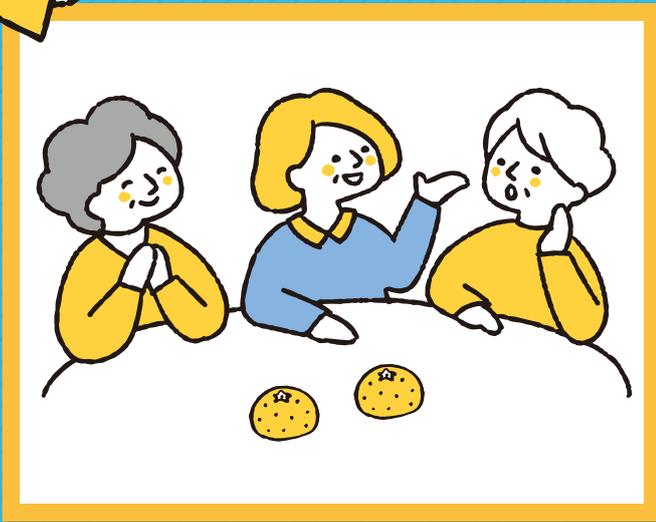


がまごおり

# いいこいの場

ガイドブック



発行

● 蒲郡市長寿課  
地域包括ケア推進室  
(令和8年1月発行)

協力

● 蒲郡市地域包括支援センター  
● 蒲郡市社会福祉協議会生活支援コーディネーター

# 「いこいの場」って どんなところ?

皆様が住んでいる地域の公民館、  
集会場などで「～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。  
行っている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。  
これらの集まりの事を「いこいの場」と呼んでいます。



# 「いこいの場」に参加すると どんないいことがあるの?

参加することで色々効果はあるのですが、大きく以下の**2つ**があります。



## 健康面について

「いこいの場」では、無理なく楽しく体を動かせる  
簡単な体操を取り入れているところが多いです。  
参加することで、身体を動かす習慣ができ、自身の  
健康に気を付けるようになります。  
また、家のなかでじっとしているのではなく、ご近  
所の「いこいの場」へ出かけるだけでも気分転換  
になります。人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームを  
し、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激  
となり、心の健康にもつながっていきます。

## 交流面について

「いこいの場」に参加すると、そこで知り合った人と  
「いこいの場」以外でも交流を持つことで、行き来  
するようになったなど友人が増えるともよく聞か  
れます。外に出て、人と会うことで、お互いに元気に  
なっていきます。また、「いこいの場」に参加するだ  
けではなく、集まった一人ひとりが自分たちで考え  
「いこいの場」をつくっていきます。また集まりたい  
場所をつくっていく、そんな気持ちが生きがいを生  
み、社会参加の意欲を高めます。



はじめて  
参加する方へ

参加にあたって、いくつか条件がある場合があります。また、各活動の費用  
欄が「会費なし」となっている場合でも、材料費など別途費用が発生する場合が  
あります。初めて参加するときは、記載の連絡先まで事前にお電話ください。



# 大塚 中学校地区



## 1 | 健康ダンス

<b>実施場所</b> 大塚公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週火曜日 14:00~16:00	社交ダンス
<b>費用</b> 3,000円/月	
<b>代表者</b> 今泉克英	<b>連絡先</b> 75-2694

## 2 | 3B体操

<b>実施場所</b> 大塚公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週火曜日 10:00~12:00	3B体操
<b>費用</b> 3,000円/月	
<b>代表者</b> 稲石初美	<b>連絡先</b> 59-8457

## 3 | ナニ・ロカヒ フラクラブ

<b>実施場所</b> 大塚公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第1・2金曜日 10:30~11:30 第2・4金曜日 19:20~20:10 (親子クラス)	フラダンス
<b>費用</b> 2,600円/月	
<b>代表者</b> 飛田紀江	<b>連絡先</b> 講師:田中美和 080-3665-1287

# 三谷 中学校地区



## 1 | 三谷スポーツダンスクラブ

<b>実施場所</b> 三谷公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週木曜日 19:00~21:00	社交ダンス
<b>費用</b> 1,800円/月	
<b>代表者</b> 竹内一久	<b>連絡先</b> 68-4320

## 4 | リンパ体操

<b>実施場所</b> 大塚公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第2・4土曜日 10:30~11:30	体操 リンパマッサージ
<b>費用</b> 500円/回	
<b>代表者</b> 伊藤みどり	<b>連絡先</b> 59-8820(大塚公民館)

## 5 | いこい会館へ行こう

<b>実施場所</b> いこい会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 月1回 不定期9:30~11:30 出入り自由	交流サロン 将棋
<b>費用</b> 会費なし	
<b>代表者</b> 小林春代	<b>連絡先</b> 090-9946-3838

### 活動紹介



「いそろ  
いきいき茶浪ん いこい会館へ行こう」の名前には大切なおもいが込められています。「いきいきと、茶→みんなでお茶しながら、浪→ゆっくりとした時間を一緒に過ごす・浪費する目的で、いこい会館へ行こう」です。一緒にしたいことや、おしゃべり・軽体操、将棋など、和気あいあいと楽しく活動しています。会場が児童館併設なので、子どもさんとの交流もあり、壁のない気楽な会です。どなたでもご参加ください。

