

一宮市

かよ 通いの場マップ ば

2024



毛受住宅おでかけふれあい広場“よってこ”



のむピー健康体操

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。

令和6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)
- スマホ、パソコン講座
- 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



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、令和5年度以前に撮影されたものも含まれます。
※掲載内容は令和5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

おでかけ広場について



開催場所について



おでかけ広場の138マップはこちら



※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。

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。

① 宮西・貴船・大志・向山



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

- | | | | |
|--------------------------|---|------------------|----------------------------------|
| おじま
いいきサロン | 西小島公民館
北神明町3丁目20 | ※1 | 100円 |
| 1 | 毎月第4日曜日
午前10時～正午 | 対象 | 西小島
地区の方 |
| 茶話会・レク | | | |
| 中小島
ふれあいサロン | 中小島公民館
長島町4丁目27 | ※1 | 不要 |
| 2 | 毎月第3水曜日か第3日曜日
午前10時～正午 | 対象 | 町内会の方 |
| 茶話会・講習会 | | | |
| キョーワ薬局
一宮店 | 文京2丁目
4-36 | 0586-
64-8426 | 不要 |
| 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) | 予約 | 健康講話
のみ予約要
(090-1658-5912) |
| ラジオ体操、健康講話 | | | |
| 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 | 200円(手織り
は、別途月会費・
糸代が要) |
| 4 | 毎週月～土曜日
午前10時～午後4時 | 予約 | 手織りのみ
要 |
| 茶話会、手織り、手芸、麻雀 | | | |
| 宮西ふれあい
サロン | 宮西公民館
文京1丁目3-1 | ※1 | 不要 |
| 5 | 偶数月第2木曜日
午前9時30分～11時30分 | 対象 | 連区内の
方 |
| レク・茶話会・講座 | | | |
| 宮西・常願
たすけ愛サロン | 宮西公民館
文京1丁目3-1 | ※1 | 不要 |
| 6 | 奇数月第4土曜日
午前9時～正午 | 対象 | 地域の方 |
| 映画、茶話会、健康体操、
脳トレ、レクなど | | | |

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 杉戸浴場 | 大宮3丁目3-20 | 090-
2688-5963 | ①100円
(お茶代)
②500円
(講師代)
③前売券1,000円
(お茶・お菓子付) |
| 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。 | 予約 | 要 |
| 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 | | | |
| 貴船サロン | 貴船公民館
貴船1丁目1-19 | ※1 | 半年
1,200円 |
| 8 | 毎月第1・3月曜日
午後1時～3時 | 対象 | どなたでも可 |
| レク・体操・茶話会 | | | |
| 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 | 1日1名
2,000円
(持参した
鉄道模型を
運転する場合) |
| 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) | 予約 | 要 |
| 鉄道模型運転会
休憩スペース・自主勉強会場の提供 | | | |
| 喫茶new
ザイル | 本町2丁目6-7 | 0586-72-5788
(喫茶)
0586-81-0506
(講師: 栖了寺住職
矢野 隆雲) | 500円(お茶とお菓子付き)
【初回のみ材料費】
写経用筆700円、用紙300円
(新しい紙代1枚300円)、文筆(持参可) |
| 10 | 毎月第1水曜日
午後3時30分～ | 予約 | 要 |
| (写経とのふれあい)
写経が初めてのどなたに
でもなぞり書きから始め
ますのですぐに書けるよう
になります。 | | | |
| 微笑み
さわやか体操 | 大志公民館
大江3丁目9-14 | 090-
6594-3075 | 不要 |
| 11 | 毎月第2・4金曜日
午後0時50分～2時30分 | 予約 | 不要 |
| ロボットのペッパー君と
ダンベルを使用した体操
※大志連区の方限定です。 | | | |

- | | | | |
|---------------|--|-------------------|--------------|
| 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 | 不要 |
| 12 | 毎月第2水曜日
午前9時30分～11時30分
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ナカジツ
尾張一宮店
牛野通2丁目15-2 | 070-
5259-7400 | 100円 |
| 13 | 毎月第2火曜日
午後2時～4時
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 |
| ※地図上
に掲載なし | ハビネス
♡サロン | 代表者自宅
(向山連区) | ※1 |
| | 不定期(基本第3水曜日)
不定期(基本午後1時～3時) | 対象 | 500円
地域の方 |
| | カルチャー・ストレッチ・
茶話会 | | |
- ※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 |
|----------------------|----|---|---------------|------------------|
| | | 開催日時 | 実施内容 | 参加費 |
| | | | | 予約 |
| 1 | | ふれあいルーム
サロンこじま | 音羽2丁目
9-31 | 0586-
72-6538 |
| | | 週4～5回
※詳細はお尋ねください。
お菓子やお茶を楽しみながら
おしゃべり | | 不要 |



