

西浦版

いこいの場ガイドブック

明るく

元気に

自分らしく

人生 100 年時代

発行 西浦地区 支え合いの地域づくり座談会
協力 西浦小学校 5 年生
蒲郡市社会福祉協議会
西部地域包括支援センター 蒲郡市長寿課

目次

『おいでん西浦』・『みんなとほっとクラブ』……………	3
『エアロビッチカ』・『グランマサロン』……………	4
『西浦ジョギングクラブ』・『西浦フラガール』……………	5
『はまべ(浜辺)の会』・『あたごほっとクラブ』……………	6
『えがお体操教室』『げんきの会』……………	7
『さわやか』・『健康体操クラブ』……………	8
『健康クラブはるかぜ』……………	9
『いこいの場会場・最寄りバス停地図』……………	10.11
『お問い合わせ先』……………	12

*各ページ記載の二次元バーコードを読み込むと、各団体のより詳しい活動の様子がご覧いただけます。(一部団体除く)

「いこいの場」とは

皆様がお住まいの地域の公民館や集会場で「～サロン」

「～カフェ」「～体操教室」などを行っているのを

聞いたことがあるかと思います。

内容や時期は様々ですが、

住民同士が気軽に集い、

楽しく活動をしています。

これらの集まりを

「いこいの場」と呼んでいます。

西浦地区以外の方も

大歓迎！





おいでん西浦



日時:毎週 月・火曜日 13:30~16:00

毎週 金曜日 10:00~12:00

場所:妙厚寺 参加費:200円/回

内容:小物づくり、茶話会など



いつでも来て
ちょうだいね。
お待ちしております。

みんなとほっとクラブ



日時:第1・3月曜日 13:30~14:30

場所:知柄会館 駐車場:なし 参加費:200円/回

内容:地域交流、脳トレ、介護予防体操など



家から出て、みんなで繋げる
健康寿命の延伸!

エアロビッチカ

日時:毎週火曜日 13:50~14:50

場所:西浦公民館 南館 参加費:1,500 円/月

内容:エアロビクス、有酸素運動



『エアロビッチカ』
という名前の由来は、「エアロビ
クス」と「先生のお名前」を合わ
せたオリジナルです♪

緩やかなエアロビクスと全身を
使った有酸素運動です。
音楽に乗り、ダンスを覚えて
認知症予防にも！
どの年代でも楽しめます♪



グランマサロン



日時:第 2・4 火曜日 9:30~15:00

場所:西浦公民館 参加費:500 円/回

内容:簡単調理と手作業を通じておしゃべり・交流



楽しそうだからちょっと
行ってみるかい？



西浦ジョギングクラブ



日時:毎週火曜日 9:30~10:30
 場所:西浦公民館 参加費:500円/年
 内容:テレビ体操、リズム、ラジオ体操
 (立位と座位)



火曜日はすごい楽しみに
 来とるよ!自分の為に忘れん!

西浦フラガール



日時:第1・2・4 火曜日 19:45~21:00
 場所:西浦公民館 南館 参加費:1,000円/回
 内容:フィットネス、フラダンス(立位)



歌謡曲に合わせて、一緒にフラ踊ってみませんか。
 楽しく健康づくりできます。
 何時でも見学 OK、待ってま〜す。



はまべ(浜辺)の会

日時:第 2・4 火曜日 10:00~11:30

場所:橋田振興会館 駐車場:あり 参加費:無料

内容:DVD を見ながら軽い体操、脳トレ
茶話会など



はまべの会で
みんなで楽しもう!



あたごほっとクラブ



日時:第 2・4 水曜日 13:30~14:30

場所:愛宕会館 駐車場:なし 参加費:200 円/回

内容:健康体操、脳活性化体操(座位と立位)
茶話会



《あたご》は脳トレ入りの運動と
《ほっと》なおしゃべりで、
健康寿命を延ばしてます!

えがお体操教室



日時:毎週水曜日 10:00~11:30

場所:西浦公民館 南館 参加費:200円/回

内容:健康体操、リズム体操など(椅子座位)



“えがお”で楽しく
参加しています！

げんきの会



日時:第1・3水曜日 10:00~11:30

場所:西浦公民館 参加費:無料

内容:健康体操(立位・座位)、脳トレ、茶話会
季節のイベントなど



げんきの会がある日は
朝から元気！
すごく楽しみにしています。



さわやか

日時:毎週水曜日 13:30~16:00

場所:西浦公民館 南館 参加費:100円/回

内容:レクダンス(基本立位)



お喋りが1番の楽しみです!
時間はあっという間に過ぎて行きます。



健康体操クラブ

日時:毎週木曜日 17:00~18:30

場所:西浦公民館 参加費:2,000円/年

内容:ボールを使った体操、ストレッチ、つぼ押し、
筋肉トレーニングなど(立位と座位)



帰る時には身体が楽に
軽くなっています!

健康クラブはるかぜ



日時:毎週金曜日 10:00~11:30

場所:西浦公民館 南館

参加費:月 2 回参加 500 円・月 4 回参加 1,000 円

内容:健康体操、リズム体操、ストレッチなど(立位)



会の始めは、市民憲章唱和。15年続いている和気あいあいの楽しいクラブ、次回を楽しみに、活動しています。是非見学に来て下さい!

支え合いの地域づくり座談会とは

「ちょっとした暮らしの困り事」をお互いさまの支え合い活動で解決する事で、住みやすい地域を自分達で作っていく「支え合いの地域づくり座談会」を毎月開催しています。地域の情報を活用し、互いに協力しながら地域でできることを増やしていくことを目的としています。

この冊子も座談会に参加されている方より、「いこいの場への参加人数が減ってきてしまって寂しい。なにか PR できる方法はないかな?」というお話から製作されました。

あなたの思いが、地域の小さな変化、やがて地域の大きな変化につながります。

西浦いこいの場会場・最寄りバス停地図



西浦中学校下駅利用会館 アクセス案内

- ◇知柄会館
西浦中学校から漁港に向か
って降りていくと知柄会館
があります。
- ◇妙厚寺
西浦中学校から西浦保育園
へ向かって行くと妙厚寺が
あります。

西浦いこいの場使用会場・記載ページ案内



②愛宕会館

あたごほっとクラブ→6 ページ

④知柄会館

みんなとほっとクラブ→3 ページ

④妙厚寺

おいでん西浦→3 ページ

⑤橋田振興会館

はまべ(浜辺)の会→6 ページ

⑥西浦公民館

エアロビッチカ・グランマサロン→4 ページ

西浦ジョギングクラブ・西浦フラガール→5 ページ

えがお体操教室・げんきの会→7 ページ

さわやか・健康体操クラブ→8 ページ

健康クラブはるかぜ→9 ページ

会館名の前の番号は
会館最寄りバス停番号です。
前ページにてバス停場所
を確認ください。



潮風くるりんバス運行日
火曜・木曜・金曜・土曜(運休日 12/30~1/3)
料金 中学生以上 100 円、子ども 50 円



☎ お問い合わせ先

「いこいの場」について詳細をお知りになりたい場合は、
蒲郡市社会福祉協議会 生活支援コーディネーターへ
お問い合わせください。

地域包括支援センターは、地域の高齢者の皆さんの総合
相談窓口です。

お気軽にご相談ください。

蒲郡市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
TEL：69-3911
FAX：69-3993

西部地域包括支援センター
TEL：58-1136
FAX：57-3808

西浦の伝統ある
ちゃらぼこのイラストを
西浦小学校5年生が描
いてくれました！