## 2 | 今日から運動

<b>実施場所</b> 三谷公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第2・4火曜日 13:30~15:00	椅子に座って 行う運動
<b>費用</b> 300円/回	
<b>連絡先</b> 65-7453(蒲都市社会福祉協議会)	

## 3 | みんなでヨガ

<b>実施場所</b> 三谷公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週火曜日(月4回) 10:00~11:00	ヨガ
<b>費用</b> 2,000円/月	
<b>代表者</b> 白井敦子	<b>連絡先</b> 090-7030-6772

## 4 | はればれ会

**実施場所** 三谷公民館

**開催日時** 毎週木曜日  
10:00~12:00

**費用** 300円/月

**内容**

前半は、椅子に座って運動し、後半は、脳トレやおしゃべりなど

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



わたしたちは皆さんが参加して、はればれとした気持ちになってもらえるよう開催しています。参加人数は平均38名くらいです。賑やかに健康になれる体操を行ったり、物づくりをおこなったりと皆さんの楽しみにつながるよう内容を工夫しています。参加することで元気になってもらえたら嬉しいです。参加者、開催側共に和気あいあいと活動しています。気軽にご参加ください。皆さんのご参加お待ちしております。

## 7 | おいでん西新屋

**実施場所** 西区会館

**開催日時** 毎週金曜日 9:30~12:00

**費用** 100円/回

**内容**

体操、茶話会

**代表者** 都築 絹代 **連絡先** 山内ひとみ 68-3210

### 活動紹介



私たちの会の名前の「西新屋」は、以前三谷の西区は「西新屋」と呼ばれ親しまれてきました。会が親しみのあるものとなるよう名付けました。毎回25名位の参加者で賑やかに体操・ものづくり・おしゃべりなどを行っています。また私たちは参加者全員で取り組み内容を決めていきます。得意な分野では参加者が講師となります。会がよりよいものとなるよう、みんなでこれからもどんどん新しいことにチャレンジしていきたいです。

## 5 | めくといカフェ

**実施場所** 東区会館

**開催日時** 第3水曜日 14:00~15:30

**費用** 会費なし

**内容**

認知症カフェ

**代表者** 竹ノ内重樹  
佐藤実穂

**連絡先** 75-6666(百華苑)  
66-6868(百楽苑)

## 6 | めくといカフェ

**実施場所** 松葉会館

**開催日時** 第1火曜日 14:00~15:00

**費用** 会費なし

**内容**

認知症カフェ

**代表者** 佐藤実穂  
竹ノ内重樹

**連絡先** 66-6868(百楽苑)  
75-6666(百華苑)

## 8 | 上区健康教室

**実施場所** 上区会館

**開催日時** 毎週月曜日(月3回)  
10:00~11:00

**費用** 1,200円/月

**内容**

体操、ストレッチ、筋肉トレーニング、脳トレなど。見学お試可。

**代表者** 黒田博子

**連絡先** 69-2897  
090-9930-5794



# 蒲郡 中学校地区



## 1 | 元気モリモリ蒲郡

**実施場所** 蒲郡公民館

**開催日時** ①第1~3水曜日 9:30~11:00  
②第1~3金曜日 13:30~15:00

**費用** 1,500円/月

**内容**

運動(筋トレ・ストレッチ)  
(立位・床座位)

**代表者** 鈴木邦子

**連絡先** 講師:柴田功呼  
090-9121-8180

## 2 | 悠々クラブ

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> ①毎週水曜日 13:30~16:00 ②毎週土曜日 19:00~21:00	社交ダンス、 健康を維持する ロコモ体操など
<b>費用</b> 2,000円/月	
<b>代表者</b> 小田憲子	<b>連絡先</b> 69-4790

## 6 | 楽楽サロン

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第3金曜日 10:00~12:00	ものづくり、 講話など
<b>費用</b> 材料費	
<b>連絡先</b> 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)	

## 3 | すこやかダンスクラブ

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週火曜日 14:00~15:00	ボールルーム ダンス (社交ダンス)
<b>費用</b> 500円/回(月単位の集金)	
<b>連絡先</b> 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)	

## 7 | 友愛茶の間がまごおり

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 最終日曜日(変更あり)	居場所(カフェ・民謡教室・健康体操・レク、出前講座など)
<b>費用</b> 会費なし	
<b>代表者</b> 石川たづ子	<b>連絡先</b> 090-9910-2340

## 4 | スポーツ吹き矢

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第1金曜日、月3回 日曜日 9:30~12:00	吹き矢
<b>費用</b> 用具費等一部負担あり	
<b>代表者</b> 近藤建樹	<b>連絡先</b> 080-3617-5976

## 8 | 楽習会

<b>実施場所</b> 勤労福祉会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週金曜日 10:00~11:30	いきいきサロン、脳トレ、体操(立位・座位)、季節ごとの創作、講話などと茶話会
<b>費用</b> 会費なし	
<b>代表者</b> 二村準	<b>連絡先</b> 中村八重子 090-8157-9314

## 5 | コスモスの集い

<b>実施場所</b> 蒲郡公民館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第2木曜日 13:30~15:00	認知症予防、 回想法
<b>費用</b> 会費なし	
<b>連絡先</b> 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)	

