

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、三糸、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、貞船、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、活動目的に依り判断します。

- 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、認定通知書と表示サインをお渡しします。
- 名称や所在地、利用できる日時、活動内容等をパンフレットや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

数値地図(国土基本情報)を加工して作成

令和5年3月発行

一宮市 通いの場マップ

2023



とまと



ふれあいサロンさん・さんガーデンさん・さんギャロップ

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、木曾川庁舎、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5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？

人と交流をしたり、楽しく身体を動かしたり、自分が住んでいる地域で心地よく過ごせる居場所は身近にたくさんあります。趣味のサークルや行きつけの喫茶店、いつもの散歩道も大切な居場所です。

「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。ここに掲載したおでかけ広場やふれあい・いきいきサロン、ふれあいクラブでは、体操や茶話会などさまざまな活動を通じて、人と人とのつながりをつくっています。

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。

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。事前に各通いの場等にお問い合わせの上、お出かけください。

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。



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4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4年12月時点の内容です。

感染症予防へのご協力をお願いします

正しく使おうマスク

鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ



あご下まで伸ばし
顔にすき間なく
フィットさせる



こまめに手洗い・消毒



指先・爪の間・
指の間や手首
も忘れずに
洗いましょう



目指そうゼロ密

密接



密集



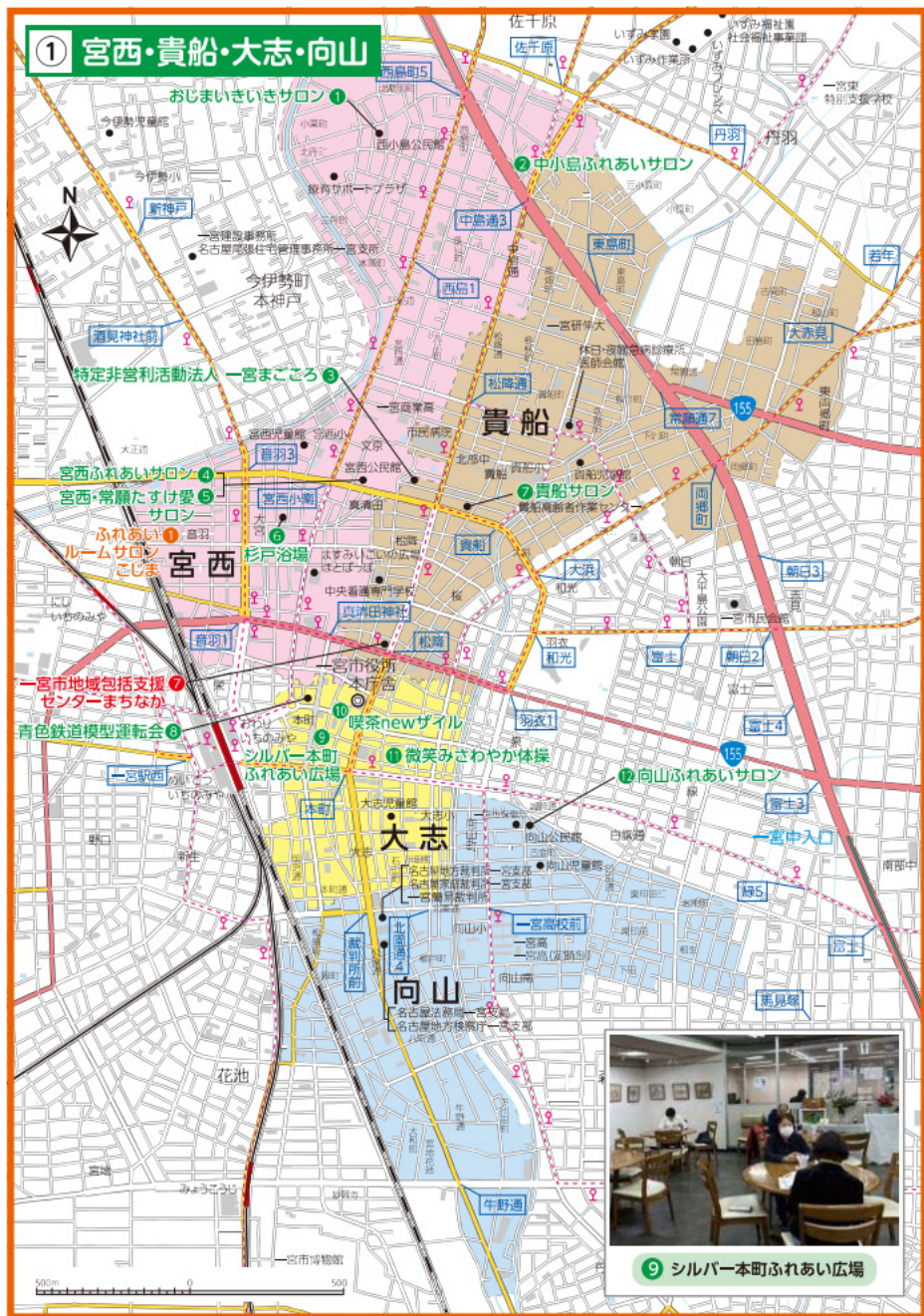
密閉



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い、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。



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
-------------------	----	----	------	------	------	-----

おじま いきいきサロン	西小島公民館	※1
1	毎月第4日曜日 午前10時～正午	100円
茶話会・レク	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日曜日 午前10時～正午	不要
茶話会・レク・講座	対象	町内会の方