11 微笑みさわやか体操

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。



② 北方町・奥町・木曾川町



19 ニチイケアセンター奥町やわらぎ

笠松町



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	下出ふれあいサロン	下出公民館 北方町中島字下出東1187-13	※1
	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分		不要
	レク・茶話会	対象	地域の方

2	きつねづかふれあい・いきいきサロン	北方町北方狐塚郷301	※1
	毎月第4金曜日 午前9時30分～11時30分		100円
	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)
	毎月第3金曜日 午前10時～11時(茶話会11時から)		450円 (ドリンク代・保険料込)
	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
	毎月第2土曜日 午前10時～11時		50円
	レク・茶話会・体操	対象	町内の方

5	健康わくわくクラブ	木曾川北保健センター 木曾川町黒田字中沼南1-27	※1
	毎月第1・3火曜日 午前10時～11時30分		800円 (月額)
	健康体操、認知症予防	対象	地域の方

6	コムネックスみづほ	木曾川町黒田 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わくわくメロディきいて歌って ②わくわく体操 ③わくわく脳健体操 (コグニサイズで認知症予防)	予約	不要

7	木曾川昭和くらぶ	木曾川いこの広場 木曾川町黒田字北野黒165	0586-58-7332
	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分		不要
	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施	予約	不要

8	一宮市立木曾川市民病院	木曾川町黒田字 北野黒165	0586-86-2173
	毎週火曜日 午前8時40分～9時 ※毎月予定表を発行		不要
	木曾川ハツラツ体操、脳トレ	予約	不要

9	里小牧サロン 里の駅	神明公民館 木曾川町里小牧字神明東137	※1
	毎月第1水曜日 午後1時～3時		200円
	歌・レク・体操・小物づくり	対象	里小牧在住の方

10	一宮市木曾川資料館	木曾川町黒田字 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SPLレコードを聴く	予約	要

11	木曾川ひまわり会	木曾川西部いこの広場 木曾川町里小牧字道路寺45	0586-87-2000 (社会福祉協議会木曾川支部)
	毎月第4木曜日 午後1時～3時		年会費500円 (おやつ代)
	歌、お口の体操、手話、ゲーム、絵手紙、物作り(工作)など楽しんでいただけます。	予約	不要

12	ふれあいポッチャサロン	木曾川公民館(講堂) 木曾川町内割田一の通り27	※1
	毎月第3日曜日 午前10時～11時30分		年会費150円 (保険料として)
	ポッチャ(中履きが必要)	対象	誰でも

13	藤の会ふれあいサロン	木曾川公民館 木曾川町内割田一の通り27	※1
	不定期(土曜が多い) 午前10時～11時		1,000円
	茶道体験	対象	地域の方 (予約)

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

15	健康カフェ	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	※1
	毎月第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分		200円
	健康体操・茶話会	対象	高齢者、西割田 在住の方

16	八幡いきいきサロン	八幡公民館 木曾川町門間字南屋敷2	※1
	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分		200円
	歌・体操・レク・脳トレ・茶話会	対象	町内の方

17	五平餅はっちゃん	奥町字三出 102-10	0586-62-4656
	定休日 月・火(祭日は営業) 午前6時30分～午後2時		不要
	交流スペースの提供	予約	不要

18	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		不要
	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

19	ニチイ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		不要
	認知症カフェ(認知症の介護相談) 季節の創作	予約	不要

20	特定非営利活動法人うらら	グループホームうららびり奥町 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日曜日 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)

※1	お問い合わせ先	0586-85-7024 (社会福祉協議会)
----	---------	---------------------------

※1	お問い合わせ先	0586-85-7024 (社会福祉協議会)
----	---------	---------------------------

※1 問い合わせ先：0586-85-7024 (社会福祉協議会)

