

倉敷市



倉敷市では「温もりあふれる健康長寿のまち 倉敷」の実現のため、誰もが住み慣れた地域で助け合い、活躍できる場づくりを応援しており、通いの場もその一つです。参加者がそれぞれの得意を生かし、みんなが楽しく参加できるように、工夫して開催されている通いの場を紹介します。

ふれあいサロンくじら山



懐かしい踊りで
楽しく健康づくり！

場 所	福島公会堂
日 時	毎週木曜日 13:30～15:30
対象者	町内の女性
参加費	年会費1,000円
内 容	前半は体操や脳トレクを行い、後半は地域に伝わる良寛音頭や炭坑節等の音楽に合わせて、会場内に大きな輪を作ってぐるぐる踊ります。3回くらい踊ると結構な運動量になり、笑顔が絶えません。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 健康長寿課地域包括ケア推進室	 脇田・虫明
 086-426-3417	 平日8:30～17:15

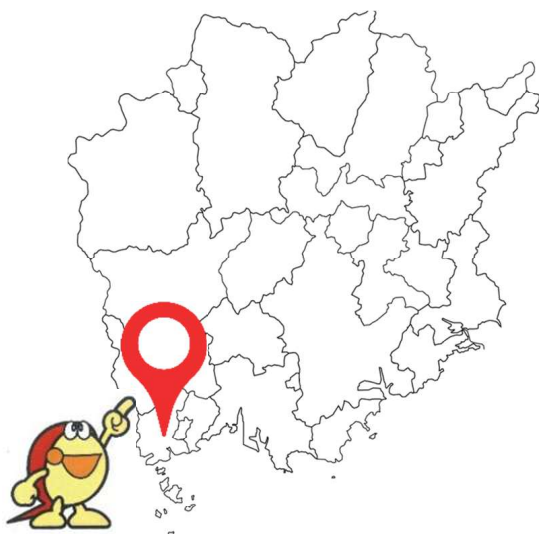
ガーデンタウン児島スマイル



みんなが「先生」な
楽しい居場所！

場 所	ガーデンタウン児島集会所
日 時	毎月第2・4月曜日10:00～11:30
対象者	お近くにお住まいの高齢者
参加費	200円
内 容	体操や折り紙、生け花、福祉用具の体験など様々な活動を行っています。出前講座を利用するだけでなく、参加者が「先生」として自分の得意なことを教え合うことで、一人ひとりの活躍の場になっています。

笠岡市



笠岡市では、体力づくりや孤立を防ぎ地域とつながることができる場として、いきいき百歳体操やサロンがあります。どの場所もおしゃべりができ笑顔になれる会場で、みなさん開催日を心待ちにされています。今回は、特色ある2か所を紹介します。

大空・松尾地区いきいき百歳体操



個人宅だけに！

アットホーム！！

場 所	個人宅
日 時	毎週火曜日 9：00～
対象者	大空・松尾地区に住んでいる方
参加費	なし
内 容	ラジオ体操のあとDVDを使って、いきいき百歳体操をします。地区のみなさんは顔なじみ、体操が終わればお茶を飲みながら、いつものおしゃべり。時にはみんなで食事にも行きます♪

問い合わせ先

いきいき百歳体操

	笠岡市地域包括支援センター
	0865-62-6662
	金澤
	平日8:30～17:15

いきいき食堂

	笠岡市社会福祉協議会
	0865-62-3507
	安藤
	平日8:30～17:15

いきいき食堂



みんなで食べる！
孤食防止の
おしゃべり食堂

場 所	城見台集会所
日 時	第5火曜日 10:00～13:00
対象者	城見台に住んでいる65歳以上の方
参加費	食事をする方は300円
内 容	レクリエーションをして体を動かし楽しんだ後にみんなで食事をしています。 メニューは毎回お楽しみ♪ボランティアの手作りです。遠慮なくつどえる憩いの場にしたいと活動しています。

井原市



井原市では市民の皆さんが身近な場所で心身の健康づくりや閉じこもり予防に取り組めるよう「ぼっけえ元気体操」の普及に努めています。また、フレイル予防に意欲的かつ楽しみながら活動しているグループを応援しています。そんな2つのグループを紹介します。

きのこユリクラブ



立てば芍薬
座れば牡丹
歩く姿は百合の花

場 所	個人宅
日 時	毎週水曜日 9：30～
対象者	近隣住民
参加費	無料
内 容	毎週1回、みんなで集まって体操してます。時に歌を歌ったり、時に勉強したりとのんびり、ゆっくり、楽しく集ってます。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 井原市地域包括支援センター	 楠間
 0866-62-9552	 平日8:30~17:15

ばいばいフレイルの会



楽しくなければ
意味がない！！

場 所	公民館など
日 時	不定期
対象者	対象地区にお住いのすべての高齢者
参加費	無料（一部有料あり）
内 容	「ばいばいフレイル」とは、フレイル状態から“さよなら”をする意味を込め、フレイルに関する研修や輪投げ・ターゲットゲーム・脳トレ・健康麻雀などたくさんのイベントを毎回楽しく行っています。