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
3	毎週月～土曜日 午前10時～午後4時	200円(手織り は、別途月会費・ 糸が要)
茶話会、手織り、手芸、麻雀	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
4	偶数月第2水曜日 午前9時30分～11時30分	不要
レク・茶話会	対象	港区区内の 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
5	奇数月第4土曜日 午前9時30分～11時30分	町内の方不要 町内外の方 50円
映画、茶話会、脳トレ、 レク、健康体操など	対象	地域の方

杉戸浴場	大宮3丁目3-20	090-2688-5963
6	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。	①100円 (お茶代) ②500円 (講師代) ③お茶100円 (お茶お菓子)
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	予約	要

宮西ふれあい サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1
7	毎月第2水曜日 午前9時30分～11時30分	不要
レク・茶話会	対象	港区区内の 方

宮西ふれあい サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1
8	毎月第3日曜日 午前10時～正午	不要
茶話会・レク・講座	対象	町内会の方

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
9	毎週月～土曜日 午前10時～午後4時	200円(手織り は、別途月会費・ 糸が要)
茶話会、手織り、手芸、麻雀	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
10	偶数月第2水曜日 午前9時30分～11時30分	不要
レク・茶話会	対象	港区区内の 方

宮西ふれあい サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1
11	奇数月第4土曜日 午前9時30分～11時30分	町内の方不要 町内外の方 50円
映画、茶話会、脳トレ、 レク、健康体操など	対象	地域の方

貴船サロン	貴船公民館 貴船1丁目1-19	※1
7	毎月第1・3月曜日 午前1時～3時	半年 1,200円 (12回分)
レク・体操・茶話会	対象	地域の方

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
8	月の最終日曜日と その前日に開催 (確定申告期間は休止) (予約が多い場合は 第2日曜日も開催) 午前9時～午後5時	1日1名 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

シルバー本町 ふれあい広場	本町3丁目3-18	0586-23-1212
9	毎週火～日曜日 (喫茶は火～金曜日) 午前9時～午後5時 (喫茶は午後3時まで)	200円 程度 (ドリンク代)
喫茶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、 リサイクル品の販売	予約	不要

喫茶new ザイル	本町2丁目6-7	0586-72-5788 (喫茶) 0586-81-0506 (講師)
10	毎月第1水曜日 午後4時～5時	500円(お茶とお菓子付き) (初回は材料費) 写経用紙700円、用紙300円 (紙は紙代300円、文庫持参可)
(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。 (講師:栢了住 隆雲)	予約	要

微笑み さわやか体操	大志公民館 大江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
ロボットのペッパー君と ダンベルを使用した体操 ※大志地区の方限定です。	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、将棋、 マージャン、けん玉など	予約	不要

ハビネス ♡サロン	代表者自宅 (向山連区)	※1
毎月第3水曜日 午後1時～3時	500円	
レク・体操・茶話会	対象	地域の方

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
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	予約	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	参加費
----------------------	----	----	------	------	------	-----

ふれあいルーム サロンまごころ	香羽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	予約	不要



3 特定非営利活動法人
一宮まごころ

食生活、運動、社会参加を
中心とした生活習慣により
フレイルの予防・改善が
可能です。

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
な状態と要介護状態のちょうど真ん中の
状態のことです。



② 北方町・奥町・木曾川町



6 木曾川昭和くらぶ



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			
		下出ふれあいサロン	下出公民館	北方町中島字北方公民館	北方町中島字北方公民館	※1
1	毎月第1火曜日	午後1時30分～3時30分	レク・茶話会	対象	地域の方	不要
		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301	北方町北方狐塚301	※1
2	毎月第4金曜日	午前9時30分～11時30分	レク・茶話会	対象	町内の方	100円
		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	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)
3	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	要
		木曾川シルバー健康体操サロン	高齢者生きがいセンター2階	木曾川町黒田字西51	木曾川町黒田字西51	※1
4	毎月第2・3金曜日	午後2時～4時	健康体操・茶話会	対象	高齢者	シルバー100円 その他200円
		コムネックスみづほ	木曾川町黒田字西52	木曾川町黒田字西52	0586-86-7000	不要
5	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		①わくわくメロディをいって歌って ②わくわく体操 ③わくわく脳健康体操(グニサイズで認知症予防)	予約	不要	不要
		木曾川 木曾川いこの広場昭和くらぶ	木曾川町黒田字北野黒165	木曾川町黒田字北野黒165	0586-58-7332	不要
6	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、回想の実施	予約	不要	不要
		一宮市立 木曾川市民病院	木曾川町黒田字165	木曾川町黒田字165	0586-86-2173	不要
7	毎週火曜日または木曜日	午前9時40分～9時 ※毎月予定表を発行	木曾川ハツラツ体操・脳トレ	予約	不要	不要
		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	木曾川町里小牧字神明東137	※1
8	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	200円

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	不要	要	要	
9	隔週(土・日・祭日)のみ、12/28～1/4を除く	午前9時30分～午後5時	蓄音機でSPレコードを聴く	予約	要	
	黒田小 サロン	黒田小学校	木曾川町黒田字古城26-2	木曾川町黒田字古城26-2	※1	
10	毎月第3火曜日	午前9時30分～11時30分	レク・体操・児童とのふれあい	対象	高齢者	200円
	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	木曾川町外割田字東郷中34	※1	
11	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	200円
	健康 カフェ	西割田公民館	木曾川町外割田西郷東154	木曾川町外割田西郷東154	※1	
12	毎月第2・4水曜日	午前9時30分～11時30分	健康体操・茶話会	対象	高齢者	200円
	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	木曾川町外割田西郷東154	※1	
13	毎月第1・3水曜日	午前9時30分～11時30分	健康体操	対象	高齢者	200円
	西割田 パソコンカフェ	西割田公民館	木曾川町外割田西郷東154	木曾川町外割田西郷東154	※1	
14	毎月第2・4金曜日	午前9時30分～11時30分	パソコン・茶話会	対象	高齢者(若い方も歓迎)	200円
	八幡 いいきサロン	八幡公民館	木曾川町門間字南屋敷2	木曾川町門間字南屋敷2	※1	
15	毎月第1火曜日	午後1時30分～3時30分	歌・体操・レク・脳トレ・茶話会	対象	町内の方	200円