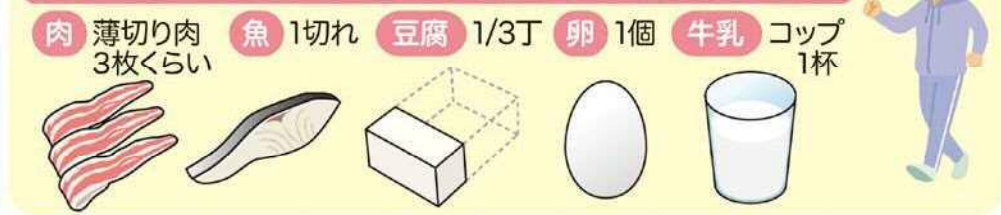


20 特定非営利活動法人うらら

カラダづくりは、たんぱく質から

たんぱく質は、筋肉・骨・血液のもとになるので積極的にとりましょう!

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



4 なないろ訪問看護ステーション



10 とまと

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

1	あおぞらサロン	テイサービスあおぞら 更屋敷字藤山19	0586-53-1172 300円(おやつ代)
2	健やかクラブ	葉栗いこいの広場 光明寺字畳手37-1	0586-28-9151 (高齢福祉課) 不要
3	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 不要
4	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 不要
5	長田いきいきサロン	県営浅井住宅集会所 浅井町尾関字長田1	0586-51-1513 不要
6	河田サロン「あだこうだ」協力会	河田公民館 浅井町河田字郷前195	※1 200円
7	介護老人福祉施設いわと	浅井町黒岩字 宮東7-1	0586-51-6767 不要
8	ウエルコートみづほ	浅井町尾関字 同者163-2	0586-51-7333 不要
9	老人保健施設アウン	老人保健施設アウン(動物園ユウ・アウン) 浅井町尾関字同者165	0586-78-1111 不要

10	とまと	浅井町尾関字 小山19	0586-78-0219 100円
11	杉山いきいきサロン	杉山公民館 杉山字郷内365	※1 100円
12	西山町内会ふれあい広場	西山住宅集会所 島村字西山3 市営島村住宅内	※1 不要
13	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	※1 150円
14	ワールドカフェテリア	浅井町大日比野 字北浦2668-1	0586-64-7078 500円(ドリンク代)ランチ利用の場合は別途500円
15	介護老人保健施設ピエタ	浅井町前野字薬師裏53	0586-51-5411 不要
16	カラオケ喫茶ちず	浅井町小日比野 字柿の木40	0586-51-0767 700円(ドリンク・カラオケ代込み)
17	今日も笑顔の集いおでかけ日和	浅井町河端字 郷56	0586-78-3000 月1回 700円
18	珈琲庵きのした	浅井町江森字 楼光寺19	0586-51-5017 550円(ドリンク代)~ イベント・料理教室等は別途費用有
19	介護老人福祉施設えもり	浅井町江森字 楼光寺16-1	0586-82-0211 不要

20	風の苑 マグノリア	地域密着型特別養護老人ホーム 風の苑マグノリア 今伊勢町馬寄字東瀬古55-1	0586-47-6811 250円(お茶・お菓子代)
21	わいわいサロン目久井	目久井公民館 今伊勢町本神戸字塚浦18	※1 100円
22	新開サロン	新開公民館 今伊勢町新神戸新開915	※1 100円
23	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原71-3	※1 100円
24	酒見ふれあいサロン	宮山公民館 今伊勢町本神戸字宮山1476	※1 200円
25	新神戸長寿クラブふれあいカフェ	新神戸公民館 今伊勢町本神戸郷前2	※1 100円
26	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 年額 500円
27	デイサービスセンターニッケつどいー宮	今伊勢町本神戸字前畑1	0586-28-5008 不要

※1 問い合わせ先：0586-85-7024 (社会福祉協議会)



