

くらしき通いの場  
ガイドブック

第三版

通い合つたが

- 元気な暮らしと地域づくりのヒントがここにある
- 倉敷市の「通いの場」情報満載
- 運営のお役立ち情報も

吉田

この一冊で

(通い)  
かよいトコロに  
手が届く!

見える!  
魅せる!  
実る!

・自らがよう・情報がよう・心がよう・暮らしがよう

# くらしき通いの場 **第三版** ガイドブック

## 「通い合ったが吉日」

### CONTENTS もくじ



- 1 はじめに . . . . . 1
- 2 『通いの場』ってどんなもの? . . . . . 2
- 3 なぜ『通いの場』が必要なの? . . . . . 4
- 4 『通いの場』事例紹介 . . . . . 6
  - 倉敷地区で通い合う . . . . . 6
  - 水島地区で通い合う . . . . . 8
  - 児島地区で通い合う . . . . . 10
  - 玉島地区で通い合う . . . . . 12
  - 船穂地区で通い合う . . . . . 13
  - 真備地区で通い合う . . . . . 14
- 5 『通いの場』を開設したい . . . . . 16
- 6 『通いの場』の設立と運営を応援します! . . . . . 18
- 7 『通いの場』開設状況一覧 . . . . . 26
  - 個人・団体が開く『通いの場』
    - 倉敷地区 . . . . . 26
    - 水島地区 . . . . . 33
    - 児島地区 . . . . . 37
    - 玉島地区 . . . . . 40
    - 船穂地区 . . . . . 44
    - 真備地区 . . . . . 44
  - 医療・介護等の専門機関が開く『通いの場』 . . . 47
- 8 生活支援コーディネーターがつながります! . . . . 裏表紙

# 1

## はじめに

**住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！**

**「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード**

私たちが暮らす地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。

倉敷市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、

「**人とのつながりがつづくこと（社会参加）**」

「**自分の役割や生きがいがあること（介護予防）**」

「**お互い様の関係で支え合うこと（生活支援）**」

などがこれからの「**自分も地域も元気なまち**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

本ガイドブックでは、倉敷市における「つながりの場」「健康寿命の延伸」「地域の支え合い」が大きく広がることを目的に『**通いの場**』の効果や魅力、実際の活動や立ち上げの手順、ヒントについてご紹介します。

このガイドブックの情報が「交流したい」「活躍したい」「支え合いたい」と願う、あなたの「**かよいところ（通い所）に手が届く**」そんな一冊となれば幸いです。



## 2

## 『通いの場』ってどんなもの？

「サロン」「カフェ」「集いの場」…呼び方・愛称は様々。  
人が出会い、元気と笑顔を分けあうトコロ。それらすべてが『通いの場』！

## どこで、どんなことをするの？

『通いの場』とは、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を考え、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる場でもあります。

個人の家や集会所など、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。



多様で 柔軟で 心地よい  
そんな居場所が『通いの場』！

## 具体的にはどんな活動？

みんなが「気軽に」「無理なく」「楽しく」集う場所であれば、その場所はすでに『通いの場』です。

住み慣れた地域の住民同士が、「集い」「しゃべり」「笑い」一緒に時間を過ごすことで、年齢を重ねても変わらない一人ひとりの「居場所」となります。

高齢者に限らず地域の様々な世代が参加して楽しむ場が増え、定着するともっともっと地域が活性化していきます！



助成対象の  
サロン活動

健康づくり  
体操・スポーツ  
グループ

井戸端会議

男の居場所

趣味の会

女子会  
世代間交流

みんな地域の宝物  
『通いの場』



## 広げませんか？心も通う『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らすための、仲間づくり・生きがいづくりの場は、すでに身近にあるのかもしれませんが。もしなかったとしても一緒につくっていくことだって可能です。