五平餅 はっちゃん	奥町字三出102-11	0586-62-4656	不要	要	要	
16	月曜日を除く毎日(祝日は営業)	午前6時30分～午後5時	※詳細はお尋ねください。	予約	不要	
	交流スペースの提供	五平餅・採れたて野菜の販売		予約	不要	
	リハブライド・一宮奥町	奥町字神田35-1	0586-63-2033	要	要	
17	奇数月最終土曜日	午前10時～正午	健康体操・マシントラック体験	予約	要	
	ニチケアセンター 奥町やわらぎ	奥町字七丁16-3	0586-63-1801	要	要	
18	毎月第4日曜日	午前10時～正午	認知症カフェ(認知症の介護相談) 季節の創作	予約	不要	
	特定非営利活動法人 うらら	グループホーム 36らびり奥町	奥町字内込45-11	奥町字内込45-11	0586-63-3331	不要
19	①奇数月第3水曜日 ②偶数月第3月曜日	午後1時30分～2時30分	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)	
	おくちよう・いきいきサロン	奥町内4ヶ所の公民館		予約	※1	
	随時(掲示板等で案内)			対象	遡区の方	100円

※1 問い合わせ先:0586-85-7024 (社会福祉協議会)

歯周病を予防して認知症も予防!

歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して脳血管性認知症にかかりやすくなります。
日頃から丁寧な歯磨きを心がけるだけでなく、定期的に歯科検診を受けて歯周病を防ぐことが認知症予防につながります。





4 なないろ訪問看護ステーション

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

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	要/不要
		あおぞらサロン	デイサービスあおぞら 更屋敷字藤山19	0586-53-1172	毎月第2、4日曜日 午前10時～午後3時	300円 (おやつ代)	不要
	1	健やかクラブ	葉栗こいの広場	090-7869-3651	毎月第2、4日曜日 午前10時～午後3時	300円 (おやつ代)	不要
	2	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	3	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	4	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	5	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	6	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	7	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	8	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	9	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	10	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	11	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	12	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	13	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	14	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	15	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	16	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	17	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	18	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	19	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	20	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	21	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	22	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	23	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要
	24	なないろ訪問看護ステーション	なないろ訪問看護ステーション	0586-85-5473	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時	200円	不要

※1 問い合わせ先:0586-85-7024 (社会福祉協議会)

④ 富士・西成

8 花岡町カフェサロン

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)

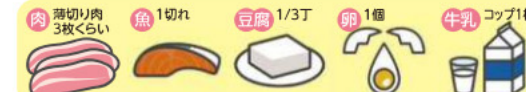
通いの場 一覧の見方	No	名称	開催場所	問合せ先 開催日時 実施内容	参加費
ここにサロン 時の島	※1	時の島	時の島公民館 時の島字塚東6-4	毎月第2木曜日 午後1時30分~3時 体操・レク・茶話会	300円 対象 地域の方
歌声広場 ステージ	0586-82-1760	鉄板お好み焼き カフェSTAGE 時の島字下重29-14	毎月第2火曜日 午後2時~4時30分	ピアノ・エレクーンの生演奏 に合わせた青春歌の合唱、 ドリンク・ケーキを囲んで茶話会	1,000円 予約 要
YYサロン	※1	大山住宅集会所 大赤見大山7	毎月第4金曜日 午前10時~正午	体操・レク・茶話会	不要(手芸は 材料費のみ) 対象 住宅内の方
赤見ふれあい サロン	※1	東大赤見公民館 大赤見字下中郷2323	毎月第3日曜日 午後1時~3時	体操・茶話会・麻雀・ 囲碁・カラオケ	不要 対象 町内の方
ファーマシー ヘルパワータ	0586-72-4663	赤見4丁目2-20	毎週月~金曜日(祝日を除く) 午前10時~午後3時	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	不要 予約 不要
カープス 一宮朝日	0586-24-6006	朝日3丁目3-5	偶数月第1土曜日 午後3時~6時	体力診断、マシン体験 ※男性もご参加いただけます。	200円(ミネラル ウォーター代込) 予約 2人以上は 要
富士 カフェサロン	※1	富士公民館 羽衣2丁目5-74	奇数月第3水曜日 午前9時30分~11時30分	工作・茶話会	不要 対象 運区内の方
花岡町 カフェサロン	※1	花岡町民会館 泉2丁目10-13	毎週水曜日 午後1時30分~3時	レク・茶話会	100円 対象 町内の方
S・S・Cシニア スロークラブ	※1	昆沙門(他2ヶ所) 緑1丁目2-1	カラオケ:月1回土曜日 午前10時~正午 昼食有なら14時終了 書道:第2金曜日 午前10時30分~正午 カラオケ・書道	カラオケ 200円 書道 500円 対象 地域の方	
ナチュラルピュッフェ ユコーネ	0586-76-7337	浅野字 花ノ木39-1	毎週金曜日 午前9時~11時	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	200円 (ドリンク代) 予約 不要
浅野昭和 くらぶ	0586-58-7332	浅野いこの広場 浅野字八類67-1	毎週木曜日 午前10時~11時	昔の話を話題に茶話会、 回想法の実施	不要 予約 不要
さくら苑	0586-81-8001	さくら苑1階 浅野字居森野84	毎週月・午後1時30分~2時30分 毎週木・午前10時30分~11時30分	健康体操、茶話会	500円 (飲み物代込) 予約 要
介護老人保健施設 サザン一宮	0586-75-5525	北小測字 道上55-1	毎月第2日曜日 午前10時~11時	ストレッチ、筋力、 食と健康講話 (※詳細はお尋ねください。)	実費 予約 要
いきいきサークル デイ浅野	0586-85-8111	デイサービス センター浅野 浅野字堀金56	毎月第2金曜日 午後2時~3時	フラワーアレンジメント、 リース作り、介護相談、お茶会	300~500円 (材料費・お茶代) 予約 要
北小測ふれあい サロン	※1	北小測公民館 北小測田島3218-1	毎月第3土曜日 午後1時30分~	茶話会、レク、体操、講座	不要 対象 地域の方
水法ふれあい サロン	※1	水法公民館 浅野字中道34	毎月第2水曜日 午前9時~11時 毎月第3日曜日 午後1時30分~3時30分	レク・体操・口腔ケア	100円 対象 町内の方
大西ふれあい サロン	※1	大西公民館 浅野大西115-2	毎月第2木曜日 午後1時~3時30分	体操・レク・カラオケ・ クイズ大会(脳トレ)	100円 対象 町内の方
元気もり盛 おでかけサロン	0586-76-9200	森形外科2階 浅野字南の川45	毎月第3日曜日 午後1時~3時	健康体操、フォークダンス、 健康講話、音楽会、合唱等	不要 (材料費別途) 予約 不要(人数 制限ある場合 のみ要)
お茶コミュ 一宮	※1	会員自宅 (富士運区)	毎月第1・第3火曜日 午後2時~4時	お茶会	1回 1,000円 対象 地域の方