15 介護老人保健施設ピエタ

④ 富士・西成



13 水法ふれあいサロン

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	参加費		
<p>ここにサロン 時之島 公民館 時之島 時之島字塚東6-4 ※1</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>2 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</p> <p>東大赤見 ふれあいサロン 東大赤見公民館 大赤見字地下中 屋敷2323 ※1</p> <p>3 毎月第3日曜日 午後1時～3時 不要 体操・茶話会・麻雀・囲碁・カラオケ・将棋・脳トレ 対象 町内の方</p> <p>ファーマシー ヘルパーイワタ 赤見4丁目2-20 0586-72-4663</p> <p>4 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</p> <p>カープス 一宮朝日 朝日3丁目3-5 0586-24-6006</p> <p>5 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</p> <p>富士ふれあい カフェサロン 富士公民館 羽衣2丁目5-74 ※1</p> <p>6 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</p> <p>花岡町 カフェサロン 花岡町町民会館 泉2丁目10-13 ※1</p> <p>7 毎週水曜日 午後1時30分～3時 100円 レク・茶話会 対象 町内の方</p>	8	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	200円(ドリンク代)	
	9	浅野昭和 くらぶ	浅野いこいの広場 浅野字八剣67-1	0586-58-7332	不要	
	10	さくら苑	さくら苑 1階 浅野字居森野84	0586-81-8001	500円(飲み物代込)	
	11	サザン宮 おでかけ広場	北小淵字道上 55-1	0586-75-5525	実費	
	12	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	不要	
	13	水法ふれあい サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1	100円	
	14	さくさく サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1	100円	
	15	大西ふれあい サロン	大西公民館 浅野大西115-2	※1	100円	
	16	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	不要(材料費別途)	
	お茶コミュ 一宮 会員自宅(富士連区) ※1		毎月第1・第3火曜日 午後1時～4時		1回500円	不要(人数制限ある場合のみ要)
	春明いこいの館 さわやか会		春明字河戸 59		0586-81-3828	不要

認知症の方の持ち物には名前と連絡先を

「一宮市は、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指します」



認知症の方が外出先で帰り道や行き先がわからなくなってしまう、保護されることが増えています。そのようなとき、できるだけ早く自宅や家族のもとに戻れるよう、衣服や持ち物に名前や連絡先を書いておきましょう。

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
		開催日時	実施内容	参加費
1	1	春明いこいの館 さわやか会	春明字河戸 59	0586-81-3828



1 春明いこいの館さわやか会

⑤ 丹陽町・千秋町



6 ありがとうさんの会



19 ママン's shop&コミュニティ café



14 サロン羽根郷

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 喫茶楼 千秋町加茂字海戸22	0586-75-3132	不要 (飲み物代別途)
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 千秋町加納馬場字松下60	0586-77-7667	100円 (お茶代)
3	浮野うきうきサロン	浮野公民館 千秋町浮野字屋敷26-1	※1	200円
4	いきいきサロ 馬場公民館 ン馬場	馬場公民館 千秋町加納馬場字切2166-1	※1	100円
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	不要
6	ありがとうさんの会	千秋町出張所 千秋町佐野字郷西48	0586-77-0150	不要
7	家族葬の葉 千秋	千秋町佐野字郷前18	0586-72-0400	不要
8	さつき会	天摩団地集会所 千秋町天摩字松ノ木40	※1	100円
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	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	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	不要
12	尾張健康友の会 どんこいしよ班	千秋病院 市民健康教室 千秋町塩尻字山王1	090-4269-8864	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	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	100円(お茶代) (浅野羽根地区以外の方は2回目以降200円)
15	平安会館 丹陽斎場	若竹2丁目1-3	0586-72-0400	不要
16	サロンフラワーガーデン	森本5丁目30-7	080-3066-0419	500円 (お茶・お菓子代・材料費)
17	みんなのたいそう	丹陽いこいの広場 多加木3丁目5-11	0586-72-5826	200円 (講師代)
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	100円
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	ドリンク代450円 (ワークショップ開催時は材料費等必要経費)
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番地 三ツ井3丁目2番37号	0586-76-4047	200円~800円 ※詳細はお尋ねください。
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	不要
22	アサノン おじゃったもんせ	伝法寺7丁目5-2	0586-76-5365	100円(お茶代) 材料費別途 (100~200円程度)

10	毎月第2月曜日 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	不要
11	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	不要
12	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	不要
13	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	不要
14	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	不要	不要
15	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	不要
16	毎月第4月曜日(祝日の月曜日がある月はその日に変更)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	不要	要
17	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 ※丹陽町連区の60歳以上の方限定です。	不要	不要

18	毎月第4木曜日 午後1時~4時	体操・麻雀・工作	※1	100円
19	月曜日~金曜日 午前10時~午後3時 ワークショップは不定期開催	町内と連携して高齢者の方の憩いの場の提供 ワークショップ開催によつての学びの場の提供	要	要
20	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)	認知症予防のための健康マージャン	要	要
21	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	不要	不要
22	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	不要	不要

※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
		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	不要

脳のトレーニングを習慣に!



