

津山市



市では平成16年から「こけないからだ講座」に取り組み、体操以外にも社会福祉協議会が取り組む「ふれあいサロン」が市内135か所、町内会より小さな単位でも、「ふらっとカフェ」を市内36か所で開催中です。集まるのが苦手な男性には「俺の野菜づくり講座」を行っています。

めざせ元気！！こけないからだ講座



体操、おしゃべり、
そして見守り♡
こけないの復活劇
始まる！

場 所	市内公民館・地域の公会堂等
日 時	市内211か所それぞれで、時間を決めている 週1回開催
対象者	地域の高齢者・基本は町内会単位で集まる
参加費	無料（地域によっては、お茶代等を集める 場合もある）
内 容	開始から21年、今も3千人（年間7万6千人）が活動中です。世話役の引退等ありますが、 昨年は参加者が150人増加しました。「新規参入」の相談に来られる団体もあり、こけないブームが再燃しています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 津山市社会福祉事務所 高齢介護課	 田原・高谷
 0868-32-2070	 平日8:30~17:15

俺の野菜づくり講座



「生産性」と「役割」
酒のつまみを土から
つくりませんか

場 所	市内の高齢者宅の畑を借りて行う
日 時	おおむね月1回（その他水やり作業等あり）
対象者	男性高齢者
参加費	無料
内 容	集まる事が苦手な男達が、みんなで野菜づくり！畑で、土作りや植付け、屋内では、酒のつまみ作りや座学、また当番で水やりや草取りをします。近所の人や子ども達との交流や野菜の寄付等、社会貢献活動も行っています。

真庭市



真庭市では現在110か所の集いの場が活動しており、市が推奨する体操や、脳トレ等を実施し、認知症予防、介護予防に取り組んでいます。「一人では続かないが、みんなで励まし合って運動すると長続きする」、「集いの日が待ち遠しい」など、皆さん笑顔で参加されています。

サクラソウ



週1回の体操で
健康づくり！

場 所	八束老人福祉センター
日 時	毎週火曜日 13:30～
対象者	真庭市に住んでいる方
参加費	無料
内 容	毎週10～15名程度の方が集まって、体操をしています。スクワットなど筋力アップを目的としたトレーニングも取り入れています。仲間と一緒に取り組むことで、楽しく続けることができます。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 真庭市地域包括支援センター	 水島
 0867-42-1079	 平日8:30～17:15

サロン宮の旦



喫茶店でサロン実現！
集うことの大切さ！

場 所	宮の旦（喫茶店）
日 時	毎週土曜日 10:00～
対象者	久世地域に住んでいる方
参加費	無料
内 容	今日行くところがある「きょういく」今日用事がある「きょうよう」をかけ声に喫茶店「宮の旦」で毎週運動をしながら交流を深めています。店主が淹れるお茶やコーヒーがおいしくて楽しい場所です。

美作市



歴史と自然が調和し、四季折々の風景や温泉が魅力の美作市では、住民同士のつながりが強く、地区ごとの声かけや助け合いを基盤に、地域主体の集いの場として、69か所の体操教室や、120か所を超えるのサロン、コミュニティカフェが行われています。

江見さつきの会



週に1回の体操で
元気に年を重ねる！

場 所	作東公民館
日 時	毎週火曜日 9：30～
対象者	市内にお住まいの方ならどなたでも
参加費	冷暖房費 年間500円
内 容	介護予防サポーターが進行する体操教室。椅子に座って行うストレッチや筋トレを中心に脳トレなども実践。笑顔あふれる教室です。

問い合わせ先

江見さつきの会

	社協 作東地域ステーション
	0 8 6 8 - 7 5 - 3 7 8 0
	菊池
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

大野カフェ

	社協 大原・東栗倉地域ステーション
	0 8 6 8 - 7 8 - 0 5 0 9
	藤本・川野
	平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

大野カフェ

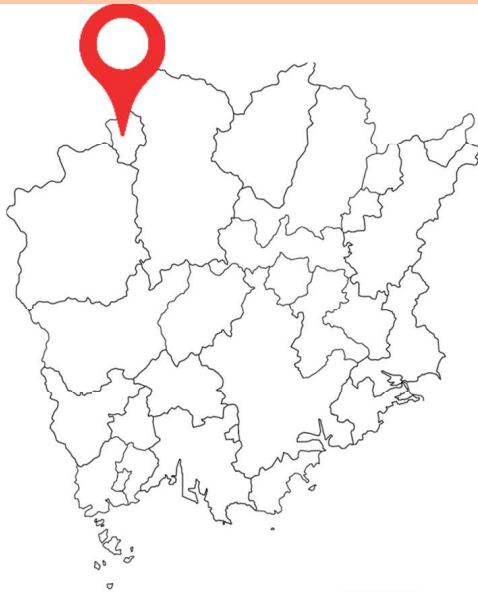


話せる安心

支え合いの場！

場 所	大野地区コミュニティ ロビー
日 時	第1・3金曜日 13:30～
対象者	大野地区にお住まいの方
参加費	100円
内 容	区長や民生委員らが開く集いの場。相談もおしゃべりもOK。顔なじみが支える安心のカフェ。移動図書館も来ます。