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 開催日時 実施内容	参加費
春明いこの館 さわやか会	0586-81-3828	春明字河戸59	週5回(月・木休み) ※詳細はお尋ねください。	茶話会	不要 予約 不要

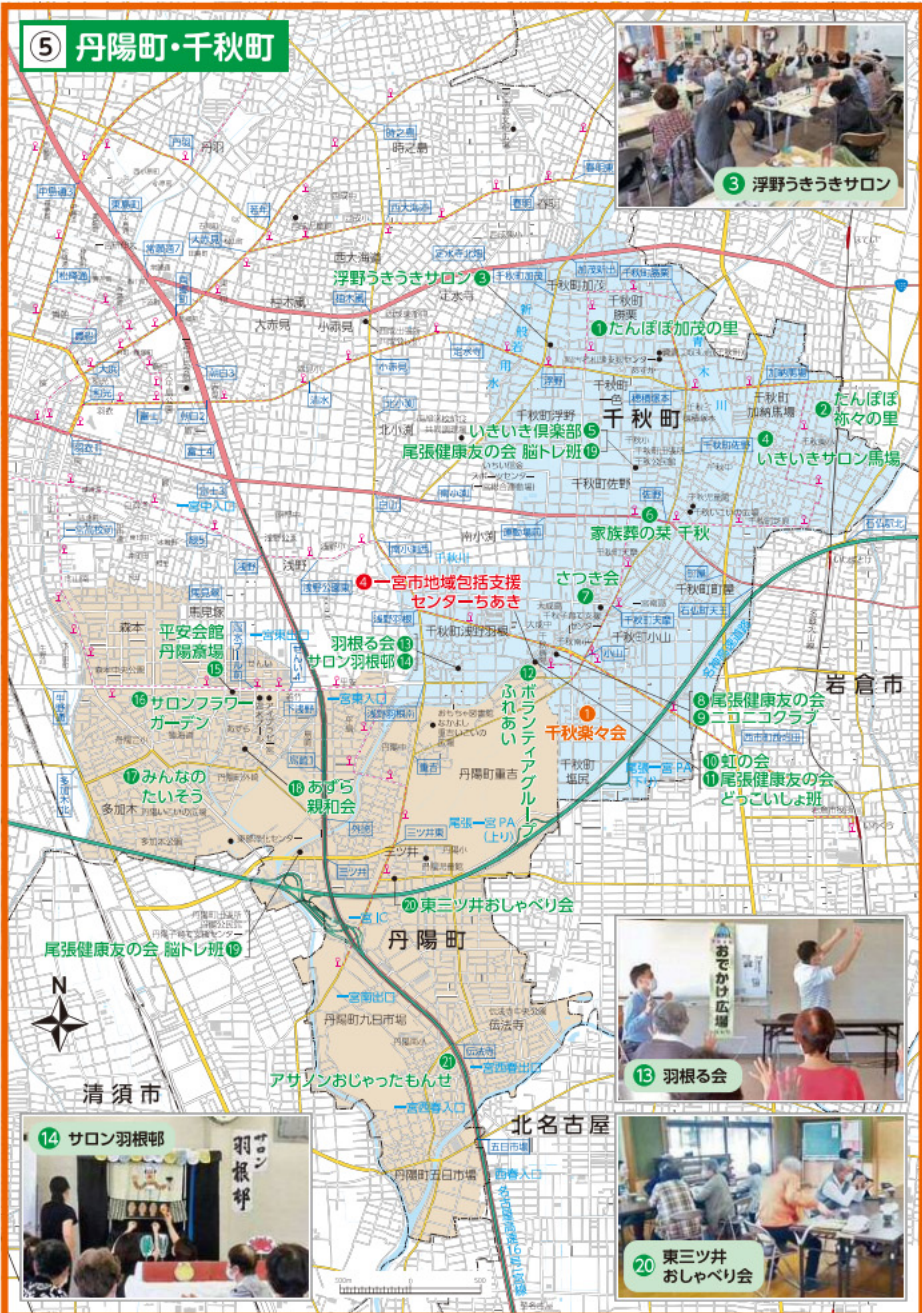
カラダづくりは、たんぱく質から

「おながが空かないから」「高齢だから粗食でいい!」、つい食事を簡単にすませていませんか?筋肉・骨・血液のもとになるたんぱく質を積極的にとり、身体の中から元気をつくりましょう。