さまざまな課題を組み合わせ

運動課題
足踏み
運動課題
ウォーキング

認知課題
数を数える
認知課題
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荷を上げていくと効果的です。

体を使う運動課題と、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。



24 ライフステーションいきいき

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	開催日時	実施内容	問合せ先 参加費
	9	健康で長生き・朝がゆの会	光栄山 蓮照寺 大和町刈安賀字角出3298	090-6594-6539 毎月第3土曜日 午前7時30分～9時30分 ※詳細はお尋ねください。	朝粥を食べながら、会話を楽しむ	090-6594-6539 100円 (お粥・お茶・お菓子代) 予約 不要
	10	かしの木友好会	県営刈安賀住宅集会所 刈安賀1丁目16	※1 毎月第3木曜日 午前10時～正午	レク・脳トレ・体操	※1 300円 (年額) 対象 住宅にお住いの方
	11	末広3丁目カラオケ同好会&サロン	公営刈安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営刈安賀住宅内	※1 毎月第3土曜日 午後1時～3時	レク・カラオケなど	※1 1,000円 (年額) 対象 町内の方
	12	サロンすえひろ・2	公営刈安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営刈安賀住宅内 大和公民館	※1 毎月第3月曜日 午後1時30分～3時30分	脳トレ・工作・体操	※1 200円 対象 高齢者及び障害のある方
	13	癒しサロン末広	公営刈安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営刈安賀住宅内	※1 毎月第2月曜日 午前9時30分～正午	工作・茶話会・体操・レク・出前一聴	※1 100円 対象 地域の方
	14	昭和3ふれあいサロン	大和公民館 末広3丁目6-1	※1 毎月第4木曜日 午前10時～正午	工作	※1 200円 対象 町内の方
	15	刈安賀ふれあいサロン	大和公民館 末広3丁目6-1	※1 3～4か月に一回	レク・茶話会	※1 200円 対象 町内の高齢者、一人暮らしの方
	16	大和町連区ニゴニコサロン	大和公民館 末広3丁目6-1	※1 偶数月第1水曜日 午前9時30分～11時30分	体操・レク・茶話会・出前一聴・小物づくり	※1 200円 対象 大和町連区の方
	17	昭和2丁目ふれあいいきいきサロン	喫茶オニオン 昭和2丁目5-26	※1 奇数月の最終土曜日 午後2時30分～4時	茶話会・脳トレ・講話・マジックなど	※1 200円 対象 概ね60歳以上の町内の方
	18	カーブス一宮末広	末広2丁目27-7	0586-43-5866 奇数月第1土曜日 午後3時～6時	体力診断、マシン体験	※1 200円 (ミネラルウォーター代) 予約 2人以上は要 ※男性もご参加いただけます。
	19	花池ふれあいサロン	花池公民館 花池3丁目3-13	※1 毎月第4月曜日 午後1時30分～3時30分	レク・体操・茶話会	※1 200円 対象 町内の方
	20	宮地2丁目ふれあいサロン	宮地公民館 宮地1丁目11-13	※1 毎月第1金曜日 午前10時～正午	レク・体操・カラオケ・茶話会	※1 100円 対象 町内の方
	21	宮地1丁目ふれあいサロン	宮地公民館 宮地1丁目11-13	※1 毎月第3水曜日 午前10時～正午	脳トレ・折紙	※1 100円 対象 町内の方
	22	観音寺ふれあいサロン	大和児童館 大和町刈安賀字上東出68	※1 毎月第1火曜日 午前9時30分～11時30分	もの作り・体ほぐし	※1 200円 対象 町内の方
	23	ライフステーションいきいき	大和町刈安賀字 山王101-2	0586-46-2988 毎週木・金曜日 午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	クリニカルアート(五感を使って楽しく作品を作ることで、脳を活性化させます)	※1 1,000円 (材料費・お茶代) 予約 要