新庄村



新庄村でのサロン活動は、地域を豊かにし、活気あるものにするため、地域住民を中心に誰でも気軽に集える場所を提供し、仲間づくりや健康づくりを支援しています。その中から2か所を紹介します。

スマイル倶楽部 各サロン



スマイルサロンで
歌や体操！
ものづくりサロンで
手作業！

場 所	中町集会所 / 旧山田旅館
日 時	第1・3水曜日 / 毎週水曜日
対象者	村内在住の方
参加費	200円（昼食時は500円）
内 容	スマイルサロンでは、歌やゲーム、体操を中心に活動し、月行事では干し柿作り、森林セラピーロード散策等を行います。ものづくりサロンでは、わら細工、布草履、編み物など、手作業を中心に活動しています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 新庄村社会福祉協議会	 樋口
 0867-56-2001	 平日8:30～17:15

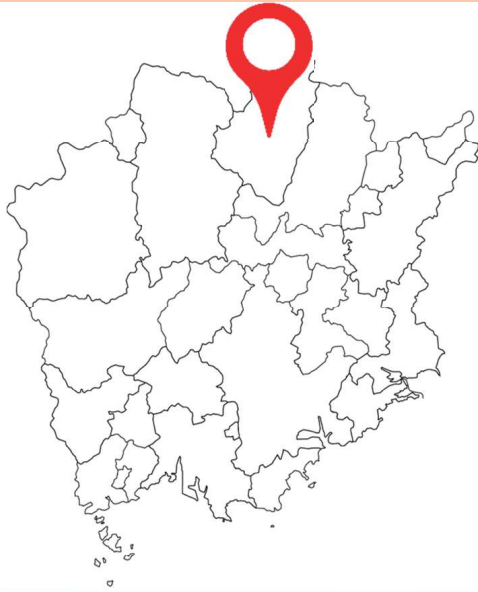
土曜山の家茶話会



毎週土曜日に
毛無山のふもとで
元気に活動
しています。

場 所	毛無山 山の家
日 時	毎週土曜日
対象者	村内在住の方
参加費	400円（昼食あり）
内 容	お茶、昼食、体や頭の体操、手芸、ゲームなど。行事食を皆さんと一緒に作って楽しんでいます。また世界の料理も用意して、各国の料理を提供。地域の方々、小中学生も大勢のご参加をお待ちしています。

鏡野町



鏡野町には、住民主体の
さまざまな集いの場があり、
どの集まりもそれぞれ創意
工夫されながら楽しく運営
されています。
今回はその中から、イチオシ
の2か所をご紹介します！

ハツラツサークル 薪森原



週1回の体操と
おしゃべりで
生涯現役！

場 所	薪森原教育集会所
日 時	毎週金曜日 13:00～14:00
対象者	65歳以上の薪森原住民
参加費	無料
内 容	毎週10名程度の方が集まって、ハツラツ体操と茶話会をしています。 地域の方が協力しながら楽しく運営しています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 鏡野町社会福祉協議会	 岡畠
 0868-54-1243	 平日8:30～17:15

上齋原3区ミニデイ



みんなで楽しく
お話しで
生きがいがづくり

場 所	3区 集会所
日 時	年3回程度
対象者	3区住民の方
参加費	500円
内 容	健康体操やゲームをして住民同士の親交を深めています。 会食も楽しみの一つです。

勝央町



勝央町は県北東部に位置し、心安らぐ田園風景のなか、古くからの伝統・文化に新しい産業が融合した『ほどよい田舎』です。歩いて行ける距離にある通いの場「ぐるっと筋力アップ教室」及び男女ともに人気の「健康麻雀交流会」をご紹介します。

ぐるっと筋力アップ教室



週1回の体操で
健康づくり！！

場 所	町内23か所の公会堂、コミュニティセンター等
日 時	週1回～隔週（会場によって日時は異なります）
対象者	町民どなたでも
参加費	会場によって異なります
内 容	理学療法士が考案した「金時楽々体操」という体操を行っています。ぐる～っと全身を動かして、のんびり、楽しく、気持ちよく筋力アップのために、みんなで声をかけ合いながら取り組んでいます。