「なにか地域のためにできることはないかな？」といった小さな思いやりの気持ちをみなさんが暮らす地域の『通いの場』の活動に活かしてみませんか？



参加者がやりたいことを楽しむ！それが『通いの場』  
それでいいんです！それがいいんです！



## おしゃべり

家に閉じこもりがちな高齢者にとって「集う」場所と機会があることは大切です。

お茶を飲み、お菓子を食べながら笑顔と言葉のかけあいっこ。

そこにはいろいろな情報や毎日を元気に暮らすヒントがつまっています。



## レクリエーション

ゲームなどのレクリエーションは、場を和ませるのにつけて！

夢中になって楽しむことで、いつもと違った刺激を受けて心とからだを一層元気にしてくれます。



## ミニ講座

生活に役立つ勉強会を企画するのもおすすめです。

保健師などに健康の話をしてもらったり、倉敷市の出前講座を利用するのもいいでしょう。

様々な専門職が講座を通して通いの場を応援しています。



## 創作活動

手芸などの創作活動で、手先を動かすことが頭の運動にもつながります。

頑張った成果が形に残ることもうれしいですね。あるサロンでは、作った作品をバザーに出品して活動の財源としているそうです。



## 食事会

みんなで一緒に食べる食事は、格別です。みんなで材料を持ち寄って楽しく調理。

おいしく食べて、心もおなかも幸せいっぱい。漬物を持ち寄るだけでも、みんながいるだけで最高のごちそうに早変わり。



## 体を動かす

みんなで集まってする運動は、回りに後押しされ、長続きします。

最近は、週に一度集まり、体操の効果を高める場も増えています。

生活習慣に体を動かすことを加えて健康寿命をどんどん延ばしましょう。



# 3

## なぜ『通いの場』が必要ななの？

『通いの場』を地域につくり、参加することで得られるものは  
 为什么呢？その「機能」と「効果」についてご紹介します。

『通いの場』で  
 かようもの



### 支え合いの地域づくり

お互いの暮らしに関心を持ち合うことから  
 「支え合い」はスタートします。  
 身近な居場所から生まれた、人と人のつ  
 ながりが幸せとあたたかさを感じられる支え  
 合いの地域をつくっていきます。

自分も地域も  
 「元気」を実現



ステップ5  
 地域にあたたかさ  
 がかよう

ステップ4  
 お互い様の  
 意識がかよう

気にかけて関係性  
 この場所ですいつもつながっている。  
 そんな関係だからこそ、大切に思っ  
 てる。日常のつながりからお互い  
 様の意識がかよっていきます。

ステップ3  
 暮らしと元気が  
 かよう

活躍できる身近な舞台  
 『通いの場』はみんなが参加して、それぞ  
 れが得意なことを行う「活躍の場」でもあり  
 ます。「楽しみ」と「活躍」は何よりの介護  
 予防となります。

ステップ2  
 情報がかよう

地域の情報・互いの情報  
 『通いの場』ではみんなが楽しく「チャージャー」  
 おしゃべりをしています。そのおしゃべりが実はと  
 ても大切で、地域の情報やお互いの情報がかよいつ  
 ているのです。

ステップ1  
 自分の足で  
 かよう

自分の意志で足を運ぶ「社会参加」  
 『通いの場』は年齢を重ねてもふだんの場所で、ふだんの仲間  
 と交流できる「社会参加の入口」です。新たな人とのつながり  
 や出会いができるのも魅力の一つです。

『通いの場』は元気の発信基地  
 一人ひとりの元気が地域の元気に！  
 地域の元気が一人の元気に！



『通いの場』に参加することでいろいろな「いいもの」があなたのもとへ！

つながり

幸福感

役割

楽しさ

地域愛

健康

生きがい

活動

刺激

充実感

笑い

情報

お互い様

相談相手

知識

仲間



# 『通い続けること』から見えてきた効果・可能性

## 1. 人に現れた効果「105歳からのボランティア活動！」

(竹内婦美子さん)



①現在は、介護施設で生活を送る竹内さんは御年105歳。住み慣れた地域の情報は、いつでも家族や友達が伝えてくれます。



②地域で新たにはじまった交流会のことを聞いた竹内さんは、その活動を応援したくて昔から得意だった手芸の腕前を活かしたポーチづくりに取り組みます。



③105歳のおばあちゃんが作ったポーチは地域の方に大きな元気を与えました。みんなの喜ぶ様子を聞いた竹内さんさらに元気になりました。活躍はまだまだ続きそうです。

## 2. 『通いの場』に現れた効果 「会えないなかでもつながりを紡いでサロン復活」 (サロンサカヅ・元気サロンサカヅ)



①突然やってきたコロナ禍..。西酒津のみんなの居場所も活動の休止を余儀なくされました。「会えないなかでもお互いの暮らしを知りたい」そんな思いから始まった「つながる回覧」。