## 9 | おたのしみ会※都度会場変更

<b>実施場所</b> 勤労福祉会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第1木曜日 9:30~11:30	いきいきサロン、 茶話会、講話、 体操(立位・座位)
<b>費用</b> 会費なし	
<b>連絡先</b> 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)	

### 活動紹介



きっかけは中央地域包括支援センターの回想法の講座で集まったことです。講座終了後、これで終わるのはもったいないと集まるようになりました。

ちょうど秋でコスモスの花が咲いていたので、コスモスの集いと名づけました。毎回昔のことを思い出したり、おしゃべりしたり。色々なことを吸収できます。



## 10 | がマツ茶

<b>実施場所</b> 生きがいセンター	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第3火曜日 10:00~11:30	体操を中心とした茶話会
<b>費用</b> 100円/回	
<b>代表者</b> 澤井宏依	<b>連絡先</b> シルバー人材センター 69-0316

## 11 | 友愛茶の間 第2栄宝会

<b>実施場所</b> 蒲郡南部小学校	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 水曜日(冬季は中止)学校行事や花壇の状態に合わせて開催	茶話会 草取り
<b>費用</b> 会費なし	
<b>代表者</b> 大向正義	<b>連絡先</b> 090-3356-2330

## 12 | 小江まちカフェ

**実施場所** 蒲郡南部小学校

**開催日時** 毎週水曜日9:30~10:00  
※真夏と真冬はお休み

**費用** 会費なし

**内容**

がまん畑で  
子供たちと交流

**代表者** 早川康子 **連絡先** 65-7453  
(蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



以前は、まちカフェとして活動していました。2017年より、蒲郡南部小学校の畑をかりて活動をしています。子どもたちの事を気にかける、おせっかいな大人を増やすことを目的として、子どもたちと関わりながらみんなで一緒に畑仕事を楽しんでいます。畑の活動時間は30分。草取りやみかんの木のお世話もしています。お茶を飲みながら休憩して、解散です。いつでも誰でも気軽に寄れる場所。仲間募集中です。



## 13 | じゃがいもの会

**実施場所** 小江公民館

**開催日時** 第3金曜日  
10:00~11:30

**費用** 手づくり品のある  
時に実費材料費

**内容**

いきいきサロン、講話、フレイル予防で茶話会、体操(立位・座位)

**代表者** 足立静慧 **連絡先** 68-6402(小江公民館)

## 14 | ストレッチ体操

**実施場所** 小江公民館

**開催日時** 第2・4金曜日  
10:00~11:30

**費用** 1,500円/半年

**内容**

ストレッチ、筋トレ(床座位)  
※女性限定

**代表者** 広浜美紀子 **連絡先** 68-6402(小江公民館)

## 15 | 小江レクダンスクラブ

**実施場所** 小江公民館

**開催日時** 毎週火曜日  
19:30~21:00

**費用** 2,000円/年

**内容**

レクダンス(音楽に合わせて  
身体を動かす)(立位)  
※女性限定

**代表者** 足立静慧 **連絡先** 68-6402(小江公民館)

## 16 | 元気モリモリ蒲郡

**実施場所** 小江公民館

**開催日時** 第1~3木曜日  
9:30~11:00

**費用** 1,500円/月

**内容**

運動  
(筋トレ・ストレッチ)  
(立位・床座位)

**代表者** 山田登志子 **連絡先** 68-6402(小江公民館)

## 17 | ほほえみ会

**実施場所** 小江公民館

**開催日時** 第2・4金曜日  
10:00~11:30

**費用** 会費なし

**内容**

回想法、体操(立位・座位)、  
レクリエーション、講話

**代表者** 松本守雄 **連絡先** 68-6402(小江公民館)

## 18 | 海岸いきぬきサロン

**実施場所** 海岸公民館

**開催日時** 毎週月曜日 9:30~11:00

**費用** 会費なし

**内容**

体操(立位・座位)、  
回想法

**代表者** 井下時雄 **連絡先** 68-0163

## 19 | 松原カフェ

**実施場所** 西松原公民館

**開催日時** 第3水曜日 9:30~11:00

**費用** 200円/年

**内容**

回想法、茶話会、  
体操(立位・座位)

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 20 | 友愛茶の間第1栄宝会

**実施場所** 西新井形集会所

**開催日時** 基本 第2土曜日10:00~12:00  
地域のイベントと重複する場合はずれる

**費用** 会費なし

**内容**

居場所

**代表者** 大向正義 **連絡先** 090-3356-2330

## 21 | 3B体操

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 水曜日(月3回) 10:00~11:30

**費用** 2,000円/月

**内容**

健康体操

**代表者** 広浜才子 **連絡先** 65-7453  
(蒲郡市社会福祉協議会)

## 22 | ミックスナッツ

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 毎週火曜日 9:30~11:00

**費用** 会費なし

**内容**

健康維持、老化防止(立位・床座位)

**代表者** 中川玲子

**連絡先** 68-2705(府相公民館)

## 28 | 大人のためのバレエエクササイズ

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** ①毎週水曜日 19:45~20:45  
②毎週木曜日 13:15~14:15

