

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  
協力 蒲郡市地域包括支援センター連絡協議会  
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所が多いです。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」へ出かける事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良く聞きます。

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。



### 社会とのつながり

ボランティア、茶話会、趣味活動、就労的活動、多世代交流 など



### 認知機能の低下を予防

多様な学びのプログラム など



### 住民主体の いこいの場



### 運動機能のアップ

体操 など



### 口腔機能の向上

体操 など

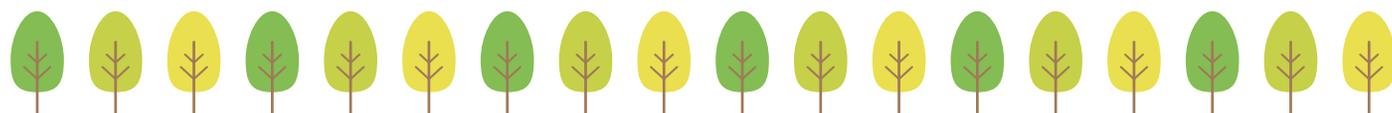


### 食生活の見直し

会食 など

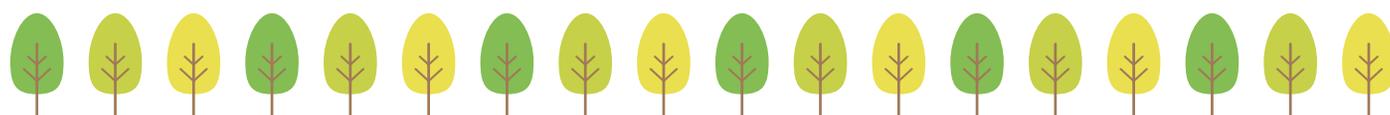
## 大塚中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
1	<b>健康ダンス</b>	毎週火曜日 14:00～16:00	社交ダンス	今泉克英
	大塚公民館	3,000円/月		75-2694
2	<b>3B体操</b>	毎週火曜日 10:00～12:00	3B体操	稲石初美
	大塚公民館	3,000円/月		59-8457
3	<b>ナニ・ロカヒ フラクラブ</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	飛田紀江
	大塚公民館	4,000円/月		講師：田中美和 080-3665-1287
4	<b>WAKUWAKUストレッチ</b>	毎週水曜日 14:30～15:30	ストレッチ、 軽めの筋肉トレーニング	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	大塚公民館	500円/回		
5	<b>いきいきサロン西大塚</b>	第1・3金曜日 10:00～12:00	交流サロン	稲石てる子
	西大塚区民会館	無料		59-7059
5	 <b>活動紹介 ①</b>		歴史の長い高齢者サロンになります。コロナ禍でも地域の居場所の大切さを重んじて、月に2回実施しておりました。最近でも新しいメンバーが入っており新しい人でも馴染みやすいサロンになっております。 ぜひご参加ください。	
6	<b>いこい会館へ行こう</b>	月1回(不定期) 9:30～11:30 ※出入り自由	交流サロン、将棋	小林春代
	いこい会館	無料		090-9946-3838
7	<b>リンパ体操</b>	第2・4土曜日 10:30～11:30	体操、リンパマッサージ	伊藤みどり
	大塚公民館	500円/回		090-6645-1476
8	<b>太極拳</b>	毎週火曜日 9:00～10:00 第1土曜日 9:00～10:30	太極拳	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	大塚公民館	1,500円/月		



