

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、木曾川町の方) | 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。

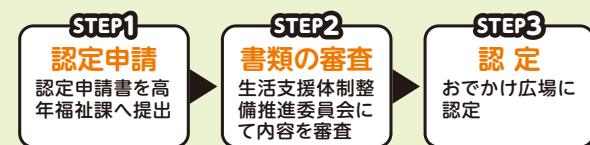
- 1 生きがいをもって活動できる場所であること。
- 2 地域に開かれた、気軽に参加できる場所であること。
- 3 地域の住民のつながりや交流が生まれる場所であること。
- 4 健康づくり、介護予防、閉じこもり予防のための活動が実施されている場所であること。
- 5 憩いや安らぎが実感できる場所であること。

※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。



- 申請書
- ・配布：市高年福祉課(本庁舎2階27番窓口)
 - ・ダウンロード：市ウェブサイト [ID 1014585](#)

- 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



一宮市 かよ ば 通いの場マップ

2026



とまと (浅井町)



丹陽いこまい会



葉栗元気教室

一宮市

※このマップは、市役所本庁舎・尾西庁舎・木曾川庁舎・各出張所、社会福祉協議会、地域包括支援センター、いこいの広場・いきいきセンターなどで配布しています。

編集・発行

一宮市福祉部高年福祉課
TEL.0586-28-9151

「通いの場」とは

いつまでも元気に過ごすために

気軽に集まっておしゃべり、体操、趣味活動などを楽しみながら「健康づくり」「生きがいくくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です

「1日中家にいる」「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」は、高齢者をはじめ市民の方が気軽に立ち寄れる場所を紹介しています。また、自宅でできる体操や動画サイトも掲載しています。

参加することで得られる効果

認知症の予防
かかりつけ医に相談

閉じこもり予防 地域交流
地域の集まり・サークル活動など

運動機能アップ 健康増進
今より10分多く体を動かそう ※16ページコラム

住民主体の通いの場

フレイル予防 (虚弱)
1日に1回は出かけよう ※15ページコラム

生きがい・楽しみ
バランスよく食べて 低栄養を予防 ※10ページコラム

※出典元：厚生労働省「介護予防について」を当方で一部改変

通いの場の活動は？

自分の趣味に合う内容や気になる活動を探して参加しましょう！

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



通いの場に行けなくても…

こんなこともフレイル予防！

- 1日に1回散歩に出かける
- ゴミ出しついでに 笑顔であいさつ
- 広場に行って ラジオ体操に参加



自宅でもできます！

- 決まった時間にテレビ体操
- たんばく質をとろう ……10ページ
- 生活の中に運動を取り入れよう ……16ページ
- お口の体操 ……18ページ
- 自宅で楽しく！筋力アップ・ストレッチ体操 ……19ページ～

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。事前に各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、2025年度以前に撮影されたものも含まれます。掲載内容は2025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 ID 1014563

開催場所について ID 1015514

138マップ (おでかけ広場) 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

おじまいきいきサロン ①
 中小島ふれあいサロン ②
 キョーワ薬局一宮店 ③
 特定非営利活動法人一宮まごころ ④
 宮西ふれあいサロン ⑤
 宮西・常願たすけ愛サロン ⑥
 ふれあいルーム サロンこじま ⑦
 杉戸浴場 ⑧
 なご家ふれあいサロン ⑨
 シルバー本町ふれあい広場 ⑩
 喫茶newザイル ⑪
 微笑みさわやか体操 ⑫
 向山ふれあいサロン ⑬
 向山たすけ愛広場 ⑭
 向山ふれあいサロン ⑮
 シルバー本町ふれあい広場 ⑯
 キョーワ薬局一宮店 ⑰



⑫ 向山ふれあいサロン



⑮ シルバー本町ふれあい広場

③ キョーワ薬局一宮店

① 宮西・貴船・大志・向山

活動を変更・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 いきいきサロン	西小島公民館 北神明町3丁目20	※1	100円	西小島 地区の方
① 毎月第4日曜日 午前10時～11時30分				
レク、体操、物作り				
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	町内会の方
② 毎月第3水曜日または日曜日 午前10時～正午				
茶話会、レク、講習会、 勉強会				
キョーワ薬局 一宮店	文京2丁目4-36	0586- 64-8426	300円	要 (080-2195-3367)
③ 月に1回 午前10時～11時				
健康講話、料理・工作教室				
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	300円(手織りは、 別途月会費・糸代が必要)	手織りのみ 要
④ 水曜日、日曜日を除く毎日開催 午前10時～午後4時				
茶話会、手織り、けんこう麻 雀、ゆるヨガ、水彩画				
宮西ふれあい サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1	不要	宮西連区 内の方
⑤ 偶数月第2木曜日 午前9時30分～11時30分				
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	地域の方
⑥ 奇数月第4土曜日 午前9時～正午				
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(調剤代) ③前売券 1,000円 (お茶・お菓子付)	要
⑦ 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				
貴船サロン	貴船公民館 貴船1丁目1-19	※1	1,200円 (6カ月)	どなたでも 可
⑧ 毎月第1・3月曜日 午後1時～3時				
マージャン、歌、茶話会、 体操、脳トレ				
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名1日 2,000円 (持参した 鉄道模型を 運転する 場合)	要
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)				
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	700円 (お茶と お菓子付き)	要
⑩ 毎月第4水曜日 午後2時～3時				
塗り絵茶話交流会 塗り絵道具は持参可です				
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				
ロボットのペッパー君とダンベルを 使用した体操 ※対象は大志連区の方				
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				