②回覧板や交換日記の機能をもった、「つながる回覧」は会えないなかでも一人ひとりの暮らしをつないでいきました。「会いたい」という声や「寂しい」という声がざっしり。



③みんなの声に後押しされて、サロンが復活。久しぶりの再会でしたが「つながる回覧」が互いの暮らしをつないでくれたおかげでみんなが自然にサロンに帰ってきてくれました。

## 3. 「地域」に現れた効果 「コロナ禍をきっかけに花開いた支え合い活動」 (就労移行支援事業所 irodori)



①新型コロナの影響でこれまで通りの集いができなくなった時、みんなで取り組んだマスクづくり。チャレンジしてくれたのは高齢者サロンだけでなく障がい者作業所の皆さんも。



②地域の方のことを思いながらマスクを作っていくと、「作るだけじゃなくて、このマスクを届ける役割も担いたい」そのような思いがこみ上げてきてマスクお届けチームが誕生！



③民生委員さん協力のもと地域の高齢者にマスクを届けます。「見守られているなあ」という安心感と「地域の一員になれるなあ」という充実感。互いに共通する思いは「ありがとう」。

## 『通いの場』事例紹介

倉敷市内で開かれている『通いの場』はそれぞれに工夫や特色があります。この章では「みんなちがって、みんないい」そんな『通いの場』の活動事例を地区ごとに紹介します。

身

## 近な地域の通いの場

地域の様々な場所で行われている通いの場。そのなかでも、身近な集会所や公会堂、公民館で行われている活動は、多くの地区で住民に一番身近な通いの場となっていて、長く地域になじんでいます。

地元の集会所に通うことで地元で根付いた情報に触れる機会にもなり、暮らしの関心が高まります。住民だからこそその拠点を活用した通いの場は、いつも暮らしと住民の思いを受け止めてくれています。

## ふれ愛西中サロン（倉敷：大高地区）

地域の集会所は、住民のつながりを彩るキャンパス！  
地域ごとの、色とりどりの活動を支えています。

住民にとって身近にある町内の集会所は、多くの通いの場の拠点になっています。大高地区の西中新田公民館でも、月に2回「ふれ愛西中サロン」が開催され、脳活や健康体操などが行われています。楽しいおしゃべりだけでなく、民生委員さんが防犯などの生活情報も提供してくれるので、集うことで自然に見守り合う関係も築かれます。



◀カメラが趣味の民生委員さんが、旅先の名所や季節の花などの瞬間を収めた写真を見せてくれるお話をしながら、お話をしてくれることもあります。参加者からも旅行の思い出話が飛び出しおしゃべりにも花が咲きます。



歌やクイズなども取り入れていて、参加することで気持ちや体が元気になるだけでなく、顔もリフレッシュ！高齢者支援センターともしっかりつながっているので、困りごとがあった時もスムーズな連携が図れます。







## 由に通う・自然な居場所

通いの場の中には、自然に人が集って交流が始まり、終わった後も自然にそれぞれの生活に戻っていく。そんな自由でマイペースな居場所もあります。ルールを決めすぎずに、それぞれが自分たちのペースを大事にしているから、気ままで穏やかな交流が続いています。

あなたの地域にも、名前はついてないけど続いている、そんな自然な居場所はありますか？

## 倉敷ラヂオ体操倶楽部（倉敷：西地区）

マイペースな居場所だから、今日も自然と足が向く…

約40年以上前から、倉敷市立美術館の前では毎朝6時半からラヂオ体操が行われています。始まる時間が近くなると、美術館周辺には自然と人が集まってきます。お友達と参加する人や犬の散歩途中に参加する人など様々です。体操後には、グループに分かれて神社にお参りに行ったり、美術館を回ったりします。「県外から倉敷駅に近いマンションに引っ越したけど、知り合いがいなかったがこのラヂオ体操に参加するようになって友達が増えた」という方もいます。