## 三谷中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
9	<b>三谷スポーツダンスクラブ</b>	毎週木曜日 19:00～21:00	社交ダンス	竹内一久
	三谷公民館	2,000円/月		68-4320
10	<b>今日から運動</b>	第2・4火曜日 13:30～15:00	椅子に座って行う運動	藤田昌子
	三谷公民館	300円/回		69-4047
11	<b>3B体操教室</b>	第2・4金曜日 13:30～15:00	3B体操	東部地域包括 支援センターへ 59-6790
	三谷公民館	1,000円/月		
12	<b>みんなでヨガ</b>	毎週火曜日(月4回) 10:00～11:00	ヨガ	白井敦子
	三谷公民館	2,000円/月		090-7030-6772
13	<b>元気に運動</b>	第1・3月曜日 9:30～10:30	ストレッチ、 筋肉トレーニング	朝木富代
	八剣神社社務所	300円/回		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
14	<b>ぬくといカフェ</b>	毎月第2木曜日 14:00～15:30	認知症カフェ	竹ノ内重樹 百瀬太郎
	東区会館	無料		66-6868(百楽苑) 75-6666(百華苑)
15	<b>ぬくといカフェ</b>	毎月第4木曜日 11:00～12:00	認知症カフェ	竹ノ内重樹 百瀬太郎
	松葉会館	無料		66-6868(百楽苑) 75-6666(百華苑)
16	<b>まつば会</b>	第2・4木曜日 10:00～11:00	ストレッチ、 筋肉トレーニング	小倉美代子
	上区会館	200円/回		東部地域包括 支援センターへ 59-6790
17	<b>上区健康教室</b>	毎週月曜日(月4回) 10:00～11:00	体操、ストレッチ、筋肉ト レーニング、脳トレなど。 見学お試し可。	黒田博子
	上区会館	1,500円/月		69-2827
18	<b>はればれ会</b>	毎週木曜日 10:00～12:00	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。	東部地域包括 支援センターへ 59-6790
	三谷公民館	300円/月		
19	<b>おいでん西新屋</b>	毎週金曜日 9:30～12:00	体操、茶話会	山内ひとみ
	西区会館	100円/回		68-3210



NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
20	<b>遊友黒別当</b>	毎週水曜日、木曜日 13:30～17:00	茶話会	洞田美門
	上区第二会館	無料		67-5175



地域の公園にて井戸端会議をしている光景をよくみかけ、せっかくなら使用頻度の少ない会館を利用し、誰でも気軽に立ち寄ってお話できる環境を作ろうと立ち上がった高齢者サロンになります。その為、茶話会中心で13:00～17:00までの間、好きなお時間に立ち寄ってもらい、好きなお時間に帰ってもらえる自由度の高いものになっております。皆さんも一度覗いてみてください。

## 蒲 郡 中 学 校 地 区

21	<b>姿勢改善ストレッチ</b>	毎週水曜日 10:00～11:00	ストレッチ（立位・座位）	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911 または 東部公民館 67-6198
	東部公民館	500円／1回		
22	<b>エクササイズ</b>	第1・2・3・4木曜日 10:00～11:00	エクササイズ（立位） ※女性限定	竹内洋子
	府相公民館	500円／1回		講師：平野永里 090-8459-2416
23	<b>エクササイズ</b>	第1・2・3・4金曜日 10:00～11:00	エクササイズ（立位） ※女性限定	平野永里（講師）
	府相公民館	500円／1回		090-8459-2416
24	<b>ミックスナッツ</b>	毎週火曜日 9:30～11:00	健康維持、 老化防止（立位・床座位） ※女性限定、要事前連絡	68-2705 （府相公民館）
	府相公民館	3,000円／月		
25	<b>3B体操</b>	水曜日（月3回ランダム） 10:00～11:30	健康体操（立位）	広浜才子
	府相公民館	2,000円／月		69-3911 （蒲郡市社会福祉協議会）
26	<b>レインボー</b>	毎週木曜日 19:00～21:00	健康維持、老化防止体操（立位・床座位）	68-2705 （府相公民館）
	府相公民館	無料		
27	<b>元気モリモリ蒲郡</b>	第1・2・3水曜日 9:30～11:00	運動（筋トレ・ストレッチ） （立位・床座位）	鈴木邦子
	蒲郡公民館	1,500円／月		69-1288 （蒲郡公民館）
28	<b>元気モリモリ蒲郡</b>	第1・2・3金曜日 13:30～15:00	運動（筋トレ・ストレッチ） （立位・床座位）	鈴木邦子
	蒲郡公民館	1,500円／月		69-1288 （蒲郡公民館）