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	不要
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)				
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5-11	0586- 52-3840	不要	不要
⑭ 毎月第2・4土曜日午前11時～午後3時 不定期イベント				
野菜・フルーツ・苗などの 販売 介護相談				
シルバー本町 ふれあい広場	本町2丁目4-28	080- 9720-0105	不要	不要
⑮ 毎週月～金曜日 午前10時～午後3時 (土日祝日、年末年始を除く)				
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				
ゆめサロン 貴船	貴船公民館 貴船1丁目1-19	※1	2カ月に1回 (第3または第4木曜日) 午前10時～11時30分	不要
⑯ レク、軽い体操、講演会、 演奏会				

※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

ふれあいルーム サロンこじま	音羽2丁目9-31	0586- 72-6538	不要	不要
① 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				

高齢になっても
筋力の維持向上はできます。
認知症の予防にも
なるよ!



介護予防教室のご案内!



一般介護予防
事業について
ID 1057339

市ウェブサイトにて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
紹介していますので、活用してみましょう!

・貯筋教室の開催場所については、マップの地図上に
★貯筋教室 を表示しています。

② 北方町・奥町・木曾川町



24 Nico yoga & dance



25 木曾川元気教室



活動を変更・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	下出ワイワイ 広場	下出公民館 北方町中島字 下出東1187-13	080- 9293-5104	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時	200円 (ペットボトル 飲料1本、お菓子)	不要
---	--------------	-------------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------------	----

2	きつねづかふれあい いきいきサロン	狐塚公民館 北方町北方狐塚郷301	※1	毎月第4金曜日 午前9時30分～11時30分	100円	対 町内の方
---	----------------------	----------------------	----	---------------------------	------	--------

3	ふれあいサロン さんさん北方の家	北方町曾根字 虫塚75-1	0586- 84-3305 (馬込)	毎月第1・3金曜日 午前10時～11時30分 (ランチ11時40分から)	700円 (ランチ代・ 保険料込)	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30分	50円 (月額)	対 町内の方
---	-------------	---------------------	----	-------------------------	-------------	--------

5	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	300円	対 西割田在住の 高齢者
---	-------	-------------------------	----	-----------------------------	------	-----------------

6	コムネックス みづほ	木曾川町黒田字 西沼52	0586- 86-7000	毎月第2・4木曜日 午後2時～3時	不要	要
---	---------------	-----------------	------------------	----------------------	----	---

7	木曾川 昭和くらぶ	木曾川いこいの広場 木曾川町黒田字 北野黒165	090- 9028-2388	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	不要	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35分～8時55分	不要	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火曜日 午後1時～3時	不要	対 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・祝のみ、12/28～1/4を除く) 午前9時30分～午後5時	不要	要
----	---------------	---------------------	------------------	--	----	---

11	木曾川 ひまわり会	木曾川西側いこいの広場 木曾川町里小牧字道路寺45	※1	毎月第4木曜日 午後1時～3時	年会費 600円	要
----	--------------	------------------------------	----	--------------------	-------------	---

12	ふれあい ポッチャサロン	木曾川公民館(講堂) (公庫などで利用できない場合、新築中) 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200円 (保険料として)	対 どなた でも可
----	-----------------	--	----	-------------------------	---------------------	--------------

13	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	対 町内の方
----	----------------	-------------------------	----	---------------------	------	--------

14	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	対 町内の方
----	---------------	----------------------	----	--------------------------	------	--------

15	リハプライド 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	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	不要	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日曜日 午前10時30分～11時30分	不要	要
----	------------------	-----------------------------------	------------------	---	----	---

18	健康で長生き 朝がゆの会	マンションニュー 木曾川 木曾川町黒田字北野黒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。	200円 (お粥・お茶・ お菓子代)	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	200～ 300円	要
----	--------	---------------------------	------------------	----------------------	--------------	---

20	E-つすね	丸町公民館 木曾川町黒田五ノ通り31	※1	毎週金曜日 午前9時30分～11時	100円	対 町内の方
----	-------	-----------------------	----	----------------------	------	--------

21	健康工房 一宮店	木曾川町玉ノ井字 大縄場十ノ切1-8	0586- 85-0258	毎月第3金曜日 午前10時～12時	500円	要
----	-------------	-----------------------	------------------	----------------------	------	---

22	わくわく広場	北方町東本郷公民館 北方町北方東本郷下99	※1	毎月第2土曜日 午前10時～11時	年会費 1,000円	対 町内の60歳 以上の方
----	--------	--------------------------	----	----------------------	---------------	------------------

23	西割田 ひまわりサロン	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	※1	毎月第1・3水曜日 午前9時30分～11時30分	300円	対 西割田在住 の高齢者
----	----------------	-------------------------	----	-----------------------------	------	-----------------

24	Nico yoga & dance	奥町土桶7-4	0586- 55-8729	毎週水曜日 午後1時30分～2時30分	800円	要
----	----------------------	---------	------------------	------------------------	------	---

25	木曾川 元気教室	木曾川いきいきセンター 木曾川町門間字 沼間35	0586- 87-8567	毎月第2・4金曜日 午前10時～11時30分	不要	要
----	-------------	--------------------------------	------------------	---------------------------	----	---

※地図上に掲載なし	あおぞら サロン	木曾川町を中心とした喫茶店等 木曾川町字宝光寺5-22(事務局)	0586- 52-3020	毎月第2日曜日 午前10時～午後1時	飲食代 実費	要
-----------	-------------	-------------------------------------	------------------	-----------------------	-----------	---