**費用** 3,500円/月

**内容**

ストレッチ、バレエ、ピラティス(立位)

**連絡先** 講師:田中加奈子 090-4852-9307

## 23 | レインボー

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 毎週木曜日 19:00~21:00

**費用** 3,000円/月4回

**内容**

健康維持、老化防止体操(立位・床座位)、自彊術

**連絡先** 68-2705(府相公民館)

## 29 | やさしいヨガ

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 毎週水曜日 13:05~14:05

**費用** 7,000円/3か月

**内容**

やさしいポーズと深い呼吸でリラックス

**代表者** 鈴木有紀

**連絡先** 講師:伊藤彩子  
090-4192-7875

## 24 | エクササイズ

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** ①第1~4木曜日 10:00~11:00  
②第1~4金曜日 10:00~11:00

**費用** 500円/回

**内容**

エクササイズ(立位)  
※女性限定

**代表者** ①竹内洋子  
②木俣京子

**連絡先** 講師:平野永里  
090-8459-2416

## 30 | みんなあつまれハッピー畑

**実施場所** 竹島小学校

**開催日時** 毎週水曜日 9:30~10:30

**費用** 会費なし

**内容**

竹島小学校の畑の管理と子どもたちと交流

**代表者** 稲垣雅治

**連絡先** 山口やすこ(学校推進委員)  
070-1255-7816

## 25 | ワハハの会

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 第2・4金曜日 10:00~11:30

**費用** 300円/年

**内容**

回想法、茶話会、軽体操(座位)

**代表者** 宮本勝英

**連絡先** 69-4502

## 26 | シニア健康体操の会

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 毎週火曜日 13:30~14:30

**費用** 800円/回

**内容**

筋力トレーニングと有酸素運動

**代表者** 櫻木幾子

**連絡先** 68-5002

## 27 | 府相福の会

**実施場所** 府相公民館

**開催日時** 第3木曜日  
13:30~16:00

**費用** 200円/年

**内容**

回想法、茶話会、体操(立位・座位)

**代表者** 小田晃司

**連絡先** 68-3525

## 31 | 上組ほっと会

**実施場所** 上組会館

**開催日時** 第1金曜日 10:00~11:30

**費用** 会費なし

**内容**

茶話会・イベント

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



東部公民館で行っている「東部地区支え合い座談会」より「地域の方が集える場所がたくさんあるといいね」から始まったグループです。20名くらいの地域の方が集まって賑やかにしています。参加者より「ほっと会で久しぶりに再会した・話し相手が出来た」等、地域の方のつながりにもなっています。皆さんが「ほっと」できる活動を楽しく、賑やかにしています。皆さん遊びにきてください。



## 32 | 姿勢改善ストレッチ

実施場所 東部公民館

開催日時 毎週水曜日 10:00~11:00

費用 500円/回

内容

ストレッチ  
(立位・座位)

代表者 小嶋香

連絡先 65-7453  
(蒲郡市社会福祉協議会)

## 34 | なかよしグラウンドゴルフ

実施場所 蒲郡東部小学校

開催日時 第1土曜日 9:00~10:00

費用 会費なし

内容

グラウンドゴルフ

代表者 小田島世史子

連絡先 090-7956-3271

## 33 | にこにこ会

実施場所 東部公民館

開催日時 第1・3火曜日 13:30~15:00

費用 200円/回

内容

体操  
(立位・座位)

連絡先 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 35 | オレンジ会

実施場所 白山集会所(奇数月)  
迫公民館(偶数月)

開催日時 第3水曜日 13:00~14:00

費用 会費なし

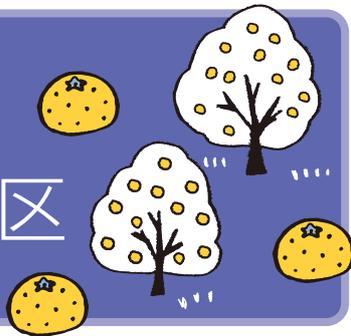
内容

小物づくり・  
脳トレ・歌等

代表者 寺澤忠宣

連絡先 080-8188-5321

# 中部 中学校地区



## 4 | 健康体操

実施場所 西部公民館

開催日時 毎週金曜日 19:30~21:00

費用 200円/回

内容

ストレッチ、  
筋トレ、  
リズム体操

代表者 杉浦民子

連絡先 69-0484

## 1 | みんな一緒に3B体操教室

実施場所 西部公民館

開催日時 毎週水曜日  
10:00~11:30

費用 500円/回

内容

音楽に合わせ、ボール  
などの道具を使って  
体操する

代表者 山本悦子

連絡先 69-2031

## 5 | 3B体操教室

実施場所 北部公民館

開催日時 毎週金曜日  
10:00~11:30

費用 500円/回

内容

なつかしい音楽に合わせ、  
ボール等を使って楽しく体操  
※見学自由

代表者 浅井文江

連絡先 68-0127

## 2 | 西部3B体操

実施場所 西部公民館

開催日時 毎週水曜日 13:30~15:30

費用 1,000円/回

内容

健康体操

代表者 権田真由美

連絡先 090-4252-6001

## 6 | レクダンス 北部ステップハウス

実施場所 北部公民館

開催日時 毎週火曜日 19:30~21:00

費用 6,000円/年

内容

レクダンス

連絡先 69-9855 (北部公民館)