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
29	<b>悠々クラブ</b>	毎週水曜日 13:30～16:00	社交ダンス、健康を維持するロコモ体操など	小田憲子
	蒲郡公民館	2,000円/月		69-4790
30	<b>悠々クラブ</b>	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	小田憲子
	蒲郡公民館	2,000円/月		69-4790
31	<b>すこやかダンスクラブ</b>	毎週火曜日 14:00～15:00	ボールルームダンス(立位)	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	蒲郡公民館	500円/回 ※月単位の集金		
32	<b>スポーツウェルネス吹き矢</b> 蒲郡支部	第1金曜日、 第2・3・4・5日曜日 9:30～12:00	吹き矢	近藤建樹
	蒲郡公民館	※用具費等一部負担あり		080-3617-5976
33	<b>ストレッチ体操</b>	第2・4金曜日 10:00～11:30	ストレッチ、筋トレ(床座位) ※女性限定、要事前連絡	早川ヨシエ
	小江公民館	1,000円/半年		68-6402 (小江公民館)
34	<b>ピラティス</b>	毎週木曜日 19:30～20:30	ピラティスとストレッチ ※女性限定、要事前連絡	山田悦依
	小江公民館	18,000円/年 ※月払いは3,000円/月		68-6402 (小江公民館)
35	<b>小江レクダンスクラブ</b>	毎週火曜日 19:30～21:00	レクダンス(音楽に合わせて身体を動かす)(立位) ※女性限定	足立静慧
	小江公民館	2,400円/年		68-6402 (小江公民館)
36	<b>元気モリモリ蒲郡</b>	毎週木曜日 9:30～11:30	運動(筋トレ・ストレッチ) (立位・床座位)	山田悦依
	小江公民館	1,500円/月		68-6402 (小江公民館)
37	<b>海岸いきぬきサロン</b>	毎週月曜日 9:30～11:00	体操(立位・座位)、回想法	井下時雄
	海岸公民館	無料		68-0163
38	<b>府相福の会</b>	第3木曜日 13:30～16:00	回想法、茶話会、 体操(立位・座位) ※要事前連絡	小田晃司
	府相公民館	200円/年		68-3525



地域の情報共有や昔話を中心におしゃべりする会になります。

新しくできた府相公民館で机を囲んで毎月10人程度のメンバーで楽しくおしゃべりしております。

気さくな方ばかりですので気軽にご参加ください。

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
39	<b>にこにこ会</b>	第3火曜日 13:30～15:00	茶話会、体操（立位・座位）	広浜好子
	東部公民館	200円/月		69-2045
40	<b>ワハハの会</b>	第2・4金曜日 10:00～11:30	回想法、茶話会、軽体操（座位）	宮本勝英
	府相公民館	300円/年		69-4502
41	<b>おいでん竹島</b>	年4回	いきいきサロン、レクリエーション、手作業、講話、調理、運動など ※要事前連絡	鈴木香代子
	府相公民館	必要経費		68-2705 (府相公民館)
42	<b>松原カフェ</b>	第3水曜日 9:30～11:00	回想法、茶話会、体操（立位・座位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西松原会館	200円/年		
43	<b>コスモスの集い</b>	第2木曜日 13:30～15:00	認知症予防、サロン回想法	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	蒲郡公民館	無料		
44	<b>楽楽サロン</b>	第3金曜日 10:00～12:00	ものづくり、講話など	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	蒲郡公民館	※材料費		
45	<b>じゃがいもの会</b>	第3金曜日 10:00～11:30	いきいきサロン、茶話会、講話、体操（立位・座位） ※要事前連絡	足立静慧
	小江公民館	※材料費		69-1767
46	<b>おたのしみ会</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）	伊藤近代
	勤労福祉会館 ※都度変更	100円/回		68-6369
47	<b>楽習会</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	いきいきサロン 茶話会、講話、体操（立位・座位） ※要事前連絡	二村 準
	勤労福祉会館	500円/年		中村八重子 090-8157-9314
48	<b>ほほえみ会</b>	第2・4金曜日 10:00～11:30	回想法、体操（立位・座位）、レクリエーション、講話	松本守雄
	小江公民館	1,000円/半年		68-6402 (小江公民館)
49	<b>小江まちカフェ</b>	毎週水曜日 9:30～10:00	がまん畑で子供たちと交流	早川康子
	蒲郡南部小学校	無料		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
50	<b>友愛茶の間がまごおり</b>	※公民館の空き次第	居場所（カフェ・民謡教室・健康体操・レクなど）	石川たづ子
	蒲郡公民館	100円/回		090-9910-2340