※地図上に掲載なし	おくちょう いきいきサロン	内込・瀨古・前並二・奥公民館 奥町内4箇所の公民館	※1	毎月第3水曜日 午前10時～11時30分	100円	対 奥町連区 内の方
-----------	------------------	------------------------------	----	-------------------------	------	---------------

※地図上に掲載なし	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	要 (毎月10日迄)	要
-----------	------------------	-----------------------------------	------------------	--	---------------	---

※1 問い合わせ先:0586-85-7024
(社会福祉協議会)

③ 葉栗・浅井町・今伊勢町

32 中・高年のためのやさしいヨガ

30 お寺で編みものの会

活動を変更・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。

No	名称	開催場所	問合せ先	参加費	対象
5	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	町内の方
6	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	要 (相談のみ)
7	ウエルコートみづほ	浅井町尾関字 同者163-2	0586-51-7333	不要	要
8	老人保健施設アウン	老人保健施設アウン (動物園ユウランド) 浅井町尾関字同者165	0586-78-1111	不要	要
9	とまと	浅井町尾関字 小山19	0586-78-0219	100円	不要
10	杉山いきいきサロン	杉山公民館 杉山字郷内365	※1	100円	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 市営島村住宅内	※1	不要	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	150円	高齢者
13	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	要
14	笑顔の集いおでかけ日和	自宅おけい場広間 浅井町河端字郷56	0586-78-3000	1回700円	要
15	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) 代弁・料理 教室等は 別途費用有	要
16	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	要 (相談のみ)
17	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55-1	0586-47-6811	250円 (お茶・お菓子代)	要
18	とまと	浅井町尾関字 小山19	0586-78-0219	100円	不要
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	100円	地域の方
20	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	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	100円(年額) 小学生以下無料	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	500円(年額)	町内の方
23	デイサービスセンターニッケつどい一宮	今伊勢町 本神戸字前畑1	0586-28-5008	不要	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	100円	町内の方
25	島村いきいきサロン	島村公民館 島村岩畑162-3	※1	100円	町内の方
26	本郷なかよし会	①小日比野本郷公民館 浅井町小日比野本郷1698-1 ②小日比野本郷ちびっこ広場	※1	100円	町内に在住の高齢者
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	不要	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	男性1500円 女性1000円 (月費)	町内会の方
29	笹野いきいきサロン	笹野公民館 笹野宮南19	※1	不要	町内の方
30	お寺で編みものの会	長誓寺 浅井町東浅井 戌亥179	0586-78-2633	100円	要 (初回のみ)
31	葉栗元気教室	葉栗いきいの広場 光明寺字豊手37-1	090-9890-8193	不要	要
32	中・高年のためのやさしいヨガ	①吉田の郷 今伊勢町馬寄字御祭田46-1 ②宮後ふれあい会館 今伊勢町宮後字福南1929	090-2182-5432	1回500円	要

※1 問い合わせ先:0586-85-7024 (社会福祉協議会)

4 富士・西成



17 おでかけ広場ゆいまーる



18 定水寺町内会いこいの場



20 まちの保健室

活動を変更・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
		開催日時	実施内容	参加費

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

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
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

ファーマシー ヘルパーイワタ	赤見4丁目 2-20	0586-72-4663
3	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

カープス 一宮朝日	朝日3丁目3-5	0586-24-6006
4	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)
体力診断、マシン体験 ※男性も参加可		予約 2人以上は要

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
5	奇数月第3水曜日 午前9時30分~11時	不要
ふれあいサロン (珈琲を無料で提供)		対象 連区内の方

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
6	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

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
7	毎週木曜日 午前10時~11時	不要
昔の話を話題に茶話会、回想の実施		予約 不要

花岡町 カフェサロン	花岡町民会館 泉2丁目10-13	※1
8	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

サザン宮 おでかけ広場	北小淵字 道上55-1	0586-75-5525
9	6・7・10・11・2・3月 第2日曜日 午前10時~11時	不要
PT・OT・STなどのリハビリスタッフによるフレイル予防講座		予約 不要

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
10	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

水法YY サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1
11	毎月第3日曜日・第4水曜日 午後1時30分~4時30分	100円
レク、企業の講座、歌と体操		対象 どなたでも可

さくさく サロン	水法公民館 浅野字中道34	※1
12	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、散策		対象 どなたでも可

大西ふれあい サロン	大西公民館 浅野大西115-2	※1
13	①毎週木曜日 午後1時~3時 ②毎月第1日曜日 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

元気モリ盛 おでかけサロン	森整形外科2階 浅野字南之川45	0586-76-9200
14	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)

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食、おひたしや煮物等の副菜に加え、イラストの食品すべてを3食に分けて食べることで1日に必要なたんぱく質を摂取できます

肉 薄切り肉 3枚くらい 魚 1切れ 豆腐 1/3丁 卵 1個 牛乳 コップ1杯

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
15	毎月第3火曜日 午後3時~4時	100円 (茶葉代)
大正琴を伴奏に歌を歌ったり、簡単な体操、脳トレなど		予約 要

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
16	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

おでかけ広場 ゆいまーる	ふれあいアサノ 浅野字正木山29	070-5645-7168
17	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

定水寺町内会 いこいの場	定水寺公民館 定水寺字山ヶ作77	090-4401-9565
18	毎週木曜日 午前10時~午後4時	町内会員は不要 (町内会員以外は 1000円)
将棋、麻雀、盆踊り練習 ※第2・4木曜日 午後1~2時は雑学・歴史の催し物あり		予約 不要