これら全部食べれば1日に必要なたんぱく質がとれます

⑤ 丹陽町・千秋町



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	参加費	予約
		名称	開催日時					
		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 喫茶棟	千秋町加茂字海戸22	0586-75-3132	毎日 午前9時30分～午後4時(喫茶) 催し物は不定期(3～4月に1回)開催	不要 (飲み物別)	不要
1		たんぼぼ 桜々の里	特別養護老人ホームたんぼぼ 桜々の里	千秋町加茂馬場字松ノ下60	0586-77-7667	奇数月25日 午前10時30分～11時30分	100円 (お茶代)	要
2		たんぼぼ 桜々の里	特別養護老人ホームたんぼぼ 桜々の里	千秋町加茂馬場字松ノ下60	0586-77-7667	奇数月25日 午前10時30分～11時30分	100円 (お茶代)	要
3		浮野うさぎ 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	200円	要
4		いきいき サロン馬場	馬場公民館	千秋町馬場西2166-1	※1	毎月第2日曜日 午後1時30分～	100円	要
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水曜日 午後1時30分～2時45分	不要	要
6		家族舞の菜 千秋	千秋町佐野字郷前18	0586-72-0400	※1	毎月1回	不要	要
7		さつき会	天摩園地集会所	千秋町天摩字松ノ木476	※1	毎月4日曜日 午後1時30分～3時30分	100円	要
8		尾張健康 友の会	特別養護老人ホームあき 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。	不要	要
9		ニコニコ クラブ	特別養護老人ホームあき 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	不要	要

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 どっこいしょ班	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	健康チェックを済した 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 ケアハウスあき 地域交流スペース 丹陽町鎌吉 字新田東奥切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	予約	不要
12	羽根の会	浅野羽根公民館	0586-77-1416	毎月第3水曜日 午前10時～11時	健康体操 ※浅野羽根地区の方限定です。 要タロ持参です。	予約	不要
13	サロン 羽根郷	浅野羽根公民館	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	予約	不要
14	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	予約	不要
15	サロンフラワー ガーデン	森5丁目30-7	080-3066-0419	毎月4日曜日 午前10時～11時	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	予約	要
16	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)	認知症予防のための健康マージャン	予約	要
17	みななの たいそう	丹陽こいの広場 多加木3丁目5-11	0586-72-5826	毎週水曜日 午前10時～11時	健康運動指導士のもとでストレッチ、筋力 ※丹陽町地区の60歳以上の方限定です。	予約	不要
18	あずら 親和会	あずら公民館 あずら1丁目11-15	0586-77-0598	①毎月第2水曜日:午前10時～午後2時 ②毎月第3木曜日:午後1時30分～4時 ③毎月第4水曜日:午後1時～4時	カラオケ、お餅、麻雀、健康体操 ※あずら地区の方限定です。	予約	不要
19	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 丹陽公民館 三ツ井3丁目2-37	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)	認知症予防のための健康マージャン	予約	要
20	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火曜日(祝日の場合は前後日、 1月8日は休み) 午前9時～11時	茶話会、各種講座、脳トレ、軽い体操	予約	不要
21	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	健康体操、お茶会、歌、レクリエーション	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	参加費	予約
		名称	開催日時					
		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。	不要	要	

脳のトレーニングを習慣に!

頭を使う認知課題と、体を使う運動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。

さまざまな課題を組み合わせる

- 運動課題: 足踏み
- 認知課題: 数を数える
- 運動課題: ウォーキング
- 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担を上げていくと効果的です。



<p>1 福森元気ふれあいサロン 福森公民館 大和町福森字馬引町 0586-85-8165</p> <p>奇数月第2土曜日 午後1時～3時 100円</p> <p>工作・茶話会 対象 町内の方</p>	<p>4 馬引ふれあいいきいきサロン 馬引公民館 大和町馬引字馬引町230-4 0586-45-8133</p> <p>毎月第3日曜日 午前10時～11時30分 100円</p> <p>レク・工作・茶話会 対象 地域の方</p>	<p>7 ふれあいサロン毛受 毛受公民館 大和町毛受字栗田36 0586-45-8133</p> <p>毎月第4日曜日 午後1時30分～3時30分 100円</p> <p>レク・体操 対象 町内の方</p>
<p>2 くすのき薬局 馬引 大和町馬引字馬引14-2 0586-85-8165</p> <p>月1回(不定期) 午後2時～4時 ※詳細はお尋ねください。</p> <p>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</p>	<p>5 馬引民生サロン 馬引公民館 大和町馬引字馬引町230-4 0586-45-8133</p> <p>毎月第4日曜日 午後3時～4時30分 200円</p> <p>茶話会 対象 町内の方</p>	<p>8 くすのき薬局 毛受 大和町毛受字畑47-3 0586-45-8133</p> <p>月1回(不定期) 午後2時～4時 ※詳細はお尋ねください。</p> <p>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</p>
<p>3 ほほえみ薬局 馬引店 大和町馬引字馬引2137 0586-82-2888</p> <p>毎月1回(水曜日) 午後2時30分～4時30分 ※詳細はお尋ねください。</p> <p>お薬相談会の開催 お薬や健康に関する勉強会の開催 予約 要</p>	<p>6 ほっとサロン 住吉公民館 住吉1丁目7-12 0586-85-5039</p> <p>毎月第1水曜日 午前9時30分～11時30分 200円</p> <p>レク・体操 対象 町内の方</p>	<p>9 そら薬局 大和町宛安賀字火口上51 0586-85-5039</p> <p>毎週水曜日 午後2時～3時30分 不要</p> <p>健康相談会、交流会、お薬に関する相談 予約 要</p>

