

岡山市



岡山市には、通いの場の一つとして、ご当地体操 あっ晴れ！もも太郎体操があります。また、サロン、子ども食堂、認知症カフェなど様々な通いの場もあり、友人や仲間との交流、健康づくりの場となっています。その中から通いの場を2か所ご紹介します。



あっ晴れ！もも太郎体操
下神目かけはしの会



農園の
ビニールハウスが
楽しい居場所！

場 所	岡山市北区建部町 個人宅（ビニールハウス）
日 時	毎週水曜日 13：00～ （夏は8：00～）
対象者	どなたでも受け入れ可能
参加費	100円
内 容	毎週、CDをかけてあっ晴れ！もも太郎体操（ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操）に取り組んでいます。体操後はテラスで茶話会やものづくりを行って交流を図っています。

問い合わせ先

あっ晴れ！もも太郎体操
下神目かけはしの会

あっ晴れ吉宗サロン

 岡山市ふれあい 介護予防センター	 岡山市社会福祉協議会 北区北事務所
 086-274-5211	 086-250-2007
 長尾	 八木
 平日8:30～17:00	 平日8:30～17:15



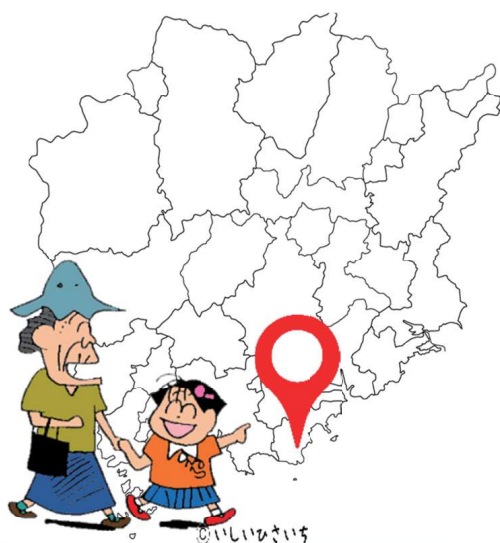
あっ晴れ吉宗サロン



手打ちそば試食会で
みんなとつながる、
地域とつながる

場 所	吉宗集会所 ほか
日 時	毎月第2水曜日 10:00～13:00
対象者	吉宗町内会
参加費	1回300円
内 容	そばを栽培して収穫、そば打ちをして試食会を開催しています。皆さん「おいしい」と好評です。また、地域の高齢者施設を訪問して、そば粉で作ったぜんざいをふるまい、入所者と交流を図っています。

玉野市



玉野市には「いいきいき百歳体操」や「ふれあい・いいきいきサロン」など、様々な通いの場があり、住民同士で和気あいあいと交流しながら介護予防に取り組んでいます。

また、地区社協（市内7か所）や地区ボランティアセンター（市内5か所）が拠点となり、住民同士のつながりを大切にしています。

いいきいき百歳体操ヴィーヴルなごみ



週1回の体操と
おしゃべりで
いつまでも
生き生き元気！

場 所	和田地区ボランティアセンター「和」
日 時	毎週火曜日 9：30～
対象者	どなたでも
参加費	無料（コーヒーはお一人100円）
内 容	毎週時間になると、声かけ合って、みんなが集まり体操をしています。体操の後のお茶とおしゃべりが楽しみです。併設のボランティアセンターでは、地域の情報共有の場にもなっています。

問い合わせ先

いきいき百歳体操
ふれあい・いきいきサロン

地区社協
地区ボランティアセンター

 玉野市社協 地域包括支援センター	 玉野市社会福祉協議会
 0863-33-6600	 0863-31-5601
 山本（温）・守本	 井上・田村
 平日8：30～17：15	 平日8：30～17：15

みんなの居場所「ぬくもり」



みんなが主役
ほのぼの家族
楽しい居場所！

場 所	「ぬくもり」 田井地区社会福祉協議会内
日 時	毎週金曜日 10：00～14：30
対象者	どなたでも（登録や予約は不要）
参加費	100円（飲み物代など）
内 容	地域住民が気軽に集える交流の場です。珈琲を飲みながらおしゃべりや手芸、麻雀など自分の好きなことをして楽しく過ごしています。併設のボランティアセンターでは、生活のお困りごとの支援を行っています。