問い合わせ先

ぐるっと筋力アップ教室

健康麻雀交流会

 勝央町役場健康福祉部（包括）	 勝央町社会福祉協議会
 0868-38-3028	 0868-38-2160
 水嶋・岡本・湊	 神田・加藤
 平日8:30～17:15	 平日8:30～17:15

健康麻雀交流会

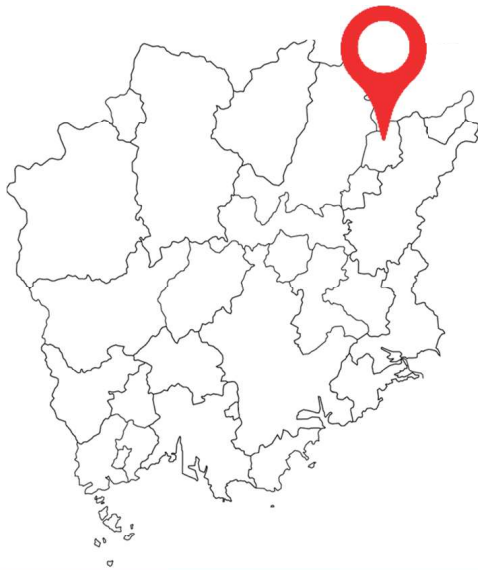


「好き」を活かして
男性も女性も大集合！

場 所	勝央町総合保健福祉センター
日 時	毎月第2・第4水曜日 9:30～12:00
対象者	町民どなたでも
参加費	無料
内 容	通いの場への男性参加者増加のために令和5年から開催。初心者の方にはルールを説明しながら和気あいあいと楽しんでいただき、経験者は経験者同士で真剣にゲームを楽しんでいただいています。



奈義町



人生100年時代となった今、人生を元気で豊かに過ごしていくには、下肢筋力と仲間との楽しいふれあいが重要なポイントです。奈義町では、各地区にあるコミュニティハウスを中心に週1回、「いきいき百歳体操」を実施しており、筋力強化とともにこころのフレイル予防に努めています。

いきいき百歳体操



オモリ等を
活用した筋力強化他
フレイル予防

場 所	各地区コミュニティハウス
日 時	週1回
対象者	高齢者
参加費	無料
内 容	オモリ等を活用した筋力強化や、ストレッチなどを週1回約50分程度実施しています。地域包括支援センターの職員や、町民サポーターによる支援を受けながら体力測定を実施するなど、日々充実した活動ができており、誰もが楽しく参加をしています。

問い合わせ先

いきいき百歳体操

	奈義町地域包括支援センター
	0868-36-4119
	川口・長野
	平日9:00~17:00

交流食堂やまびこ

	奈義町地域包括支援センター
	0868-36-4119
	植月・小瀧
	平日9:00~17:00

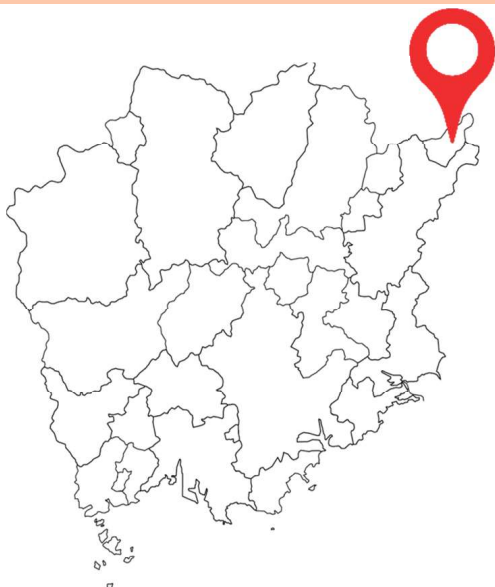
交流食堂やまびこ



温かい料理を
食べての交流
食を通じた介護予防

場 所	やまびこ荘（町内小坂地区）
日 時	毎週木曜日 10:00~14:00
対象者	65歳以上の独居高齢者又は高齢者世帯
参加費	500円
内 容	温かい料理を食べて楽しく交流し、囲碁・将棋などのレクリエーションも実施することで、身体や心の健康づくりを図ります。

🌲 西栗倉村 🌲



西栗倉村では、ご自身で福祉バスなど交通機関を利用できなくなった高齢者の方を主な対象として、住民主体通いの場「であい茶屋」を開催しています。週1回、村民ボランティアの皆さんにより、付添サポート・昼食調理・会場運営を行っています。