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 No	名称	開催場所	問合せ先
見方	開催日時	実施内容	参加費
19	健康で長生き・朝がゆの会	光栄山 蓮照寺 大和町宛安賀字西出3298	090-6594-6539
10	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	100円 (お粥・お茶・お菓子代)
11	かしの木友好会	県立宛安賀住宅集会所 宛安賀1丁目16	※1
12	毎月第3木曜日 午前10時～正午	レク・脳トレ・体操	300円 (年額) 対象 在宅にお住いの高齢者
13	末広3丁目カラオケ同好会 & サロン	県立宛安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市立宛安賀住宅内	※1
14	毎月第3土曜日 午後1時～3時	レク・カラオケなど	1000円 (年額) 対象 町内の方
15	サロンすえひろ・2	県立宛安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市立宛安賀住宅内 大和公民館	※1
16	毎月第3水曜日 午後1時30分～4時	脳トレ・工作・体操	200円 対象 高齢者及び障害のある方
17	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	100円 対象 地域の方
18	昭和三ふれあいいきいきサロン	大和公民館 末広3丁目6-1	※1
19	毎月第3土曜日 午前10時～正午	工作	200円 対象 町内の方
20	対安賀ふれあいサロン	大和公民館 末広3丁目6-1	※1
21	毎月第3木曜日 午前9時30分～11時30分	レク・茶話会	100円 対象 町内の高齢者
22	大和町連区ニコニコサロン	大和公民館 昭和三丁目6-1	※1
23	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	200円 対象 大和町連区の方
24	昭和三丁目ふれあいいきいきサロン	廣茶オニオン 昭和三丁目5-26	※1
25	奇数月の最終土曜日 午後2時30分～4時	脳トレ・講話	200円 対象 65歳以上の町内の方
26	カープ一宮末広	末広2丁目27-7	0586-43-5866
27	奇数月第1土曜日 午後3時～6時	体力診断、マシン体験 ※男性もご参加いただけます。	200円 (ミナマルクワーター代) 予約 2人以上は要
28	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内2441	※1
29	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分	工作・茶話会	200円 対象 町内の高齢者
30	花池住宅ふれあいサロン	花池住宅集会所 花池4丁目19	※1
31	毎月第3金曜日 午後1時30分～3時30分	レク・体操	200円 対象 在宅にお住いの高齢者
32	花池ふれあいサロン	花池公民館 花池3丁目3-13	※1
33	毎月第4水曜日 (12月休み) 午後1時30分～3時30分	レク・体操・茶話会	200円 対象 町内の方
34	花池北長いきサロン	花池公民館 花池3丁目3-13	※1
35	毎月第4水曜日 午後1時30分～3時30分	茶話会・レク	200円 対象 地域の方
36	隔月第4水曜日 午後1時30分～3時30分	茶話会・レク	200円 対象 地域の方
37	上次ふれあいいきいきサロン	大和町民学上7-32	※1
38	毎月第3金曜日(木曜日の時も) 午前10時～正午	工作	不要 対象 町内の方
39	戸塚ニュータウンふれあいサロン	戸塚ニュータウン集会所 大和町戸塚字戸塚1-43	※1
40	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分	レク・体操・茶話会・小物づくり	200円 対象 町内の方
41	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
42	毎月第1金曜日 午前10時～正午	レク・体操・ゲーム・カラオケ	100円 対象 町内の方
43	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
44	毎月第3水曜日 午前10時～正午	脳トレ・折紙	100円 対象 町内の方
45	観音寺ふれあいサロン	大和町民学上7-32	※1
46	毎月第1火曜日 午前9時30分～11時30分	フマネット・工作・脳トレ	200円 対象 町内の方
47	ライフステーションいきいき	大和町宛安賀字山王101-2	0586-46-2988
48	隔週日曜日:午前10時～正午 ※詳細はお尋ねください。	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)	1,000円 (材料費・お茶代込) 予約 要
49	戸塚ふれあいサロン	大和町戸塚字葉部浦310	※1
50	毎月第2火曜日(原則) 午前10時～正午	茶話会・工作	250円 対象 町内の方
51	戸塚ニュータウンふれあいサロン	戸塚ニュータウン集会所 大和町戸塚字戸塚1-43	※1
52	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分	レク・体操・茶話会・小物づくり	200円 対象 町内の方
53	於保ふれあいサロン	於保公民館 大和町於保字葉部2437	※1
54	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	200円 対象 町内の方
55	年輪ばらむ	大和町 於保2508-1	0586-52-3280
56	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 予約 要
57	ほほえみサロン	大和町地集会所 大和町高井字高井10-10	※1
58	毎月第4土曜日 午前10時～正午	茶話会・レク	不要 対象 町内の方
59	ふれあいサロン南高井	南高井公民館 大和町南高井字高井92	※1
60	毎月第3水曜日 午前9時30分～11時30分	体操・工作	200円 対象 町内の方
61	北高井ふれあいサロン	北高井集会所 大和町北高井字高井1207-1	※1
62	毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分	レク・工作・茶話会	200円 対象 町内の方