総社市



いつまでも総社市で安心して暮らすために、通いの場の活動を応援しています。

市内には誰でも気軽に集まることができる場が多数ありますが、その中から2か所取り組みをご紹介します。

ぜひ一度遊びに来てみてください！

いきいき百歳体操



週1回の体操で
いきいき！元気！

場 所	市内約120か所（公会堂など）
日 時	週1～2回（会場によって異なる）
対象者	どなたでも参加可能！
参加費	なし
内 容	★いきいき百歳体操とは？ おもりをつけて行う筋力をつける体操です。 1回の体操は約40分程度です。体操をした方からは「歩くのが早くなった！」などのお声をいただいています。

問い合わせ先

いきいき百歳体操

	総社市長寿介護課
	0 8 6 6 - 9 2 - 8 3 7 3
	地域ケア推進係
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

ふれあいサロン

	総社市社会福祉協議会
	0 8 6 6 - 9 2 - 8 5 5 2
	地域共生推進課
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

3区ふれあいの会（ふれあいサロン）



多世代の参加で
楽しい笑顔の時間！

場 所	セミナーハウスなど
日 時	第2日曜日
対象者	美袋3区にお住まいの方
参加費	200円
内 容	ゲームや茶話会などを行っています。毎年8月にはこども会との交流会を開催し、綿飴作りや射的などで楽しみます。子どもたちとも顔なじみになり、「上手にできたな」「楽しいな」と交流ができています。

高梁市



高梁市では自主的に週1回程度の体操を行う「元気なからだづくり隊」や住民主体の通所型サービスBの活動支援をしており、地域住民が楽しみながら参加できる通いの場の広がりを目指しています。体操に加えて茶話会など楽しみながら活動している通いの場を紹介します。

ロコモ体操（元気なからだづくり隊）



週1回以上集まって
皆で体操しています

場 所	ポルカ天満屋ハピータウン
日 時	毎週火・金曜日 10:30～11:30
対象者	おおむね65歳以上の方
参加費	無料
内 容	商業施設の部屋を借りて開催しているので、気軽に参加でき、運動後におしゃべりをしたり、皆で買い物をして帰るのを楽しみにしています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 高梁市地域包括支援センター	 助實・惣田
 0866-21-0300	 平日8:30～17:15

ホッと広場たかはし



無理なく、たのしく
介護予防！

場 所	高梁総合福祉センター
日 時	毎週木曜日 10:00～13:00
対象者	おおむね65歳以上の高齢者
参加費	500円 (食事代込み：移動時の付添利用料100円追加)
内 容	令和7年3月に住民主体通所型サービスBを開所しました。利用者とボランティアと一緒に楽しみながら、体操や手芸、調理実習などに取り組んでいます。通所付添サポート事業と移動販売車も導入しています。

新見市



いつでもどこでも誰でもできる「新見で〜れ〜ええ体操」を毎年バージョンアップし、様々な通いの場で行っています。

新見市公式YouTubeでも配信中

<https://www.youtube.com/channel/UCApA1W9sKh0ZOks9qZyQDyA>



あすなろ会



みんなで楽しく
健康づくり！

場 所	高尾公民館
日 時	毎月第1水曜日 10:00～12:00
対象者	高尾小学校区在住の高齢者
参加費	茶菓子代
内 容	新見市オリジナル「新見で〜れ〜ええ体操」を医療専門職から指導してもらったり、手芸や季節の行事を和気あいあいと楽しんでいます。参加者の最高齢は92歳。毎回楽しみに参加されています。

問い合わせ先

あすなろ会

	新見市役所 健康医療課
	0867-72-6129
	柴田
	平日8:30~17:15

ぷらざふれあいサロン

	新見市社会福祉協議会
	0867-72-7306
	倉脇
	平日9:00~17:00

ぷらざふれあいサロン



買い物ついでに
気軽に集い
いきいき元気に！

場 所	にいまプラザ2階 プラザホール
日 時	偶数月の第1金曜日 13:30~15:00
対象者	市内全域
参加費	1回200円
内 容	買い物のついでに誰でも参加できるサロンとして、平成24年よりショッピングセンター内で、活動を始めました。季節の行事や健康講座など、誰もが取り組みやすい内容で楽しく介護予防に取り組んでいます。

浅口市



浅口市には高齢者の活躍の場が沢山あります。サロンや老人クラブ、運動クラブやオレンジカフェなどなど。

地域住民が運動を中心に毎週活動している場所と、月1回開催中の誰でも大歓迎の朝市の紹介をします。

大谷東地区運動クラブ



週1回、体操や脳トレ
健康になりながら
地区の絆を深めます

場 所	大谷東公会堂
日 時	毎週火曜日 10:00～11:00
対象者	地区の住民
参加費	無料
内 容	毎回、笑いヨガで始まり、フレイル予防情報（栄養・運動）をみんなで共有、勉強もしています。いつもの運動、コグニサイズ、脳トレを取り入れ、最後は懐かしい童謡を歌って、楽しい時間を過ごしています。

