネルで
動画公開中!



いっしょに
やってみよう!

※スマートフォンや
タブレット端末で、
右の二次元コードを
読み取ってください。



市ウェブサイト
ページID 1034100

一宮市高年福祉課 (協力：一宮市リハビリテーション連絡協議会)

一宮市地域包括支援センター連絡先一覧

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが**65歳以上の高齢者とその家族のお困りごとの相談に応じています**。「いつまでも元気に」「もっと元気に」をめざして、あなたにもっとも合う方法をあなたといっしょに考えます。お気軽にご相談ください。

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 一宮市地域包括支援センター
(神山、今伊勢町、奥町の方) | やすらぎ (P5)
☎ 0586-61-3350 |
| 2 | 一宮市地域包括支援センター
(葉栗、北方町、木曽川町の方) | コムネックスみづほ (P5)
☎ 0586-86-5333 |
| 3 | 一宮市地域包括支援センター
(西成、浅井町の方) | アウン (P7)
☎ 0586-51-1384 |
| 4 | 一宮市地域包括支援センター
(向山、富士、丹陽町、千秋町の方) | ちあき (P11)
☎ 0586-81-1711 |
| 5 | 一宮市地域包括支援センター
(大和町、萩原町の方) | 萩の里 (P15)
☎ 0586-67-3633 |
| 6 | 一宮市地域包括支援センター
(起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明の方) | 泰玄会 (P17)
☎ 0586-61-8273 |
| 7 | 一宮市地域包括支援センター
(宮西、貴船、大志の方) | まちなか (P3)
☎ 0586-85-8672 |



おでかけ広場を募集しています! 地域の方々と元気を分け合いませんか?



認定要件

以下の①～⑤の認定要件のうち、2つ以上に該当する場所で、概ね年6回以上開催(予定)することが必要です。
※ただし、地域の実情、活動目的に応じ判断します。

- ① 生きがいをもって活動できる場所であること。
- ② 地域に開かれた、気軽に参加できる場所であること。
- ③ 地域の住民のつながりや交流が生まれる場所であること。
- ④ 健康づくり、介護予防、閉じこもり予防のための活動が実施されている場所であること。
- ⑤ 憩いや安らぎが実感できる場所であること。

※ 政治的・宗教的活動や公序良俗に反するものなどについては認定されません。

※ 「おでかけ広場」に認定されても実際に活動していなかったり、認定要件を満たさなくなった場合は認定を取り消します。

認定の流れ

認定を希望する方(団体・個人)は、「一宮市おでかけ広場認定申請書(様式第1号)」に必要事項を記入し、市高年福祉課窓口へ直接、持参してください。

STEP1
認定申請
認定申請書を高年福祉課へ提出

STEP2
書類の審査
生活支援体制整備推進委員会にて内容を審査

STEP3
認定
おでかけ広場に認定

- 申請書は、市高年福祉課(本庁舎2階 27番窓口)で配布しています。
- ウェブサイト(ページID 1014585)からもダウンロードができます。

● 認定されると、認定通知書と懸垂幕をお渡しします。

● 名称や所在地、利用できる日時、活動内容等をウェブサイトで広く情報提供しています。

編集・発行 一宮市福祉部高年福祉課 TEL.0586-28-9151