備前市



備前市では、生き粋びぜん体操を普及する体操リーダーや住民のボランティアが中心となり、体操や会食、オリジナルのレクリエーション等、工夫を凝らした通いの場の活動を行っています。その中から喫茶店と個人宅を活用した住民独自の取組を紹介します。

おい元氣かい



地元のお店の協力で
楽しい居場所！

場 所	カラオケ喫茶 ちあき
日 時	月2回 10:00～11:30
対象者	日生町内にお住まいの方
参加費	年間1,000円
内 容	カラオケ喫茶の空き時間を活用し、体操や茶話会などを行っています。またカラオケ設備があるので、懐かしい歌を皆で歌い楽しく過ごしています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

	備前市社会福祉協議会		備前市地域包括支援センター
	0 8 6 9 - 6 4 - 3 0 3 3		0 8 6 9 - 6 4 - 1 8 4 4
	鈴木		杉本
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5		平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5



おれんち食堂

手作りのお食事で
心も体も健康に！

場 所	代表者宅の別棟
日 時	月 1 回（第 1 木曜日） 1 0 : 0 0 ~ 1 2 : 3 0
対象者	どなたでも（要予約）
参加費	4 0 0 円／回
内 容	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材を使って、参加者と一緒に作ったお食事をみんなで頂いています。ミニ講話やおしゃべりなど自由な時間もあり、心も体も栄養を満たし、楽しく和やかに集まっています。

瀬戸内市



瀬戸内市には、地域の皆さんが歩いて行ける集会所や公会堂を会場とした通いの場が多くあります。誰でも気軽に参加できる通いの場です。今回はその中から2か所紹介します。

にぶた 仁生田はつらつ教室



目標を立てて

元気に健康づくり！

場 所	ふれあい会館
日 時	毎週火曜日 13:30～15:00
対象者	誰でも参加可能
参加費	月100円
内 容	毎週15名程度が集まり体操や脳トレ等に取り組んでいます。各参加者が目標を立てており、普段の生活でも体操を取り入れています。とにかく明るい、仁生田はつらつ教室！新しい参加者、大歓迎の教室です！！

問い合わせ先

以下の通いの場について

 瀬戸内市地域包括支援センター	 生活支援コーディネーター
 0869-24-7718	 平日8:30～17:15

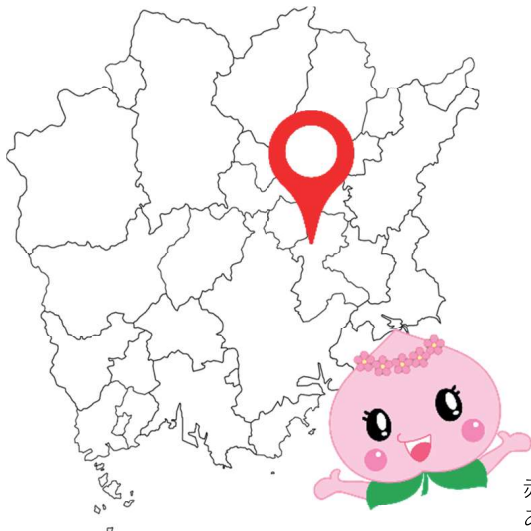
さわやかサロン



地域で
見守り・助け合い、
認知症に優しい
街づくり！

場 所	福岡ふれあいプラザ
日 時	毎週金曜日 10:00～11:30
対象者	誰でも参加可能
参加費	毎回100円
内 容	25～30名程が集まり体操やお喋り、講師による講話等、様々な活動をされています。全員で優しく見守り・助け合い、認知症になっても安心して参加し続けられる場所です。

赤磐市



赤磐市では「いきいき百歳体操の会」をはじめとする通いの場がたくさんあります。各会場では住民同士が気軽に集い、多くの笑顔が生まれています。中でも特に工夫されている二つの通いの場を紹介します。