ティア一宮中央 ふれあいサロン	家族葬ホール ティア一宮中央 泉2丁目2-6	0586-26-2227
19	毎月第2友引日 午前10時~11時30分	不要
頭や体の体操、茶話会、終活の話		予約 要

まちの保健室	禅林寺 浅野字前林12	090-4186-0995
20	毎月第3日曜日 午前10時~11時	不要 (一部実費 負担あり)
体操、茶話会、健康相談、血圧・体組成測定、リラクゼーションケア、ヘアカット等 ※詳細はお尋ねください		予約 不要

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

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

⑤ 丹陽町・千秋町

Map showing activity locations in Danryo and Chikyo towns. Locations are marked with numbers 1 through 23. Inset photos show activities such as 'おしゃべり広場' (19), 'サロン' (12), 'ママ's shop & コミュニティ cafe' (15), and '九日市場モーニング' (21).

活動を変更・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 たんぽぽ加茂の里 特別養護老人ホームたんぽぽ加茂の里内 喫茶楼 千秋町加茂字海戸22 0586-75-3132 不要 (飲み物代別途) 介護予防・閉じこもり予防の活動、認知症や介護の相談 喫茶のみ 不要
- 2 たんぽぽ祢々の里 特別養護老人ホームたんぽぽ祢々の里 千秋町加納馬場字松下60 0586-77-7667 100円 (お茶代) 認知症の勉強会、参加者との交流、専門職員による介護相談 要
- 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 毎月第2日曜日 午前10時～正午 200円 茶話会、誕生会、広場整理 対象 地域の方
- 4 いきいきサロン馬場 馬場公民館 千秋町加納馬場西切2166-1 ※1 毎月第2月曜日 午後1時30分～3時30分 100円 レク、体操、体力測定、茶話会 対象 地域の方
- 5 ありがとうさんの会 ①千秋町出張所 千秋町佐野字郷西48 ②馬場公民館 千秋町加納馬場字西切2166-1 0586-77-1684 100円 ①毎月第2日曜日 午前10時～11時 ②毎月第2・4水曜日 午後3時～4時 ゲーム、手遊び、体操、講話 予約 不要
- 6 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月曜日 午後1時30分～3時30分 100円 お話会、ゲーム、出前講座、脳トレ、朗読 対象 地域の方
- 7 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 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 予約 不要
- 8 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 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 予約 不要

- 9 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 不要 健康チェック(血圧・尿・体組成計チェック)とおしゃべり会 予約 不要
- 10 尾張健康友の会 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 不要 健康チェックを通じた健康づくりと勉強会 予約 不要
- 11 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、祝日以外に数日の休みあり) 不要 茶話会、不定期に催し物も開催 予約 不要
- 12 サロン羽根 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 100円 (お茶代) (浅野羽根地区以外の方は2回目以降200円) 茶話会を主に教養講座等 予約 不要
- 13 サロンおもてなし ①多加木3丁目7-8 ②森本2丁目21 070-1347-8439 ①毎月第3木曜日 午前11時～正午 200円 (お茶、お菓子代) ②毎月第2月曜日 午前10時～正午 健康づくりリーダーによる介護予防体操と脳トレ、茶話会、介護支援専門員による困りごと相談 予約 要
- 14 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 毎週木曜日 午前10時～11時 200円 (講師代) 健康運動指導士のもとでストレッチ、筋トレ ※対象は丹陽町連区の60歳以上の方 予約 不要
- 15 ママ's shop & コミュニティ cafe 若竹 1-5-15 0586-77-6000 月曜日～土曜日 午前10時～午後3時 ワークショップは不定期開催 ドリンク代 500円～ (イベント時は特別価格) 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 予約 要
- 16 尾張健康友の会 脳トレ班 ①千秋公民館 千秋町佐野字郷西48 ②丹陽公民館 三ツ井3丁目2-37 0586-76-4047 ①金曜日 午後1時～ ②水曜日 午後1時～ 200円～800円 ※詳細はお尋ねください。 認知症予防のための健康マージャン 予約 要

- 17 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 不要 東三ツ井地区の方は不要 (他地区の方は入会500円、以後1回100円) 茶話会、各種講座、脳トレ、軽い体操、カラオケ(見学歓迎) 予約 不要
- 18 アサノ おじゃったもんせ 伝法寺 7丁目5-2 0586-76-5365 毎月第1水曜日 午前10時～11時 100円 (お茶代) 材料費別途(100～200円程度) 健康体操、お茶会、歌、レクリエーション 予約 不要
- 19 おしゃべり広場 瑞仁寺 千秋町加茂字寺廻8 0586-77-0090 毎月第4土曜日 午後1時30分～3時 100円 茶話会、野菜市、体操(ラジオ体操、太極拳)、出前講座など 予約 不要
- 20 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291 ※1 毎月第2または第3水曜日 午後1時30分～3時 200円 健康体操、出前講座の勉強会 対象 町内の方
- 21 九日市場モーニング 九日市場公民館 丹陽町九日市場東三本松1803 090-5105-1073 毎月第4木曜日 午前9時～11時 不要 健康体操、茶話会、教養講座等 予約 不要
- 22 丹陽いこまい会 特別養護老人ホーム丹陽 丹陽町九日市場字新猫塚85 0586-76-9908 毎月第4火曜日 午後1時30分～3時 100円 (別途実費負担あり) 健康づくりや茶話会、さまざまなイベント参加 予約 不要 (予約が必要な場合は事前通知)
- 23 重吉元気教室 重吉いこいの広場 丹陽町重吉北屋敷380 090-7699-2821 毎月第1・3土曜日 午前10時～11時30分 不要 みんなの認知症予防ゲーム 予約 不要