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
51	<b>友愛茶の間第1 栄宝会</b>	第2土曜日(変則的) 10:00～12:00	居場所	大向正義
	西新井形集会場	無料		090-3356-2330
52	<b>友愛茶の間第2 栄宝会</b>	水曜日(変則的) 10:00～12:00	茶話会、草取り	大向正義
	蒲郡南部小学校	無料		090-3356-2330
53	<b>オレンジ会</b>	第3水曜日 13:00～14:00	小物づくり・脳トレ・歌等	寺澤忠宣
	白山集会所(奇数月) 迫公民館(偶数月)	300円/回		080-8188-5321

### 活動紹介 ④



皆さんが参加しやすいよう、会場を月毎に変更行っています。お越しの際は開催会場の確認をお願いします。  
軽い運動・楽しいおしゃべり・簡単な小物づくりを中心に活動しています。  
皆さんのお越しをお待ちしています。

54	<b>みんなあつまれハッピー畑</b>	毎週水曜日 9:30～10:30	竹島小学校で子供たちと交流	稲垣雅治
	竹島小学校	無料		山口やすこ (学校推進委員) 070-1255-7816
55	<b>シニア健康体操の会</b>	毎週火曜日 13:30～15:00	運動、体操	櫻木幾子
	府相公民館	800円/回		68-5002
56	<b>健康体操</b>	毎週火曜日 13:30～14:30	エアロビクスと筋力トレーニング(立位) ※要事前連絡	新井弘美
	府相公民館	800円/回		080-4849-9257
57	<b>ガマツ茶</b>	第2金曜日 10:00～11:30 ※金曜が祝日の場合は前日木曜日 最終週の火曜日も開催	茶話会とレクリエーション (軽体操・折り紙・小物づくりなど様々)	澤井宏依
	アピタ蒲郡店2階 (セリア隣の空きスペース)	100円/回		69-0316 (シルバー人材センター)

### 活動紹介 ⑤



シルバー人材センターの『ガマダム』が淹れるおいしいコーヒーや紅茶とお菓子をいただきながら、参加者が楽しくお話・交流ができる場所です。軽体操や楽器の演奏、習字などを筆頭に毎回違うレクリエーションを体験できます。ここでお友達になったり、そのままランチに向かったりされる方もいらっしゃいますよ。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

## 中部中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
58	<b>健康体操</b>	毎週金曜日 19:30～21:30	ストレッチ、筋トレ、 リズム体操	杉浦民子
	西部公民館	200円/回		69-0484
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>活動紹介</b> ⑥         </div>  <div style="margin-left: 10px;">  </div> </div>				<p>以前は日中活動していましたが、参加される皆さんから「仕事や家事が済んだ後に開催して欲しい」との事で現在は夜に開催しています。参加される方は「運動も楽しいし、おしゃべりも楽しい。」との事です。みんなで一緒に健康の為に体操しましょう。</p>
59	<b>みんな一緒に3B体操教室</b>	毎週水曜日 10:00～11:30	音楽に合わせて、ボールなどの道具を使って体操する	永島満彦
	西部公民館	500円/回		69-1817
60	<b>西部3B体操</b>	毎週水曜日 13:30～15:30	健康体操	権田真由美
	西部公民館	1,000円/回		090-4252-6001
61	<b>ご近所3B体操教室</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	なつかしい音楽に合わせて、ボール等を使って楽しく体操 ※見学自由	浅井文江
	北部公民館	500円/回		68-0127
62	<b>レクダンス北部ステップハウス</b>	毎週火曜日 19:30～21:00	レクダンス	69-9855 (北部公民館)
	北部公民館	6,000円/年		
63	<b>自彊術普及会 蒲形教室</b>	毎週木曜日 9:30～11:00	自彊術体操(手もみ足もみ等療法は控えています) ※見学自由	笠間明子
	蒲形公民館	3,000円/月		090-3454-8341
64	<b>栄町カフェ</b>	第3木曜日 13:30～15:00	講座、歌、体操、茶話会など	鈴木博史
	栄町犬飼集会場	無料		69-0758
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>活動紹介</b> ⑦         </div>  <div style="margin-left: 10px;">  </div> </div>				<p>栄町犬飼集会所で、第3木曜に活動しています。内容は軽い体操や楽しくお喋り、ボランティア団体さんによる楽器・歌の公演、出前講座など豊富です。あなたの”楽しい”が見つかるかもしれません。ぜひお待ちしております。</p>
65	<b>きはちカフェ</b>	毎月第3火曜日 13:30～15:00	体操、茶話会	69-3911 (蒲都市社会福祉協議会)
	水竹町会館	100円/回		