倉敷地区で通い合う



散歩へ広がる

集いへ広がる

▲体操は夏も冬も365日続いています。  
終わった後のおしゃべりや近況報告も大事な時間。

## ポレポレハウス（倉敷：老松学区）

ポレポレハウスに関わっている人も、「倉敷ラヂオ体操倶楽部」に参加しています。そのつながりから、ポレポレハウスに参加するようになったり、得意なことを活かして活動を応援してくれたりと、つながりの輪が広がっています。



仕事場として使っていた自宅近くの借家で介護の悩みを語り合う会を開催したことをきっかけに、趣味を楽しめる教室やカフェ、介護座談会、ミニ図書館など近所のつながりを大切にした交流の場になっています。訪れる人同士が仲良くなったり、悩みを共有したり、世代を超えた出会いや活躍が生まれています。



◀代表者が一人で無理するのではなくDIYが得意な同じ町内の80代の男性に入口の踏み台やテーブルの引き出しなどを作ってもらったり、園芸が得意な人に花壇のお世話をしてもらったりと、上手に周りを頼りながら場が作られています。

### ポレポレハウス

開催日時	月・水・金・第4日曜日 13:30~15:30
会場	ポレポレハウス
内容	ミニ図書館・手作り雑貨販売 各種教室・講座・カフェなど
参加対象者	どなたでも参加可能
参加費	内容により実費

**体****操を中心に集い、体力は維持され、つながりは深まる**

体操中心の『通いの場』は、健康寿命の延伸や介護予防につながるだけでなく、共通の趣味を持った仲間との出会いの場でもあります。仲間と集ってする体操は、無理なく長く続けることができます。

地域のなかには、「もっと楽しみながら体操を続けたい!」「ずっと健康でいたい」などの思いから様々な工夫をしながら取り組んでいる『通いの場』がたくさんあります。

気づけば自分の健康づくりから始まった参加が、つながりという新しい幸せをもたらしてくれることも。

**宝ヶ丘寿サロン（水島：連島西神地区）****「健康は我が宝、つながりは地域の寿」****支え支えられ、見守り見守られが自然にできる、馴染みの居場所****水島地区で通い合う**

宝ヶ丘寿サロンは、令和2年から始まった、毎週百歳体操をしている『通いの場』です。水島地区では、高齢者支援センターが力を入れて百歳体操を広めているので、毎週型の百歳体操を行っている通いの場が多いのが特徴です。

町内の方中心で毎週参加されるのは15人前後。体操をしてお茶を楽しんで解散ですが、4年間毎週顔を合わせていると、ご近所の気安さもあってすっかりお馴染みさんです。

健康維持目的で始まったサロン。毎週土曜の朝の1時間の積み重ねが、一人ひとりの筋力とご近所力を高めます!



サロン代表者の寺田さんは民生委員を退任されて今はお一人暮らし。

「以前は地域の見守り役、近頃は地域の見守られ役」と笑って話されます。

でもサロンの場では代表者として、みんなの健康づくりとつながりづくりの場を守るという大切な役割を担っています。

支えもするし支えられもする。ごちゃまぜのお互い様が、この地域にはあふれています。▶

**▲「椅子はあるけど腰かけない!」**

百歳体操を始めて4年が経過した今では、椅子からの立ち上がり運動では物足りなくなっています。

今ではみなさん、中腰からの20回のスクワットがこのサロンの当たり前になっています。

**楽しみだから集合も早い! 予定より早く始まる水島時間**

10分前開始は当然!

すごいところは開始予定の30分前には集合して談話が始まっている! 準備は来た人が役割に関係なく始めて、終わりも早い! あっという間に片づけてまた来週!