## 3 | みんなの井戸ばた会

実施場所 西部公民館

開催日時 第4水曜日 13:30~15:00

費用 会費なし

内容

茶話会、軽運動

連絡先 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 7 | 中央ファーム

実施場所 中央小学校

開催日時 毎週水曜日  
9:00~11:00

費用 会費なし

内容

野菜栽培、花壇づくり、草取り  
小学校とのふれあい活動  
世代間交流、居場所づくり

代表者 代表:高須正美  
事務局:牧野高正

連絡先 牧野:090-3380-3475

## 8 | きはちカフェ

**実施場所** 水竹町会館

**開催日時** 第3火曜日 13:30~15:00

**費用** 100円/回

**内容**

体操、茶話会

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



きはちカフェは、以前はお食事処「きはち」さんにて開催していましたが、現在は水竹町会館にて行っています。参加者は平均13名くらいです。

さまざまな講師の方をお迎えし、運動をしたり健康のお話を聞いたり、歌を歌ったりと楽しく賑やかに行っています。ラジオ体操→イベント→茶話会の流れで行っています。茶話会は皆さん楽しそうにお話され笑い声が絶えません。皆さんも是非ご参加ください。

## 10 | どんぐり宮成

**実施場所** 宮成公民館

**開催日時** 基本火曜日 10:00~11:30  
※日程については要問合せ

**費用** 会費なし

**内容**

軽い体操・  
コグニサイズ

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



みらいあ地域包括支援センターの教室に参加した人で集まるようになりました。近くの大宮神社にどんぐりの木があるので、やわらかいイメージとなるようにどんぐり宮成と名づけました。毎回15名くらいの参加者です。軽い脳トレと筋トレをやっていますので、気軽に参加してください。地域の方との交流の機会にもなります。

## 9 | 栄町カフェ

**実施場所** 犬飼集会所

**開催日時** 第3木曜日 13:30~15:00

**費用** 会費なし

**内容**

講座、歌、体操、  
茶話会など

**代表者** 鈴木博史

**連絡先** 69-0758

## 11 | 公益社団法人 自彊術普及会 蒲形教室

**実施場所** 蒲形公民館

**開催日時** 毎週木曜日  
9:30~11:00

**費用** 3,000/月

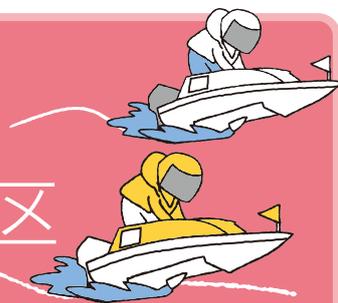
**内容**

自彊術体操(自分で自分を強くする健康体操です)  
※見学自由

**代表者** 笠間明子

**連絡先** 090-3454-8341

## 塩津 中学校地区



## 2 | しおつ吹き矢の会

**実施場所** 塩津公民館

**開催日時** 第1~4土曜日 9:30~11:30

**費用** 100円/月

**内容**

腹式呼吸、  
吹き矢

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 1 | 健康体操

**実施場所** 塩津公民館

**開催日時** 第2・4火曜日  
14:00~15:30

**費用** 1,000円/年

**内容**

ストレッチ、体操、つぼ押し、  
筋肉トレーニング、体調を整えるなど(座位と立位)

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 3 | ひまわり会

**実施場所** 塩津公民館

**開催日時** 毎週金曜日  
10:00~11:30

**費用** 会費なし

**内容** 通常はフットケア、筋力体操、つぼ押し、音楽に合わせてステップ(座位と立位)。第3金曜日は手作業、ゲーム、イベント参加

**代表者** 金田幸子

**連絡先** 080-2665-8608

## 4 | 塩津いきいきサロン

実施場所 塩津公民館

開催日時 第3金曜日10:00~12:10

費用 500円/回(食材費)

内容

調理実習、運動、  
手作業など(椅子  
に座って行う)

代表者 吉見朗子

連絡先 090-9914-6006  
69-7300

## 10 | 松田リフレッシュ会

実施場所 松田公民館

開催日時 毎週月曜日  
10:00~11:30

費用 会費なし

内容 通常はフットケア、  
筋力体操、つぼ押し、音楽に  
合わせてステップ(座位と立  
位)。第3月曜日は手作業、  
ゲーム、イベント参加

代表者 金田幸子

連絡先 080-2665-8608

## 5 | 竹の子

実施場所 竹谷公民館

開催日時 第1・3金曜日 13:30~14:30

費用 会費なし

内容

体操/  
おしゃべり

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 11 | 松田サロン井戸端会

実施場所 松田公民館

開催日時 毎月1日(正月は休み)10:00~14:00

費用 参加費無料  
飲食必要時チケット代 200円

内容

お喋り、  
食事など

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 6 | パンダちゃん

実施場所 奥林公民館

開催日時 第1・3木曜日 10:00~11:30

費用 会費なし

内容

コグニサイズ、  
おしゃべり

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 12 | にこにこ体操教室

実施場所 拾石町会館

開催日時 第1~3金曜日  
10:00~11:30

費用 1,500円/月

内容

リズム体操、  
脳トレ体操  
(立位や床座位)