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
66	<b>サロン☆ちえの輪</b>	年4回(不定期)	アトラクション、茶話会	柴田芳宏
	宮成公民館	無料		090-9894-5583
67	<b>どんぐり宮成</b>	毎週火曜日 10:00～11:30	軽い体操・コグニサイズ	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	宮成公民館	無料		
68	<b>中央ファーム</b>	毎週水曜日 9:00～11:00	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:細井政雄 事務局:牧野高正
	中央小学校	無料		細井:090-6610-3028



中央小学校を拠点に学区の高齢者と児童が野菜栽培や花壇を一緒にすることで、地域と学校との連携、世代間交流を行っています。

児童から若さと活力と元気を頂いて、素敵な畑作りをしませんか。

### 塩津中学校地区

69	<b>にこにこ体操教室</b>	第1・2・3金曜日 10:00～11:30	リズム体操、 脳トレ体操(立位や床座位)	木俣とみ子
	拾石町会館	1,500円/月		67-5977
70	<b>松田リフレッシュ会</b>	毎週月曜日 10:00～11:30	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	金田幸子
	松田公民館	無料		69-0961
71	<b>健康体操</b>	第2・4火曜日 14:00～15:30	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)	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	塩津公民館	1,000円/年		
72	<b>しおつ吹き矢の会</b>	第1～4土曜日 9:30～11:30	腹式呼吸、吹き矢	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	塩津公民館	100円/月		
73	<b>ひまわり会</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	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	金田幸子
	塩津公民館	無料		69-0961
74	<b>ぽかぽか会</b>	第2・4火曜日 10:00～11:30	体操(座位と立位)	塩津地域包括 支援センターへ 56-7125
	川東公民館	200円/月		
75	<b>すみれ会</b>	第4火曜日 10:00～11:30	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	牧野敏枝
	鹿島町集会所	100円/回		080-3066-7955

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
76	<b>いきいき鶴ヶ浜</b>	毎週水曜日 13:30～15:00	団地の花壇のお世話	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	鶴ヶ浜住宅集会所	100～300円/回		
77	<b>塩津いきいきサロン</b>	不定期開催(年8回) 第3金曜日 10:00～12:10	調理実習、運動、手作業など(椅子に座って行う)	吉見朗子 090-9914-6006 69-7300
	塩津公民館	500円/回(食材費)		
78	<b>ぼちぼちカフェ</b>	第3木曜日 13:30～15:30	お喋り、お茶、 参加型イベント	塩津地域包括 支援センターへ 56-7125
	拾石町会館	100円 ※必要時実費		
79	<b>松田サロン井戸端会</b>	毎月1日 ※正月は休み 10:00～14:00	お喋り、食事など	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	松田公民館	飲食チケット代 200円		
80	<b>パンダちゃん</b>	第1・3木曜日 10:00～11:30	コグニサイズ、おしゃべり	塩津地域包括 支援センターへ 56-7125
	奥林公民館	無料		
81	<b>竹の子</b>	第1・3金曜日 13:30～14:30	体操(DVDを見ながら)、 おしゃべり	塩津地域包括 支援センターへ 56-7125
	竹谷公民館	無料		
82	<b>いきいきサロン王子</b>	第2木曜日 9:30～11:30	体操、講座、花壇手入れなど	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	王子公民館	300円/月		
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>活動紹介</b> ⑨ </div>  <div style="margin-left: 10px;"> <p>地域の人が気軽に立ち寄りたり会話する場所が近くにない為、様々な人と情報交換し開催しました。現在では「王子公民館」の管理を通じ、サロン参加者さん以外にも交流が行われており、「地域の人が気軽に立ち寄れる場所」となっています。ご近所の皆さんもお気軽にお越しください。</p> </div> </div>				
83	<b>木曜会</b>	第2・4木曜日 13:30～15:00	体操・脳トレ等 若い人が多い	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	塩津公民館	2,000円/6ヶ月		
84	<b>なごみ健康体操</b>	毎週月曜日 10:00～11:30	運動、体操	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	鹿島町北部集会所	100円/回		