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 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

※1 問い合わせ先:0586-85-7024 (社会福祉協議会)



1 福森元気ふれあいサロン 福森公民館 大和町福森字郷馬引境64-3 ※1 奇数月第2土曜日 午後1時～3時 100円 対象 町内の方	4 馬引民生サロン 馬引公民館 大和町馬引字郷辰巳2302-4 ※1 毎月第4日曜日 午後3時～4時30分 200円 対象 町内の方	7 ぐすのき薬局 毛受 大和町毛受字 辻畑47-3 0586-45-8133 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 予約 要
2 ぐすのき薬局 馬引 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 予約 要	5 ほっとサロン 住吉公民館 住吉1丁目7-12 ※1 毎月第1木曜日 午前9時30分～11時30分 200円 対象 町内の方	8 毛受住宅おでかけふれあい広場「よってご」 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 予約 (予約必要(心外時は事前通知)) 不要
3 馬引ふれあいいきいきサロン 馬引公民館 大和町馬引字郷辰巳2302-4 ※1 毎月第3日曜日 午前10時～11時30分 100円 対象 地域の方	6 ふれあいサロン 毛受 毛受公民館 大和町毛受字浜田36 ※1 毎月第4日曜日 午後1時30分～3時30分 100円 対象 町内の方	9 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 予約 要

活動を変更・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)

10 かの木友好会 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 300円(年額) 対象 住宅内の方	19 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 100円 対象 町内の方	29 ふれあいサロン 南高井 南高井公民館 大和町南高井字腰92 ※1 毎月第3木曜日 午前9時30分～11時30分 200円 対象 町内の方
11 末広3丁目カラオケ同好会 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 偶数月第3土曜日 午後1時～3時 1000円(年額) 対象 町内の方	20 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 200円 対象 町内の方	30 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 200円 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 1F会議室和室 末広3丁目2-1市営刈安賀住宅内 ※1 毎月第3月曜日 午後1時30分～3時30分 200円 対象 高齢者及び障害のある方	21 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 1,500円(材料費・お茶代込) 予約 要	31 やまさ製茶 名古屋営業所 大和町南高井 字幾路83 0586-52-6672 毎週木曜日 午前9時30分～11時 100円(お茶代) 予約 要
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～11時30分 100円 対象 地域の方	22 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4火曜日 ※8月・1月は休み 午後1時30分～3時30分 200円 対象 町内の方	32 末広一丁目いきいき親和サロン 末広1丁目21-10 ※1 奇数月第3土曜日 午前10時～11時30分 100円 対象 町内の方
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3木曜日 午前10時～11時30分 200円 対象 町内の方	23 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 100円 対象 町内の方	33 刈安賀共同集会所 末広3丁目2-1 市営刈安賀住宅内 ※1 奇数月の第4土曜または第4日曜日 午後1時30分～3時30分 100円～200円 対象 町内の方
15 大和町連区ニッコソサロン 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 200円 対象 大和町連区の方	24 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 100円 対象 町内の方	34 桔梗ヶ丘ふれあいサロン 福森公民館 大和町福森字馬引境64-3 ※1 不定期(第3か第4日曜日) 午前10時～正午 不要 対象 地域の方
16 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 200円 対象 概ね60歳以上の町内の方	25 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 200円 対象 町内の方	35 尾張健康友の会 脳トレ班 大和公民館 末広3丁目6-1 090-2937-0505 木曜日 午後1時～ 200円～800円 ※詳細はお尋ねください。 認知症予防のための健康マージャン 予約 要
17 カープス一宮末広 末広2丁目27-7 0586-43-5866 奇数月第1土曜日 午後3時～6時 200円(ミネラルウォーター代込) 体力診断、マシン体験 ※男性も参加可 予約 2人以上は要	26 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2月曜日 ※8・9・1月は休み 午後1時30分～3時30分 200円 対象 町内の方	36 ハピネス♡サロン 社会福祉協議会 大和事務所 大和町宮地花池字中道9-16 ※1 毎月第2または第3水曜日 午後1時～3時 300円 対象 地域の方
18 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 ※12月は休み 午後1時30分～3時30分 200円 対象 町内の方	27 年輪ばうむ 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 制作費として実費負担有 予約 要	37 刈安賀ふれあいサロン 大和公民館 末広3丁目6-1 ※1 年4回(平日) 午前10時～11時30分 200円 対象 町内の一人暮らしの高齢者
19 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 第2火曜日(原則) 午前10時～正午 250円 対象 町内の方	28 戸塚ふれあいサロン 團受寺 大和町戸塚字葉師浦310 ※1 第2火曜日(原則) 午前10時～正午 250円 対象 町内の方	38 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 第3水曜日 午前10時～正午 100円 対象 町内の方