代表者 木俣とみ子

連絡先 67-5977

## 7 | 歌とおしゃべりの会

実施場所 奥林公民館

開催日時 第1・3水曜日 10:00~11:00

費用 100円/月

内容

歌とトーン  
チャイムによる  
脳トレ

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 13 | ぼちぼちカフェ

実施場所 拾石町会館

開催日時 第3木曜日13:30~15:30  
(15時で終了のときもある)

費用 100円(必要時実費)

内容

お喋り、お茶、  
参加型イベント

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 8 | いきいきサロン王子

実施場所 王子公民館

開催日時 第2木曜日 9:30~11:30

費用 300円/月

内容

体操/講座/花壇  
手入れなど

代表者 高柳幸枝

連絡先 69-3709

## 9 | ぽかぽか会

実施場所 川東公民館

開催日時 第2・4火曜日 10:00~11:00

費用 200円/月

内容

体操

連絡先 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



ぼちぼちカフェは「ゆっくりぼちぼちやりましょう」を合言葉に月に1回、20名位が集まり活動しています。体操や、出前講座・拾石町主催の内容を行ったりと、毎月内容を変えて行っています。私たちは「出向く先があること」「いろんな人と話すこと」が大切と考え、地域のいこいの場として、拾石町総代を中心として取り組みを行っています。塩津地区にお住まいの方ならどなたでも参加できます。皆様のご参加お待ちしております。

## 14 | すみれ会

**実施場所** 鹿島町集会所

**開催日時** 第4火曜日  
10:00~11:30

**費用** 200円/回

**内容**

カラオケ、絵手紙、音楽ボランティア、手作業(縫い物)、講座、体操

**連絡先** 竹内知恵子 090-9996-2247

### 活動紹介



すみれ会は地域の65歳以上の方が、いきいきと、元気に過ごせるようにとはじまりました。登録人数33人です。月に1回開催ですが、内容によっては変更もあります。毎回の流れは「イベント+茶話会」です。イベントは運動や出前講座・小物づくりなど、盛りだくさんの内容を参加者の皆さんの声を元に行っています。皆さんに興味を持ってもらい、65歳以上の男女、いろんな世代の方に参加してもらいたいです。皆さんご参加お待ちしております。

## 15 | いきいき鶴ヶ浜

**実施場所** 鶴ヶ浜住宅集会所

**開催日時** 毎週水曜日13:30~15:00

**費用** 会費なし

**内容**

団地の花壇のお世話

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)



## 形原 中学校地区



## 3 | 健やか会

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週火曜日  
10:15~11:45

**費用** 会費なし

**内容**

ボールを使用したストレッチ、体操、つぼ押し、筋肉トレーニングなど(座位と立位)

**代表者** 倉橋 栄子 **連絡先** 講師:倉橋栄子 57-3614  
090-3458-0750

## 1 | なごみ健康体操

**実施場所** 鹿島北部集会所

**開催日時** 第1・3月曜日10:00~11:30

**費用** 100円/回

**内容**

リズム体操、脳トレ体操(立位や座位)

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 4 | 健康体操レクの会

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週水曜日  
19:00~21:00

**費用** 500円/年(保険代)

**内容**

ストレッチ、体操、つぼ押し、筋肉トレーニングなど(座位と立位)

**代表者** 倉橋 栄子 **連絡先** 講師:倉橋栄子 57-3614  
090-3458-0750

## 2 | ほのぼの会

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 第2・4水曜日  
10:00~11:30

**費用** 500円/年

**内容**

軽い体操やストレッチ、ニュースやメンバーのマジック、楽器演奏、すごろく等

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 5 | ストレッチ&リラクゼーション

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週木・土曜日  
10:00~11:30

**費用** 700円/回

**内容**

ストレッチ、リラクゼーション、呼吸法

**代表者** 田中雅子 **連絡先** 65-7453  
(蒲郡市社会福祉協議会)

## 6 | 男遊会

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週金曜日  
9:30~11:30

**費用** 500円/年  
内容により講師代あり

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 内容

軽スポーツ・ゲーム(グランドゴルフ、ポッチャ、ペタング、タスポニーなど)、ウォーキング等

## 7 | 3B体操シニア教室

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週土曜日13:30~15:00

**費用** 入会金1,000円  
600円/回

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 内容

3Bの用具を利用(基本立位)

## 8 | 形原吹矢教室

**実施場所** 形原公民館

**開催日時** 毎週金曜日14:00~16:00

**費用** 1,000円/年

**代表者** 市川幸男 **連絡先** 57-8158

### 内容

スポーツ吹き矢

## 9 | 県営春日浦いきいきサロン

**実施場所** 春日浦住宅集会所

**開催日時** 第2日曜日  
9:30~11:00

**費用** 会費なし

**代表者** 池田みゆき **連絡先** 57-2141

### 内容

体操、茶話会、歌(カラオケ)、出前講座、介護予防等

## 10 | 撫子会

**実施場所** 蒲郡文化広場

**開催日時** 毎週水曜日  
19:25~21:00

**費用** 2,000円/月  
700円/回

**連絡先** 57-1338(蒲郡文化広場)

### 内容

リラックスヨガ(深い呼吸とポーズ)(ヨガマット使用し座る・寝る・立位)