⑦ 萩原町・起・大徳・朝日



⑦ こっとなカフェ



⑪ のむびー健康体操

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	問合せ先 参加費
1	笑笑サロン	ビレッジハウス宮タワー集会所 松字三ツ巻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	集会所 使用料 茶話会・レク
2	東五城 ふれあいサロン	東五城公民館 東五城字南田尾750	※1	毎月第4金曜日 午後1時30分～3時30分	200円 レク・体操
3	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	500円 (昼食・お茶代) 写経・写仏、茶話会
4	一歩先「サロン」 西五城	西五城公民館 西五城字杖先南34-1	※1	毎月第1土曜日(1月は無) 午前9時～正午	200円 中学生までは 無料 レク・茶話会
5	デイサービスセンター ほのほの	萩原町花井字 東天第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
6	ヴィヴァ ハウス	有老人ホーム ヴィヴァハウス 萩原町花井字塚中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キ体操 ②イベントプラン・アロマの香り	①不要 ②材料費別途 予約 ②のみ要
7	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～1時30分	500円 (お茶・ 昼食代) 茶話会、簡単な折り紙手芸等
8	吉下 サロン	吉藤下公民館 明地字南古城65-1	※1	毎月第3水曜日 午前9時～11時	50円 創作活動・茶話会
9	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
10	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	100円 脳トレ、筋トレ、交流会
11	のむびー 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
12	くすのき薬局 萩原	萩原町河田字 三味湯55-3	0586- 67-5335	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	不要 予約 要
13	うさぎの えがお	萩原町串作字前田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) 予約 不要
14	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・第4水曜日 午前10時～11時30分 (茶話会11時40分から)	600円 (モニグ代 保険料込) 健康体操教室、茶話会
15	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 堀西初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
16	ちよっと、 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 虫塚1-1	0586- 67-2430	毎月第3土曜日 午前10時～11時30分 (朝茶利用の場合は ドリンク代200円)	不要 催し物(ヨガ等の開催)、 介護の相談
17	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	100円 体操・茶話会
18	特定非営利 活動法人 ライフサポートみわ	パソコン教室オズ 一宮教室 玉野字可海道48-1	0586- 69-0234	毎月第2・第4水曜日 午前10時～11時30分 (iPadレンタル代、 12回チケット5,000円)	500円 (iPadレンタル代、 12回チケット5,000円) シニアの為のiPadを 使った楽しい脳トレ

※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

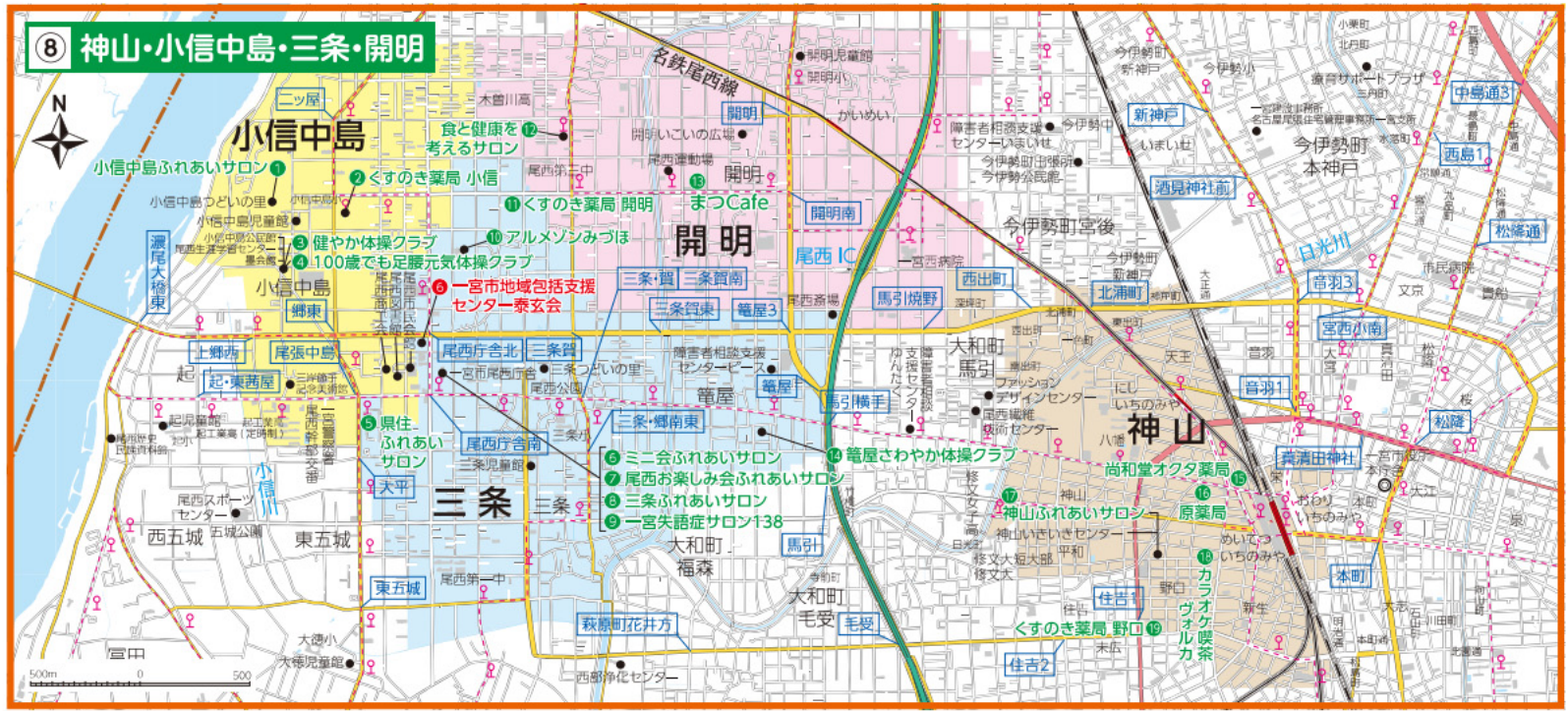
加齢にともない筋肉量や筋力が減少していきます。自分で簡単に筋肉量の目安がチェックできます。足腰の筋力アップをして動ける体をつくりましょう!