活動を変更・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	ごえん処 いわた	西五城字用水東 63	0586- 62-5551	毎月第1・2・4火曜日 午前10時30分～正午	700円 (昼食・材料費)
				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 西五城字秋先南34-1	※1 0586- 62-5551	毎月第1土曜日 午前9時～正午	200円
				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	萩原町花井方字 東天神7	0586- 67-3820	①毎週木曜日 ②毎月第4木曜日 午後1時～3時	100円 (お茶代)
				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 0586- 62-5551	毎月第3水曜日 午前9時～11時	50円
				活動の準備、茶話会、 ゲーム、共同作業	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	毎週木曜日 午後2時30分～4時	不要
				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	第1・2・3・4金曜日 (祝日は除く) 午後3時30分～4時30分	100円
				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	月に3～4回(金曜日) 午後1時30分～2時30分	200円
				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	随時 午後2時～4時	不要
				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	毎月1回(金曜日) 午後3時～4時 ※詳細はお尋ねください。	500円 (お茶・ お菓子代込)
				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	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)	毎月第2・4水曜日 午前10時～11時30分 (茶話会11時40分～)	700円 (モーニング代、 保険料込)
				健康体操教室、茶話会	予約 要

11	尾張健康友の会 西御堂班	デイサービスまつり 萩原町西御堂字 郷西切802-3	0586- 68-0677	偶数月第3土曜日 午後2時～4時	不要
				バイタルチェック、病気の学習、 講演会、話し合い、施設見学など	予約 不要

12	笑笑 サロン	ビレッジハウス 一宮タワー集会所 起字与三ヶ巻44-1 ビレッジハウス一宮タワー内	※1 0586- 62-5551	偶数月第2木曜日 午前9時～11時	不要
				茶話会、レク	対象 住宅内の方

13	ともえ ふれあい会	萩江公民館 明地字瀬浦36-1	※1 0586- 69-0234	毎月第3水曜日 午前10時～正午	100円
				体操、脳トレ、茶話会	対象 地域の方

14	脳若教室	パソコン教室オズ 一宮教室 玉野字可海道48-1	0586- 69-0234	毎月第1・3水曜日 午前10時～11時30分	500円 (iPad レンタル代)
				シニアの為に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 0586- 69-0234	毎月第2火曜日 午前9時30分～11時	100円
				茶話会、体操、レク	対象 町内の方

16	春らん (認知症予防サークル)	朝日公民館 明地字宮東38	※1 0586- 69-0234	毎月2回第2・4土曜日 午後1時～5時	100円
				ゲーム、軽い運動を行い、 認知症予防・心身の健全化 を図る	対象 50歳 以上の方

17	癒やし路地	起字下町195-1	0586- 27-6734	月1回(土または日) 午後1時30分～3時30分	200円 (お茶・お菓子代)
				トイドローンを使った風船割り ゲーム、お湯のいらない足湯、 体操、茶話会など	予約 要

18	オルタナティブ スクールすだち	萩原町萩原字 御茶屋1418	090- 8553-6916	毎週水曜日 午前9時～午後3時 (不定休あり、ウェブサイトで通知)	250円 (昼食代)
				昼食作り、絵を描く、読書、 公園に行くなど子どもたち との交流を楽しむ	予約 要

※1 問い合わせ先:0586-85-7024(社会福祉協議会)

運動は苦手かな?という人も...

今よりも
10分動こう!

室内でできる～ながら体操～

健康の維持増進に
つながります

ひとりでも

テレビや動画を見ながら...

歯磨きしながら...

お掃除しながら...

料理しながら...

部屋着の
ままでも

- コマーシャルの間に腕や脚の曲げ伸ばし
- 動画を見ながら楽しく運動

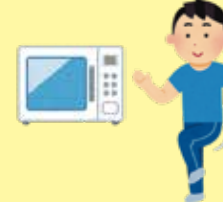
- 膝の屈伸
- 椅子からの立ち座り
- スクワット

- 掃除機をかけながらストレッチ

- 電子レンジのチンを待つ間に足踏み

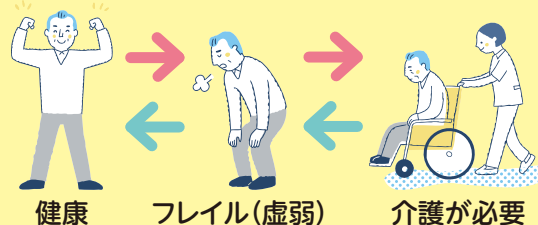
雨の日でも

できる!