## 11 | リラックスヨガ

**実施場所** 蒲郡文化広場

**開催日時** 毎週木曜日19:00~20:00

**費用** 2,000円/月

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 内容

リラックスヨガ

## 12 | みんなおいでん

**実施場所** 蒲郡文化広場

**開催日時** 基本第2水曜日  
10:00~12:00

**費用** お弁当代500円  
(希望者のみ)

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 内容

講話、会食、お楽しみ会など(畳に座って実施)

### 活動紹介



みんなおいでんは、みんな元気にきてねという意味です。体操や健康の話が中心で、毎回30名程が集まっています。昼食に頼むお弁当が好評で、交流も深まります。どなたでも参加してほしいです。みんなおいでん。



## 13 | はつらつ会

**実施場所** Aコープ  
生活センター形原2階

**開催日時** 毎週木曜日  
10:00~11:30

**費用** 100円/月

**代表者** 金田幸子 **連絡先** 080-2665-8608

### 内容

フットケア、リズム体操、脳トレ、筋力体操、ストレッチ(床座位・立位)

### 活動紹介



いつまでも若くってはつらつしていたいから、はつらつ会。毎回35人程集まり、全身の健康体操を1時間半、無理なくやります。100歳まで元気に日々動ける身体づくりを。出欠自由です。どうぞ気楽にどなたでも結構です。



## 14 | まめだ会

<b>実施場所</b> 形原 一区ひまわり会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第2・4火曜日 13:30~15:00	体操、脳トレ、講話、 手作業など(畳に座っ て行う)、地域活動
<b>費用</b> 会費100円/回	

**代表者** 松下幸代     **連絡先** 57-7973  
090-6578-8242

## 15 | 葵みつば会 いこまい会

<b>実施場所</b> 形原3区町内会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週金曜日 9:30~11:00	季節行事、脳トレ、体操、 盆踊り、カラオケ、 フラダンスなど
<b>費用</b> 会費なし	

**代表者** 代表:牧原洋子     **連絡先** 65-7453  
会計:二村享子 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 16 | しあわせ体操クラブ

<b>実施場所</b> 形原4区しあわせ会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週火曜日 10:00~11:30	健康体操、 筋トレ、 ストレッチなど
<b>費用</b> 1,000円/月	

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 17 | しあわせの会

<b>実施場所</b> 形原4区しあわせ会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 不定期開催	体操、出前講座、 地域活動等
<b>費用</b> 会費なし	

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 18 | さつきぬくもり会

<b>実施場所</b> 形原5区集会场	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎月第3 (曜日異なる)	音楽コンサート、 季節のイベント、 出前講座、体操、脳トレ
<b>費用</b> 会費なし	

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)

## 19 | おむすびの会

<b>実施場所</b> 形原第6区町内会館	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 第3金曜日 10:00~11:30	おしゃべり、脳トレ、 座位での健康体操、 ゲーム等
<b>費用</b> 会費なし	

**代表者** 大竹幾代     **連絡先** 57-2929

## 20 | 七区のおそこ

<b>実施場所</b> 形原7区集会所	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週月~金 9:00~16:00	気軽に 立ち寄れる場
<b>費用</b> 会費なし	

**代表者** 佐野政二     **連絡先** 090-7953-2775

### 活動紹介



令和7年5月末より形原七区集会所を有効活用するため、朝9時から夕方4時まで開放しています。歳を重ねて一人暮らしで家にいることが多くなってきた方。これはだめですなどの決め事はいっさいありませんので、どうぞ気楽に来てください。散歩のときにでも寄ってください。いつもと違うコースで、前を通過して寄ってください。(都合により時間変更があります)

## 21 | あじさい体操クラブ

<b>実施場所</b> 形原8区集会所	<b>内容</b>
<b>開催日時</b> 毎週月曜日 13:30~15:00	健康体操 ・ストレッチ (座位と立位)
<b>費用</b> 1,000円/月	

**連絡先** 65-7453 (蒲郡市社会福祉協議会)



# 西浦 中学校地区



## 4 | げんきの会

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 第1・3水曜日  
10:00~11:30

**費用** 会費なし

**内容**

健康体操(立位・座位)、脳トレ、茶話会、季節のイベント、保健センター出前講座など

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 1 | エアロビッチカ

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 毎週火曜日  
13:50~14:50

**費用** 1,500円/月

**内容**

エアロビクス、有酸素運動、認知症予防ダンス

**代表者** 尾崎直子

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 2 | えがお体操教室

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 毎週水曜日  
10:00~11:30

**費用** 200円/回

**内容**

健康体操、リズム体操など(椅子座位)

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 3 | グランマサロン

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 第2・4火曜日  
9:30~15:00

**費用** 500円/回

**内容**

簡単調理と手作業を通じておしゃべり・交流

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

## 5 | 健康クラブはるかぜ

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 毎週金曜日  
10:00~11:30

**費用** 500円/2回  
1,000円/4回

**内容**

必ずスタートに蒲郡市民憲章 3つの誓い唱和、健康体操、リズム体操、ストレッチなど(立位)