赤磐市マスコットキャラクター
あかいわももちゃん

町苅田 100歳体操



立ち上げ8年目！

勢い衰えぬ老舗会場

場 所	町苅田コミュニティハウス
日 時	毎週火曜日 10:00～11:30頃
対象者	町苅田区民
参加費	無料
内 容	笑顔のあふれる世話役さんが3人おられ、体操のほか、介護予防のお話など盛りだくさんで、通いの場が、区の真ん中で通いやすい。お互いに励ましあい、頑張りを認め合いながらの居場所になっている。

問い合わせ先

町苅田 100 歳体操

	赤磐市地域包括支援センター
	086-955-1470
	大井
	平日 8:30～17:15

穂崎・土曜ナイト CAFE

	赤磐市社会福祉協議会
	086-955-8877
	東本
	平日 8:30～17:15

穂崎・土曜ナイト CAFE



みんなのしゃべり場
男性も多く参加！

場 所	穂崎コミュニティハウス
日 時	毎月第2・第4土曜日 19:00～21:00
対象者	穂崎区民
参加費	無料（アルコール各自持参）
内 容	特に男性は、昼間は仕事や農作業等で忙しく、集まらないといった課題から令和6年5月に発足。カラオケ、ゲーム、懇談等で楽しみを感じてもらい、孤立させない、安心・安全が目的のみんなのしゃべり場。

和気町



和気町では、高齢になっても元気でいきいきと地域で暮らせることができるよう、健康づくりや仲間との交流を目的としたさまざまな通いの場があります。個々の状態にあった通いの場への参加をお勧めしていますが、その中から2か所をご紹介します。

宇生お達者会



みんなが主役で

楽しい居場所！

場 所	宇生コミュニティハウス
日 時	毎週水曜日 9：30～11：30
対象者	要支援者及び事業対象者
参加費	100円／月
内 容	血圧測定や声掛け、レクリエーションなど参加者が役割を持って参加しています。体操をしたら、みんなでワイワイ休憩タイム♪季節に合った行事も行っています。



問い合わせ先

以下の通いの場について



 和気町地域包括支援センター	 長井
 0869-92-9778	 平日8:30~17:15

B₂G₂会



体操と娯楽で

笑顔の時間！

場 所	中央公民館
日 時	第1・3火曜日 9:30~11:00
対象者	65歳以上の町内在住者
参加費	100円/回
内 容	会の名前の由来は、参加者が提案されたそうです。（B ₂ ばばあ、G ₂ じじい）レディファーストで「ばばあ」が前にきています笑！ 笑顔とユーモアあふれる会です。すごろくや神経衰弱なども楽しんでいます。

吉備中央町



吉備中央町には、心・身体・頭の健康増進を目的に週1回は「はつらつ元気体操」を行っている体操の場と集いの場が18か所、サロンが32か所あります。参加者は歌やゲーム、お喋りを通じて健康維持を図っています。各団体が積極的なアイデアを活用して楽しい活動を展開しています。

かたくりの里 はつらつ元気体操



皆で楽しく体操を！

皆で楽しく交流を！

場 所	下竹荘公民館
日 時	毎週金曜日 10:00～11:00
対象者	実施地区に居住するおおむね65歳以上の方
参加費	無料
内 容	町内各所で実施している「はつらつ元気体操」を皆で集まって行っています。皆で楽しく体操したあと、お茶を飲みながら、会話も楽しみ、交流を図っています。こころもからだも健康がいちばん！

問い合わせ先

はつらつ元気体操

	吉備中央町社会福祉協議会
	0866-54-1818
	若林・池上
	平日8:30～17:15

集いの場

	吉備中央町 地域包括支援センター
	0866-54-1320
	宮本・西山
	平日8:30～17:15

雀カフェ 集いの場



ゲームを通して
健康的に！

場 所	北部住区コミュニティハウス
日 時	毎週火曜日（祝日休み） 10:00～15:00
対象者	実施地区に居住するおおむね65歳以上の町民
参加費	食事代1,000円／月
内 容	クリスマスや七夕、ひな祭り、こどもの日には季節感のある食事を提供し、喜寿や米寿の誕生日には豪華な食事でお祝いしています。さらに、身体や頭を使うゲームで健康的な交流を促進しています。