## 形原中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
85	<b>しあわせ体操クラブ</b>	毎週火曜日 10:00～11:30	健康体操、筋トレ、ストレッチなど（ヨガマット使用し、座る・寝る・立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原4区集会所	1,000円/月		
86	<b>はつらつ会</b>	毎週木曜日 10:00～11:30	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）	金田幸子  69-0961
	Aコープ生活センター形原2階	100円/月		
87	<b>撫子会</b>	毎週水曜日 19:25～21:00	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）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	蒲郡文化広場	2,000円/月 700円/回		
88	<b>あじさい体操クラブ</b>	毎週月曜日 13:30～15:00	健康体操・ストレッチ（座位と立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原8区集会所	800円/月		
89	<b>ほのぼの会</b>	毎週水曜日 10:00～11:30	2週目は軽い体操やストレッチ中心、4週目はニュースポーツやメンバーのマジックや楽器演奏、すごろく等。月替わり	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原公民館	500円/年		
90	<b>健やか会</b>	毎週火曜日 10:15～11:45	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）	柴田サカエ  講師：倉橋栄子 57-3614
	形原公民館	無料		
91	<b>健康体操レクの会</b>	毎週水曜日 19:00～21:00	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）	都築喜子  講師：倉橋栄子 57-3614
	形原公民館	500円/年 ※保険代		
92	<b>ストレッチ&amp;リラクゼーション</b>	毎週木、土曜日 10:00～11:30	ストレッチ、 リラクゼーション、呼吸法	田中雅子（講師）  69-3911（社協） 58-1136（包括）
	形原公民館	700円/回		
93	<b>わかば健康クラブ</b>	毎週木曜日 13:30～15:00	健康体操、 脳活性化体操（座位と立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原公民館	1,000円/月		
94	<b>男遊会</b>	毎週金曜日 9:30～11:30	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	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原公民館	500円/年 ※内容により講師代あり		
95	<b>3B体操シニア教室</b>	毎週土曜日 13:30～15:00	3Bの用具を利用（基本立 位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	形原公民館	600円/回		
96	<b>SWF 蒲郡翼 形原</b>	毎週金曜日 13:30～16:00	スポーツ吹き矢	市川幸男  57-8158
	形原公民館	1,000円/年		

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
97	<b>みんなおいでん</b>	不定期開催 (年5回程度)	講話、会食、お楽しみ会など (畳に座って実施)	壁谷圭織
	蒲郡文化広場	お弁当代 500 円 (食べる人)		57-9173
98	<b>まめだ会</b>	第2・4火曜日 13:30～14:30	体操、脳トレ、講話、手作業など(畳に座って行う)	松下幸代
	形原1区町内会館	100円/回		57-7973 090-6578-8242
99	<b>県営春日浦いきいきサロン</b>	第1日曜日 9:30～11:00	体操、茶話会、歌(カラオケ)、 出前講座、介護予防等	池田みゆき
	春日浦住宅集会所	無料		57-2141
100	<b>おむすびの会</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	大竹幾代
	形原6区集会所	無料		57-2929
101	<b>葵みつば会いこまい会</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	季節行事、脳トレ、体操、 盆踊りなど	代表：牧原洋子 会計：二村享子
	形原3区集会所	無料		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
101	<b>活動紹介</b> ⑩		毎週明るく、賑やかに開催しています。参加者から「ここに来ると誰がいるから、人と話せて楽しい」との声が聞こえてくるぐらい、活気のある場所です。季節にあった催しがあったり、体操があったり。魅力がいっぱいのいこまい会に来たら、きっと元気がもらえますよ。	
102	<b>リラックスヨガ</b>	毎週木曜日 19:00～20:00	リラックスヨガ	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	蒲郡文化広場	2,000円/月		