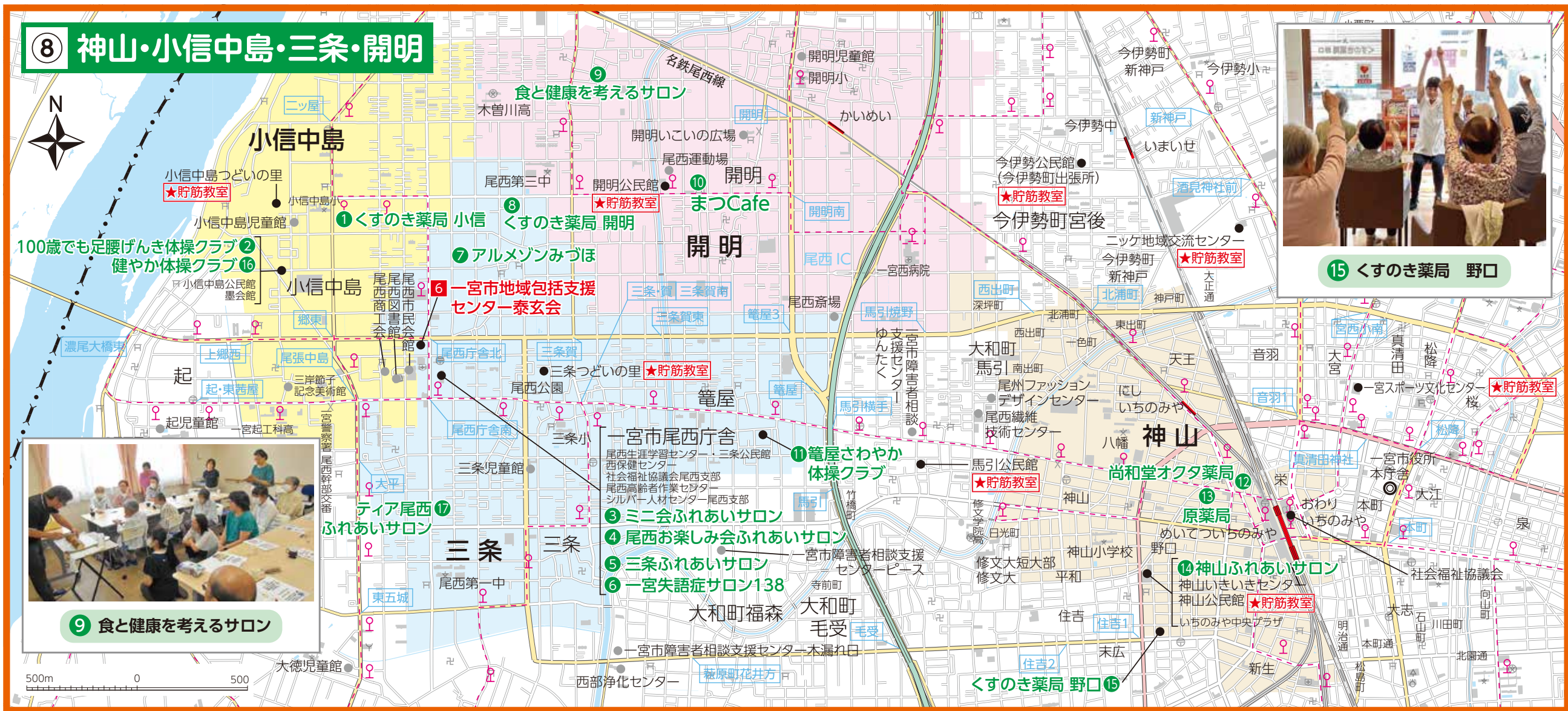


フレイル予防で健康長寿

加齢により心身の活力(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」といいます。フレイルの状態に早く気づき対策することで、健康な状態に戻ることが期待できます。



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。



15 くすのき薬局 野口

活動を変更・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、

通いの場			
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
1	くすのき薬局 小信	小信中島字南 平口94-3 月1回(不定期)午後2時~3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	0586-63-3502 不要 要
2	100歳でも足腰げんき体操クラブ 健やか体操クラブ	小信中島公民館 小信中島字南 九反11-1 毎週水曜日 午後1時~2時 健康器具を使った体操、 ストレッチ、筋トレ	0586-64-5005 500円 (ドリンク代、用具 代、講師代込) 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 毎月第1火曜日 午後1時~5時 レク、体操、作品作り、 バスツアー、茶話会	※1 200円 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 毎月第3火曜日 午後1時~4時 レク、体操、脳トレ、 バスツアー、茶話会、工作	※1 200円 対象 高齢者及び 障害のある方
5	三条ふれあい サロン	尾西生涯学習センター 東五城字備前12 毎月第2木曜日 午後2時~3時 音楽鑑賞、体操、講演等	※1 不要 対象 市内の方
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 奇数月第4日曜日 午後2時~3時30分 失語症の理解と仲間作り、 啓発イベントの開催	※1 100円 対象 どなたでも 可
7	アルメゾン みづほ	三条字野間 26-1 毎月第3火曜日 午後2時~3時 音楽に合わせた健康体操 (わくわく体操)※マスク着用	0586-61-7277 不要 予約 不要

8	くすのき薬局 開明	開明字草蒲田 20-1 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	0586-63-2077 不要 要
9	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 毎月第3金曜日 午前10時~12時 食と健康をテーマとした 講演会とランチ付き	0586-64-7410 400円 (ランチ付) 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 不定期(2~3ヶ月に1回、第3金曜日) 午後2時~3時 認知症カフェ(認知症の介護 相談)、地域の方々との交流	0586-46-0023 100円 (お茶・お菓子代) 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 毎月第1~3金曜日 午後2時20分~3時20分 体操、公民館掃除	※1 1,500円 (月額) 対象 高齢者

お出かけください。 ※1 問い合わせ先:0586-85-7024(社会福祉協議会)

12	尚和堂 オクタ薬局	八幡1丁目2-3 日・祝を除く毎日 午後2時~7時 東洋医学と西洋医学の長所 を取り入れた健康相談	0586-44-5400 不要 要
13	原薬局	神山1丁目 10-24-2 毎週木曜日 午後2時30分~4時 健康相談会、交流会、 お薬に関する相談	0586-45-7057 不要 要
14	神山ふれあい サロン	神山公民館 野口1丁目6-22 不定期(月1回・年10回) (基本午後1時15分~3時15分) 健康と仲間作り、社協で行う 事業の手伝い	※1 100円 対象 神山連区 内の方