問い合わせ先

大谷東地区を含む
地区運動クラブ

ちょっと寄ってえ家 朝市

 浅口市高齢者支援課	 くにとうの御船を守る会
 0865-44-7388	 090-7775-3850
 清水・松尾	 笠原
 平日8:30~17:15	 日中（留守電モード時は 折り返し致します）



ちょっと寄ってえ家 朝市

ちょっと寄って
買い物やおしゃべり
しようや

場 所	ちょっと寄ってえ家（旧寄島ランドリー）
日 時	毎月1回 日曜日 9:30~12:00
対象者	どなたでもOK
参加費	無料（朝市での買い物は実費）
内 容	高齢者は増えるのに近くの店は閉店し、井戸端会議も減って寂しいよね。いっちょ「御船を守る会」が立ち上がるか！買い物や話せる場所を月1回オープン。みなさん、ちょっと寄ってえや！

早島町



早島町では、誰もが気軽に集まれる通いの場の普及や活動継続支援を行っています。いきいき百歳体操（26団体）やサロン（21団体）、給食サービス（6団体）が活動中です。今回は、その中でも特色のある2つの団体を紹介します。

めざせ元気！！ころばん塾

①片田にこにこクラブ②片田元気クラブ



体操と茶話会で
心も体も
リフレッシュ！

場 所	片田公民館
日 時	毎週火曜日 ① 13：15～② 14：30～
対象者	地域の方ならどなたでも
参加費	なし
内 容	毎週火曜日に「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。金曜日にも有志で集まり活動しています。年に1.2回茶話会として食事会やカラオケ大会を開催し、さらに交流を深め、和気あいあいと活動しています。

問い合わせ先

めざせ元気！！ころばん塾

ふれあい・いきいきサロン

 早島町地域包括支援センター	 早島町社会福祉協議会
 086-482-2432	 086-482-3000
 佐田尾	 黒瀬・横山
 平日8:30～17:15	 平日8:30～17:30

ふれあい・いきいきサロン 喜楽亭



うどんとイベントで
心も体もぽっかぽか！

場 所	大谷荘
日 時	毎月第2水曜日（8月を除く）12:00～
対象者	地域の方ならどなたでも
参加費	うどん（300円）おにぎり（100円） お菓子付きコーヒー・紅茶（100円）
内 容	孤立や閉じこもり防止を目的に誰もが気軽に集まれるサロンです。毎回、給食ボランティアさんが作った「うどん」等の食事の提供や、趣向を凝らしたイベントで講話や朗読会、演奏会などが行われています。

里庄町



37分館で通いの場が28か所になり、地域でのつながりが広がっています。通いの場では「いきいき体操」を行っています。通所付添サポート事業で自力では参加困難な方も、継続的に地域の集まりに参加しています。今後も、全37分館で通いの場が実施できることを目指しています。

浜中団地東分館



週1回の集まりで
健康づくり・地域の
活性化(^^♪

場 所	浜中団地東公会堂
日 時	毎週木曜日（第2週は水曜日） 9：30～
対象者	近隣住民
参加費	無料
内 容	週1回、集まり「いきいき体操」、「茶話会」をしています。分館（行政区）外の方も参加可能で、通いの場がない分館の方も参加中。分館の枠を越えて里庄町民全員が健康になることが目的です！！

問い合わせ先

浜中団地東分館

	里庄町地域包括支援センター
	0 8 6 5 - 6 4 - 7 2 3 2
	徳永
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

あいあいサロン

	里庄町社会福祉協議会
	0 8 6 5 - 6 4 - 7 2 1 8
	濱田
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0

あいあいサロン



地域の皆で
ゆったりとした時間が
過ごせます！

場 所	狭田公会堂
日 時	第3金曜日 10:00頃～
対象者	狭田地区に住んでいる方
参加費	100円
内 容	毎月1回、地域の公会堂を利用し開催しています。地域の皆で集いゲームをしたり、おしゃべりをしたり「ゆったり」とした時間を過ごせるサロンです。

矢掛町



矢掛町では、週1回以上、いきいき100歳体操などを行っている通いの場や各地区の公民館で体操やレクリエーションを行っている地域ミニデイサービス、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむコミュニティカフェやいきいきサロンなど通いの場があります。

オアシス



美味しい食事と
楽しい居場所

場 所	矢掛町保健センター
日 時	毎週金曜日 10:00～13:00
対象者	矢掛地区、山田地区、中川地区の65歳以上
参加費	600円（移動時の付添利用料別途）
内 容	いきいき100歳体操の後は、レクリエーション、スタッフ手作り（隔週）の食事。地域住民が主体となり企画、運営しています。移動手段がない場合は通所付添サービスもあります。

問い合わせ先

以下の通いの場について



 矢掛町役場 福祉介護課	 日置
 0866-82-1026	 平日8:30~17:15

やまびーカフェ



みんな集まれば
楽しい時間！

場 所	山田公民館
日 時	第2・第4水曜日 9:30~15:00
対象者	山田地区住民ならだれでも
参加費	100円
内 容	地域住民なら誰でも自由に参加できる憩いの場です。コーヒーを飲みながら話が尽きることがありません。13時からはいきいき100歳体操もしています。