- 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困んでみましょう。



低 転倒・骨折などのリスク 高

⑧ 神山・小信中島・三条・開明



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。 ※1 問い合わせ先:0586-85-7024(社会福祉協議会)

通いの場			
通いの場 一覧の 見方	名称	開催場所	問合せ先 参加費
No	開催日時 実施内容		
1	小信中島 ふれあいサロン 毎月第1木曜日 午後1時30分～3時 体操・レク・ゲーム・歌唱 対象 連区内の方	小信中島 つどの里 小信中島字中平5	※1 200円
2	くすのき薬局 小信 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	小信中島 宇南平口94-3	0586- 63-3502 不要 要
3	健やか体操 クラブ 毎月第1・3木曜日 午後1時～3時 体操 対象 高齢者	小信中島公民館 小信中島字南九反 11-1	※1 400円 (月額)

4	100歳でも 足腰げんき 体操クラブ 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)。 健康器具を使った体操、ストレッチ、筋トレ 要	小信中島公民館 (健康スポーツ身体機能 室内) 小信中島字南九反11番1 (小信中島字西成34番1)	0586- 64-5005 500円 (ドリンク代、 履物代、 講師代込み)
5	県住ふれあい サロン 毎月第2月曜日 午後1時30分～3時30分 レク・体操 対象 住宅にお住まいの高齢者 及び障がいのある方	県営住宅集会所 東五城字大平裏5 県営尾西住宅内	※1 200円
6	ミニ会ふれあい サロン 毎月第1火曜日 午後1時30分～5時 レク・体操 対象 高齢者及び障がいのある方	尾西生涯学習 センター5階 東五城字南前12	※1 200円
7	尾西お楽しみ会 ふれあいサロン 毎月第3火曜日 午後1時30分～5時 レク・体操 対象 高齢者及び障がいのある方	尾西生涯学習 センター5階 東五城字南前12	※1 200円
8	三条ふれあい サロン 毎月第2木曜日 午後1時30分～3時30分 レク・体操 対象 地域の方	尾西庁舎6階 大ホール 東五城字南前12	※1 100円

9	一宮失語症 サロン138 奇数月第4日曜日 午後2時～3時30分 茶話会 対象 誰でも	尾西庁舎4階会議室 東五城字南前12	※1 100円
10	アルメゾン みづほ 毎月第2・第4水曜日 午後2時～3時 音楽に合わせた健康体操 (わくわく体操) 予約 不要	三条字野間26-1	0586- 61-7277 不要
11	くすのき薬局 開明 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	開明字音南田 20-1	0586- 63-2077 不要 要
12	食と健康を 考えるサロン 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。 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	井上内科クリニック ほほえみクリニック 開明字東沼85	0586- 64-7410 300円 (お茶・お菓子代 講師費)

13	まつCafe 毎月第4日曜日 午後1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 予約 不要	特別養護老人 ホームまつかぜ 開明字南前13	0586- 46-0023 100円 (お茶・ お菓子代)
14	箆屋さわやか 体操クラブ 毎月第1・2・3金曜日 午後2時～3時30分 体操 対象 高齢者	箆屋公民館 箆屋4丁目4-4	※1 1000円 (月額)
15	尚和堂 オクダ薬局 日・祝を除く毎日 午後2時～7時 予約 不要 要	八幡1丁目2-3	0586- 44-5400 要
16	原薬局 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 予約 要	神山1丁目 10-24-2	0586- 45-7057 不要

17	神山ふれあい サロン 不定期(毎月20日前後 基本午後1時15分～3時15分) レク・体操・歌謡又は工作 対象 連区内の方	神山公民館 野口1丁目6-22	※1 100円
18	カラオケ喫茶 ヴォルカ 火、日、祝を除く毎日 午後1時～5時 カラオケを通しての交流、 健康維持 ★毎月15日はおでかけ 広場ヴォルカデー! 午後1時～4時はドリンク代 300円、カラオケ無料 (先着20名)	平和1丁目 10-29	0586-44-0019 080-5122-6731 380円(コーヒー代) 6曲500円(カラオケ代) 予約 不要
19	くすのき薬局 野口 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	野口2丁目16-11	0586- 85-6460 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。

バタカラ体操

- 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「バタカラ」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し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

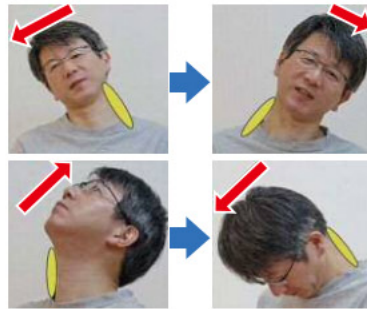
ストレッチのポイント

- 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。

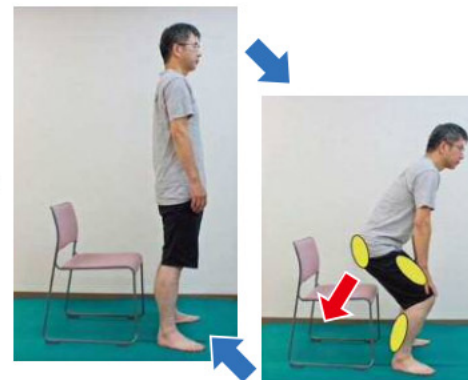
- * つま先上げはつまずき予防に重要です!
- * ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

●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)