	24	戸塚ふれあいサロン	圓受寺 大和町戸塚字業師浦310	※1 毎月第2火曜日(原則) 午前10時～正午	茶話会・DVD映画鑑賞	※1 250円 対象 町内の方
	25	妙興寺ふれあいサロン	妙興寺公民館 大和町妙興寺字妙興寺境内2441	※1 毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分	工作・茶話会	※1 200円 対象 町内の高齢者
	26	氏永ふれあいサロン	氏永公民館 大和町氏永新田屋敷703	※1 毎月第2金曜日 午前9時～11時	レク・工作	※1 100円 対象 町内の方
	27	ふれあいサロン大和東	大和東住宅集会所 大和町於保字四之宮84-3 市営大和東住宅内	※1 毎月第3水曜日 午後1時～3時30分	茶話会・調理・小物づくり・太極拳呼吸法	※1 100円 対象 町内の方
	28	戸塚ニュータウンふれあいサロン	戸塚ニュータウン第1集会所 大和町戸塚字連田1-43	※1 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分	折紙、ゲーム、脳トレ、体操、講座受講	※1 200円 対象 町内の方
	29	於保ふれあいサロン	於保公民館 大和町於保字郷中2437	※1 毎月第1月曜日 午後1時30分～3時30分	体操・小物づくり・茶話会	※1 200円 対象 町内の方
	30	年輪ぼうむ	大和町於保 2508-1	0586-52-3280 月2回 午前10時～午後3時 ※詳細はお尋ねください。	和・洋布の飾り、手作り雑貨、絵手紙など	※1 制作費として実費負担有 予約 要
	31	ほほえみサロン	大和団地集会所 大和町南高井中ノ町65-10	※1 毎月第4土曜日 午前10時～正午	茶話会・レク	※1 1,000円 (年間) 対象 町内の方(約18名)
	32	ふれあいサロン南高井	南高井公民館 大和町南高井字宮腰92	※1 毎月第3木曜日 午前9時30分～11時30分	体操・工作・健康講座・社会見学・音楽鑑賞	※1 200円 対象 町内の方
	33	北高井ふれあいサロン	北高井集会所 大和町北高井字東重田1207-1	※1 毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分	レク・工作・茶話会	※1 200円 対象 町内の方
	34	福森元気ふれあいサロン	福森公民館 大和町福森字馬引境	※1 奇数月第2土曜日 午後1時～3時	工作・茶話会	※1 100円 対象 町内の方
	1	馬引民生サロン	馬引公民館 大和町馬引字郷原巳2302-4	※1 第4日曜日 午後3時～4時30分	茶話会、工作、軽運動等	※1 200円 対象 町内の方
	4	くすのき薬局馬引	一宮市大和町馬引字乾出14-2	0586-85-8165 月1回(不定期)午後2時～4時 ※詳細はお尋ねください。	健康教室、iPadを使った脳トレ、お薬に関する相談会、交流会	0586-45-8133 不要 予約 要
	7	ほっとサロン	住吉公民館 住吉1丁目7-12	※1 第1木曜日 午前9時30分～11時30分	レク・体操	※1 200円 対象 町内の方
	5	毛受住宅おでかけふれあい広場	市営毛受住宅集会所 大和町毛受字北河原24-3	090-2775-4627 毎月第2・4土曜日 午前10時～午後3時30分 定期開催日以外あり 事前通知	ワークショップ、健康体操、茶話会	090-2775-4627 不要 (実費材料費必要時は事前通知) 予約 不要
	8	馬引ふれあいいきいきサロン	馬引公民館 大和町馬引字郷原巳2302-4	※1 第3日曜日 午前10時～11時30分	レク・工作・茶話会	※1 100円 対象 地域の方
	3	ふれあいサロン毛受	毛受公民館 大和町毛受字浜田36	※1 第4日曜日 午後1時30分～3時30分	レク・体操	※1 100円 対象 町内の方
	6	そら薬局	大和町刈安賀字 火口上51	0586-85-5039 毎週水曜日 午後2時～3時30分	健康相談会、交流会、お薬に関する相談	0586-85-5039 不要 予約 要
	9	福森元気ふれあいサロン	福森公民館 大和町福森字郷原巳2302-4	※1 奇数月第2土曜日 午後1時～3時	工作・茶話会	※1 100円 対象 町内の方