であい茶屋



週1回の集まりで
利用者もスタッフも
生きがいづくり！

場 所	いきいきふれあいセンター
日 時	毎週水曜日 10:00～14:00
対象者	80～90歳代 基本チェックリスト該当者（いずれか）
参加費	昼食・おやつ600円／ 移動時の付添利用料100円（片道）
内 容	通所付き添いサポーターが会場まで送迎。 午前中はおもりの体操をしてから、栄養満点 のおいしい昼食♪午後は工夫を凝らしたレク リエーションをして楽しい時間を過ごしてい ます。利用者・スタッフともに週に1回の楽 しみになっています。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 西粟倉村社会福祉協議会	 白岩
 0868-79-2561	 平日8:00～17:00

中央サロンよりみち おもりの体操



体操とおしゃべりで
身体も心も健康維持！

場 所	多世代交流拠点 リフレッシュプラザよりみち
日 時	毎週木曜日 13:30～15:00
対象者	有志の方々
参加費	無料（別途 お茶代100円～）
内 容	月・火・木・金の9～16時で村民誰でも気軽に立ち寄れる中央サロン『よりみち』があります。コーヒーを飲みながら談笑して楽しい時間を過ごしています。木曜午後は健康づくりを目的におもりの体操をしています。

久米南町



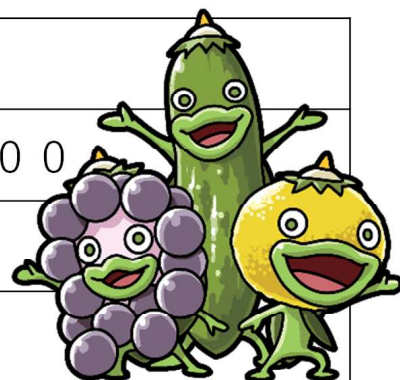
人口が減少し、高齢化率が高い久米南町では、高齢者の独居や高齢者世帯の割合が年々増加しています。その中で、近隣住民を大切に、出会いを大切にした仲間づくりを目指して、久米南町には様々な通いの場があります。

山手サロンつどい



20年以上前から
みんなが集まる場所

場 所	山手集会所
日 時	毎週火曜日 9:00～16:00
対象者	山手地区の誰でも
参加費	無料
内 容	体操と歌は絶対！歌のレパートリーも増えました。お昼は運営の方々が、みんなの持ち寄った野菜やもらいものを使って、おいしい食事を作ってくれます。104歳のおばあちゃんが通っていたことも……。周辺のぶどう農家さんも立ち寄るみんなの居場所です。



問い合わせ先



以下の通いの場について

 久米南町保健福祉課	 立川
 086-728-4411	 平日8:30~17:15

通いの場ひまわり



今日の顔色は？
みんなの健康を
見守ります

場 所	宮地集会所
日 時	第2・第3火曜日 10:00~13:00
対象者	宮地地区の誰でも
参加費	300円
内 容	午前中、グランドゴルフでお腹を空かせて、お昼は栄養委員でもある運営の方々が作ってくれた食事をみんなでいただきます。楽しそうに食事を作っている運営の皆さんが印象的！50代から90代までが集まる通いの場です。



美咲町



美咲町では、近所同士が声をかけあって毎週集まり、住民自らが運営する『通いの場』を町内21か所で開催しています。週1回の運動習慣による健康づくりと、交流を通しての生きがいづくりで、元気で長生きし、自分らしく活動できることを目指しています。

美咲ももたろうクラブ通いの場



移動手段確保で
健康づくり！

場 所	美咲町柵原総合文化センター
日 時	毎週水曜日 10:00～11:30
対象者	町内の方なら誰でもOK
参加費	100円
内 容	黄福タクシーにより、片道100円で参加できるため、町内全域から参加者が集まっています。体操インストラクター指導により、筋力維持の介護予防体操や認知症予防の脳トレに取り組んでいます。

問い合わせ先

以下の通いの場について

 美咲町役場保険年金課	 松岡
 0868-66-1115	 平日8:30～17:15

たわ遊々クラブ



週1回の体操と交流で
楽しく元気に！

場 所	たわ 岨コミュニティハウス
日 時	毎週水曜日 13:30～14:30
対象者	地域の方なら誰でもOK
参加費	無料
内 容	地域内で毎週集まって、楽しく健康づくりをしようと、令和6年度に新規立ち上げをしました。ストレッチやコロバン体操、茶話会やお楽しみ会と工夫しながら、笑顔と元気あふれるひと時を過ごしています。