**連絡先** 65-7453(蒲郡市社会福祉協議会)

### 活動紹介



「健康づくりで絆を」、明るく楽しい「健康クラブはるかぜ」。はじまりは平成23年。地域包括支援センターの健康づくり教室からでした。体操を始める前に市民憲章を唱和し、軽いウォーミングアップをします。ときには、西浦のまちづくりについても雑談で話すことがありますよ。最年長者は90歳、わいわい明るく楽しく元気に!15名程度でやっています。公民館の行事には積極的に参加しています。

## 生活支援コーディネーターはこんな活動をしています。

### 地域のつながりの支援

#### 社会資源の コーディネイト

地域の声をつなぐことで、より安心して暮らすことができるよう支援の輪を広げていきます。

### 必要な支援の構築

#### 協議体での 地域づくり

地域で自分らしく安心して暮らしていくために「ちょっとした困り事」の解決を一緒に考えます。

### 担い手の養成

#### 生活支援 ボランティアの養成

「地域の声」を聞くボランティアを養成し、その活動を応援します。

## 6 | 健康体操クラブ

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 毎週木曜日  
17:00~18:30

**費用** 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  
(座位と立位)※女性限定

**連絡先** 65-7453(蒲都市社会福祉協議会)

## 10 | あたごほっとクラブ

**実施場所** 愛宕会館

**開催日時** 第2・4水曜日  
13:30~14:30

**費用** 200円/回

**内容**

健康体操、介護・認知症  
予防 脳活性化体操  
(座位と立位)

**代表者** 小笠原あさ子

**連絡先** 57-9631  
070-2236-5856

## 7 | さわやか

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 毎週水曜日 13:30~15:30

**費用** 100円/回

**内容**

レクダンス  
(基本立位)

**代表者** 小笠原月己 **連絡先** 57-7378

## 8 | 西浦フラガール

**実施場所** 西浦公民館

**開催日時** 第1・2・4火曜日 19:45~21:00

**費用** 1,000円/回

**内容**

フィットネス、  
フラダンス  
(立位)

**代表者** 尾崎千鶴子 **連絡先** 080-3282-9533

## 9 | みんなとほっとクラブ

**実施場所** 知柄会館

**開催日時** 第1・3月曜日  
13:30~15:00

**費用** 200円/回

**内容**

地域交流・健康づくり  
リーダーの体操・脳トレ

**代表者** 小田昌紀 **連絡先** 090-9174-2581

## 11 | はまべ(浜辺)の会

**実施場所** 橋田振興会館

**開催日時** 第2・4火曜日 10:00~11:30

**費用** 会費なし

**内容**

体操、ゲーム、  
脳トレ、茶話会

**連絡先** 65-7453(蒲都市社会福祉協議会)

### 活動紹介



漁師町である橋田で、「浜へ行くかん?」が「はまべ(浜辺)の会」の名前の由来です。DVDを使った体操、歌やゲームなどを行っています。毎回15人程が集まっています。みんなで一緒に笑いましょ。気楽に来てください。



このガイドブックに掲載を希望する方は  
生活支援コーディネーターにご相談ください!

### 地域資源の把握

いこいの場  
ガイドブックの作成など

地域にどのような活動があるかを確認し、地域資源情報活用のお手伝いをします。

### 担い手の支援

いこいの場  
(サロン)の支援

地域の方々がいつでも立ち寄れるような居場所を地域の方と共につくっていきます。

空いている時間を使って、地域に役立つ活動をしてみたい。

気軽に立ち寄れる場所やみんなで集まれるところを探している。

いい場所ないかな?

こんな時は、ぜひご連絡下さい!



# いこいの場 相談窓口

ご相談  
ください



『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の生活支援コーディネーターへお問い合わせください。生活支援コーディネーターについてはp13・14をご覧ください。

## 蒲郡市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

受付時間 月～金 8:30～17:15  
(年末年始・祝日を除く)

TEL 0533-65-7453

FAX 0533-69-3993

## 地域包括支援センター

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。



### 東部地域 包括支援センター

受付時間 月～金 8:30～17:30  
(年末年始・祝日を除く)

担当地域 大塚・三谷中学校地区

TEL 0533-59-6790

FAX 0533-59-6790

### 中央地域 包括支援センター

受付時間 月～金 8:30～17:15  
(年末年始・祝日を除く)

担当地域 蒲郡中学校地区

TEL 0533-69-6674

FAX 0533-69-3993

### みらいあ地域 包括支援センター

受付時間 月～金 8:30～17:30  
(年末年始・祝日を除く)

担当地域 中部中学校地区

TEL 0533-66-0800

FAX 0533-66-0808

### 塩津地域 包括支援センター

受付時間 月～金 8:30～17:30  
(年末年始を除く)

担当地域 塩津中学校地区

TEL 0533-56-7125

FAX 0533-56-7126

### 西部地域 包括支援センター

受付時間 月～金 8:30～17:30  
(年末年始を除く)

担当地域 形原・西浦中学校地区

TEL 0533-58-1136

FAX 0533-57-3808

蒲郡市 長寿課 地域包括ケア推進室

TEL 0533-66-1105 FAX 0533-66-3130

このガイドブックは、市のホームページからもご覧いただけます。