31 年輪ぼうむ

⑦ 萩原町・起・大徳・朝日



9 ふれあい広場



13 ふれあいサロンさん・さんガーデンさん・さんギャロップ

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	対象	予約
1	笑笑サロン	ビレッジハウス宮タワー集会所 一宮市起字与三ヶ巻44-1 ビレッジハウス宮タワー内	※1		偶数月 第2木曜日 午前9時～11時	茶話会・レク	集会所 使用料	団地にお住まいの方	要
2	ごえん処 いわた	西五城字用水東 63	0586- 62-5551		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	700円 (昼食・材料費)	地域の方	要
3	一歩先「サロン」 西五城	西五城公民館 西五城字伏先南34-1	※1		毎月第1土曜日 午前9時～正午	レク・茶話会	高校生以上 200円	地域の方	要
4	一歩先「サロン」 西五城	西五城公民館 西五城字伏先南34-1	※1		毎月第1土曜日 午前9時～正午	レク・茶話会	高校生以上 200円	地域の方	要
5	ヴィヴァ ハウス	有料老人ホームヴィヴァハウス 萩原町花井方字郷中975	0586- 68-3181		①日曜日(月1回) ②不定期 午後2時～3時 ※詳細はお尋ねください。	①音楽に合わせたイキイキ体操 ②イベント(フラワーアレンジメント等の開催)	①不要 ②材料費別途		②のみ要
6	こっとな カフェ	萩原町萩原字中 道48	0586- 69-5450		毎月第2土曜日 正午～午後1時30分	茶話会、簡単な折り紙手芸等	500円 (お茶・軽食代)		要
7	笑笑サロン	ビレッジハウス宮タワー集会所 一宮市起字与三ヶ巻44-1 ビレッジハウス宮タワー内	※1		偶数月 第2木曜日 午前9時～11時	茶話会・レク	集会所 使用料	団地にお住まいの方	要
8	アイランド薬局 萩原店	萩原町萩原字友 重63-1	0586- 67-1189		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			要
9	ふれあい 広場	萩原公民館 萩原町萩原字河原崎79	0586- 69-1493		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			要
10	のむビー 健康体操	萩原公民館 萩原町萩原字河原崎79	090- 3562-2888		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	200円		要
11	くすのき薬局 萩原	萩原町河田方字 三味浦55-3	0586- 67-5335		随時 午後2時～4時	お薬・健康に関する相談			要
12	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		毎月1回(金曜日) 午後3時～4時 ※詳細はお尋ねください。	健康づくり 簡単な筋トレ、脳トレ、いろ いろダンスとおしゃべり会	480円 (お茶・ おやつ代込)		要
13	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)		毎月第3水曜日 午前9時～11時	茶話会、ゲーム	50円	地域の方	要
14	尾張健康友の会 西御堂班	尾張町西御堂字西切802-3	0586- 68-0677		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	600円 (モーニング代・ 保険料込)		要
15	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		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	不要 (喫茶利用の場合はド リンク代200円)		要
16	ともえ ふれあい会	萩江公民館 明地字萩浦36-1	※1		毎月第3水曜日 午前10時～正午	体操・茶話会	100円	町内以外の方 もOK	要
17	特定非営利活動法人 ライフサポートみわ	パソコン教室 オース 玉野字可海道48-1	0586- 69-0234		毎月第1・第3水曜日 午前10時～11時30分	シニアのためのiPadを使った 楽しい脳トレ	500円 (iPadレンタル代、 12回チケット5,000円)		要

※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

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!

- 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。



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
囲めない	隙間ができる
低	高
転倒・骨折などのリスク	

⑧ 神山・小信中島・三条・開明

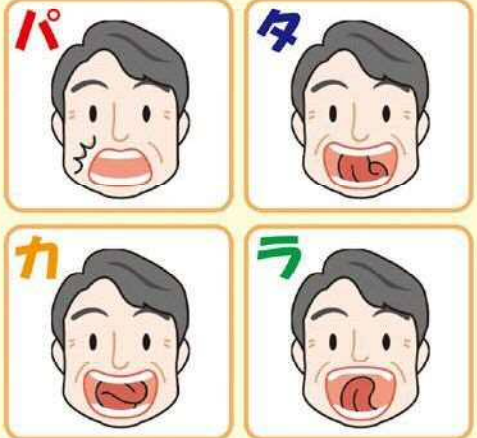


元気のもとは、お口の健康!