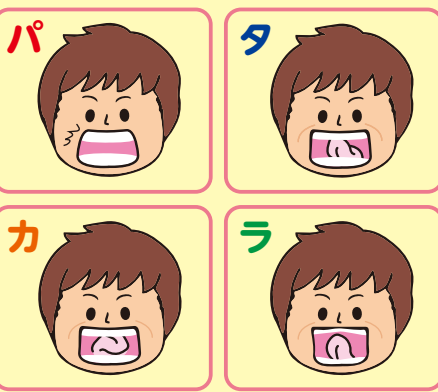
15	くすのき薬局 野口	野口2丁目 16-11 月1回(月末水曜日) 午後2時~2時30分 ※詳細はお尋ねください。 健康体操教室、脳トレニ ング、コグニサイズ	0586-85-6460 不要 要
16	健やか体操 クラブ	小信中島公民館 小信中島字南九反11-1 毎月第2・4木曜日 午後1時~2時30分 介護予防・健康維持、認知症 予防のための健康体操	※1 500円 (月額) 対象 高齢者
17	ティア尾西 ふれあいサロン	家族葬ホール ティア尾西 東五城字花久野30-1 毎月第3友引日 午前10時~11時30分 頭や体の体操、茶話会、 終活の話	0586-59-8700 不要 要

元気のもと、お口の健康!

噛む力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な栄養がとれなくなります。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。



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。

動画を見ながら簡単にできるよ!
お口の体操・健康チェックを認定歯科医療機関にて実施

お口の健康体操
一宮市歯科医師会

口腔機能向上プログラム
市ウェブサイト
ID 1056418



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

動画でポイントチェック

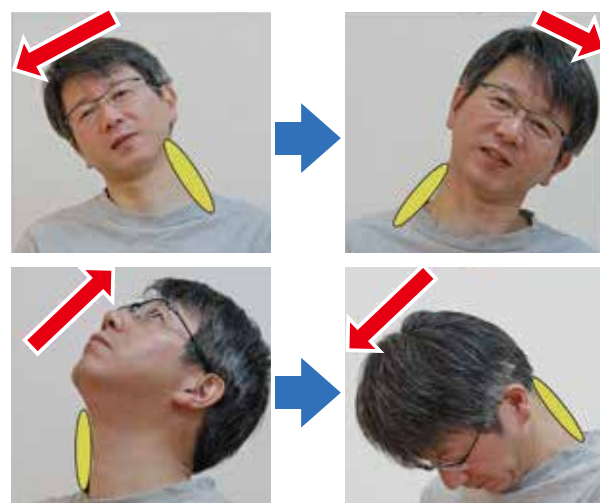


ストレッチ編

●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。

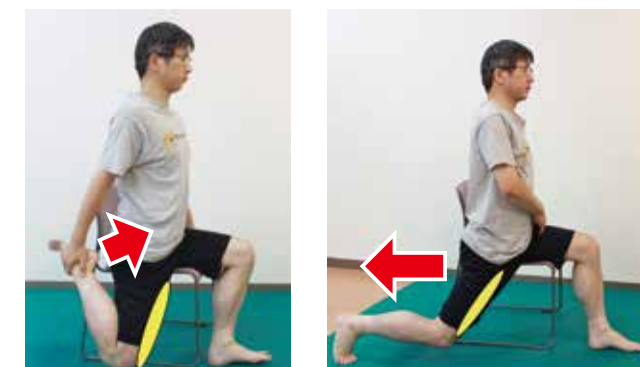
●脚の裏側のストレッチ

- ・椅子に浅く腰掛ける。
- ・右脚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。(右足を持た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)

- ・脚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。
- ・右のかかとは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

動画でポイント
チェック



筋トレ編
バランストレーニング

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

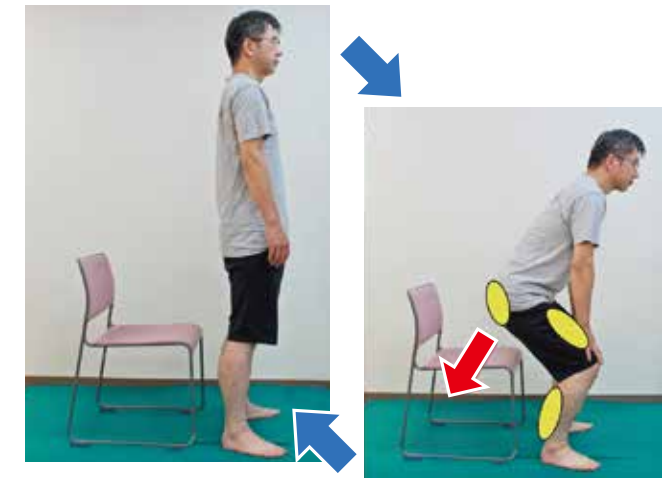


- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・かかとをゆっくり上げて下ろす。
- ・つま先を上げてゆっくり下ろす。
- * つま先上げはつまずき予防に重要です!
- * ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

●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。

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)

スマホでかんたん!楽しく健康づくり



オンライン通いの場
厚生労働省
国立長寿医療研究センター



オンライン通いの場
アプリ
ダウンロード

体操動画、脳を鍛えるゲーム、食事や健康チェック、お散歩コースの作成ができます。全国から季節を感じる投稿もあります。

♪市公式YouTubeチャンネルで動画公開中♪



自宅で楽しく!
貯筋体操

市ウェブサイト
ID 1034100

健康づくりリーダー・
リハビリ専門職と
一緒に動いてみよう!

- 内容
- ① ストレッチ
 - ② 筋力とバランスの強化
 - ③ 力をつける歩き方
 - ④ 転ばんでちょうよ体操
~いちみんのテーマ
ソングにのせて~