## 西 浦 中 学 校 地 区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
103	<b>西浦ジョギングクラブ</b>	毎週火曜日 9:30～10:30	テレビ体操、リズム、ラジオ体操（立位と床座位）	香村喜美子
	西浦公民館	500円/年		57-5043
104	<b>エアロビッチカ</b>	毎週火曜日 13:50～14:50	エアロビクス、有酸素運動	尾崎直子
	西浦公民館	1,500円/月		壁谷稚香子 69-0815
105	<b>えがお体操教室</b>	毎週水曜日 10:00～11:30	健康体操、リズム体操など（椅子座位）	苅田佐代子
	西浦公民館	200円/回		090-9226-7538 57-3528
106	<b>さわやか</b>	毎週水曜日 13:30～16:00	レクダンス（基本立位）	山田 巴
	西浦公民館	100円/回		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
107	<b>健康体操クラブ</b>	毎週木曜日 17:00～18:30	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）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	2,000円/年		
108	<b>西浦レクリエーションダンス</b>	毎週水曜日 13:30～15:30	レクダンス（基本立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	100円/回		
109	<b>西浦フラガール</b>	第1・2・4火曜日 19:45～21:00	フィットネス、フラダンス（立位）	尾崎典子
	西浦公民館	1,000円/回		57-3618
110	<b>健康クラブはるかぜ</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	健康体操、リズム体操、ストレッチなど（立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	500円/2回 1,000円/4回		
111	<b>グランマサロン</b>	第2・4火曜日 9:30～15:00	簡単調理と手作業を通じておしゃべり・交流	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	500円/回		
112	<b>みんなとほっとクラブ</b>	第1・3月曜日 13:30～14:30	地域交流・脳トレ 介護予防体操等	壁谷 豊
	西浦知柄会館	無料		090-6575-5036

### 活動紹介

⑪



コロナ禍で休止していましたが、再開希望の声を多数いただき再始動しました。軽い体操と、クイズやなぞなどを中心とした脳トレに取り組んでいます。ひとりひとりのペース参加でき、全員で和気あいあいと過ごしています。

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
113	<b>あたごほっとクラブ</b>	第2・4水曜日 13:30～14:30	健康体操 脳活性化体操（座位と立位）	小笠原あさ子
	西浦愛宕会館	200円/回		57-9631 070-2236-5856
114	<b>げんきの会</b>	第1・3水曜日 10:00～11:00	健康体操（立位・座位）、脳 トレ、茶話会、季節のイベ ントなど	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	無料		
115	<b>おいでん西浦</b>	毎週月・金曜日※祝日休み 10:00～12:00 13:30～16:00	小物づくり、茶話会など	長谷川多恵子
	妙厚寺	200円/回 ※おやつ代		090-6087-7361

## 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

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。  
(社会資源のコーディネート)

### 必要な支援の構築

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。  
(協議体での地域づくり)

### 担い手の養成

「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。  
(生活支援ボランティアの養成)

### 地域資源の把握

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。  
(いこいの場ガイドブックの作成など)

### 担い手の支援

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けていきます。  
(集いの場(サロン)の支援)

## こんな時は、ぜひご連絡下さい！

- ・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。
- ・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。など



『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合せください。  
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

月～金 8:30～17:15  
(年末年始・祝日を除く)

TEL 0533-69-3911  
FAX 0533-69-3993

### 東部地域包括支援センター

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

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

月～金 8:30～17:15  
(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

月～金 8:30～17:30  
(年末年始を除く)

担当地域 塩津中学校地区  
形原中学校地区一部

TEL 0533-56-7125  
FAX 0533-56-7126

### 西部地域包括支援センター

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