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	実施内容	参加費

※1 問い合わせ先：0586-85-7024 (社会福祉協議会)

1	くすのき薬局 小信	小信中島字南平口94-3	0586-63-3502	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
2	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内) 小信中島字南九反11番地1 (小信中島字西九反34番地1)	0586-64-5005	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

3	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	毎月第1火曜日 午後1時30分~3時30分	200円	レク・体操	対象 高齢者及び障害のある方
4	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	毎月第3火曜日 午後1時30分~5時	200円	レク・体操・脳トレ	対象 高齢者及び障害のある方
5	三条ふれあいサロン	尾西庁舎1階講堂 東五城字備前12	※1	毎月第2木曜日 午後2時~3時	不要	レク・体操	対象 地域の方
6	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	奇数月第4日曜日 午後2時~3時30分	100円	茶話会、失語症の理解と仲間づくり	対象 誰でも

7	アルメゾンみづほ	三条字野間26-1	0586-61-7277	毎月第2・第4水曜日 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)	予約 不要
8	くすのき薬局 開明	開明字葛蒲田 20-1	0586-63-2077	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
9	食と健康を考えるサロン	井上内科クリニック ぼほえみデイケア 開明字東沼85	0586-64-7410	奇数月第2または第3日曜日 午後1時30分~3時30分 ※詳細はお尋ねください。	300円 (お茶・お菓子代、講師費)	食と健康をテーマとした講演会 講演会後の茶話会	予約 要
10	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	毎月第4日曜日 午後1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

11	箆屋さわやか体操クラブ	箆屋公民館 箆屋4丁目4-4	※1	毎月第1・2・3金曜日 午後2時~3時30分	1,000円 (月額)	体操	対象 高齢者
12	尚和堂オクタ薬局	八幡1丁目2-3	0586-44-5400	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
13	原薬局	神山1丁目 10-24-2	0586-45-7057	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
14	神山ふれあいサロン	神山公民館 野口1丁目6番22号	※1	不定期(毎月20日前後) 不定期(基本午後1時15分~3時15分)	100円	レク・体操・歌謡又は工作	対象 連区内の方

15	くすのき薬局 野口	一宮市野口2丁目16-11	0586-85-6460	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
----	-----------	---------------	--------------	-------------------------------	----	--------------------------------	------



② 100歳でも足腰げんき体操クラブ

口の湯きが気になる方にオススメ!

唾液腺マッサージ

じかせん 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。

がっかせん 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。

ぜっかせん 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

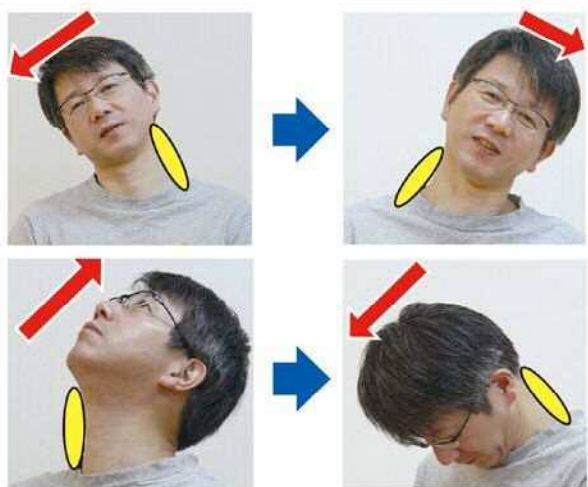
ストレッチのポイント

- 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。(右足を持ってい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。
- ・右のかかところ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

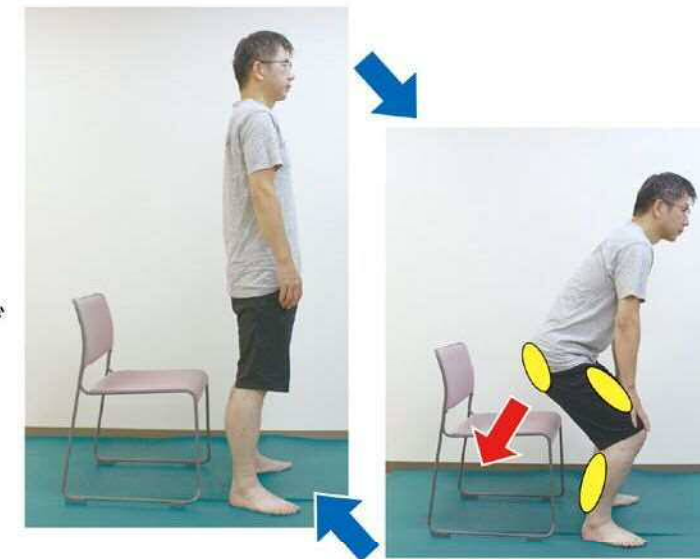


- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・かかとをゆっくり上げて下ろす。
- ・つま先を上げてゆっくり下ろす。
- *つま先上げはつまずき予防に重要です!
- *ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

●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ものがある場所で行う。
- ・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チャンネルで公開中!



※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。



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