空

き店舗を活用した秘密基地のような

学

びの場

地域には様々な理由で空き家や空き店舗になった建物があります。しかし、そのような使われなくなった建物も「この場所でこんなことができればいいな」「この場所にこんな人を呼びたいな」という思いが集えば、素敵な空間に生まれ変わることもできます。役割を失っていた建物も、人が集うことで新たな役割が吹き込まれ、集う人たちの元気を支えてくれます。ここで紹介する「通いの場」は学びの場として新たなスタートを切りました。新たな知識と互いの暮らしぶりという情報がこの場から行き交います。

## 昭和の家（水島：第二福田地区）

懐かしさを感じるこの場所で 新しい出会いと学び  
温故知新を体現した私たちの秘密の花園



水島地区で通い合う

▼昭和の家のメンバーは全員女性！女性同士の気楽さがこの場の魅力。



活動を始めるきっかけは、「この場所を何かで利用できないか」という思いと、「いろいろなことを知らないのは損をしている」と感じたからだそうです。かっちりとした講座に参加するのは敷居が高い。でも、みんなでワイワイ楽しくおしゃべりする「ついでの学び」なら、きっと気軽に集えると、ご近所さんや友達に声をかけて始まりました。

会場は、代表者の三宅さんの祖父が営んでいた昔で言う所の「よろづや」のあとを活用。趣味で集めた懐かしい雑貨や手芸の作品が並び、「終活フリーマーケット」などもしています。暖かしくて落ち着く雰囲気の中、身近な暮らしに役立つ勉強会を開催し、サロンの仲間と一緒に、楽しい学びの場、通いの場をつくっています。

### サロン開始から毎月行っている学び合い

- 9月：生活支援コーディネーターの役割
- 10月：車いすの扱いと移動の介助
- 11月：認知症サポーター養成講座
- 12月：物の見え方、白内障疑似体験



▲サロン会場の2階の屋根裏は、歴史を感じさせるレトロな雑貨がずらり。この秘密の小部屋も昭和の家の白樺です。

子

どもたちのために集う・・・。それもりっぱな通いの場。

児島地区にある子ども食堂は「子どもたちを支えたい」という気持ちをもった人達の活躍の場にもなっています。子どもの笑顔を見るために集まる人たちの表情はとても輝いていて、メニューづくりや調理、盛りつけなど役割をもって活動するその姿は、子どもたちのために活動はしているけれど、子どもたちからも力をもらっている、まさにお互い様の『通いの場』です。

## 大正橋こども食堂（児島：味野地区）

子どもたちが出会いをくれた・・・担い手同士の強い絆。



大正橋こども食堂は、主催者が全ての役割を担うのではなく、多くの地域住民、地縁組織、学生、団体等によって運営が行われています。最初は少人数からのスタートでしたが「なにか協力できることがあれば」と、徐々に協力者も増加。今では高齢者をはじめとして多くの人たちが参加する『通いの場』になり、子どもたちからもらった縁を大切にしながら毎月活動しています。

ちなみに、ご協力いただける方、随時募集中です♡

児島地区で通い合う



▲子ども食堂で使用する野菜を確保するため、畑づくりも始めました。これも一つの通いの場ですね。力仕事は高校生が担ってくれています！

大正橋こども食堂10

開催日時 毎月第3土曜日 11:00~14:00  
 会場 味野婦人の家（児島味野2丁目1-3）  
 ※第2会場 児島味野1丁目7-9  
 参加対象者 誰でも参加可能  
 参加費 子ども無料（大学生まで）  
 大人 300円  
 ※タッパー2個程度とマイバッグをご持参ください

# 琴浦こども食堂（児島：琴浦西地区）

子どもたちが役割をくれた・・・そして役割は生きがいに。



琴浦こども食堂は(医)王慈会 王子脳神経外科内科医院が主催でおこなっている子ども食堂です。この活動は法人のスタッフだけでなく、地域住民やボランティア、デイサービス・デイケアの利用者、高校生も担い手として集い、子どもたちのため、各々が役割をもって取り組んでいます。



児島地区で通い合う

▲高校生も集まり自然な世代間交流にもなっています。近くの子どもの食堂のボランティアをかけもちしている高校生もいるそうです！



◀デイサービス・デイケアの利用者の皆さんも、子どもたちのために真心込めて包丁を握って野菜を切ったり皮むきをしています。

ある方は「この作業を始めてから元気になった気がする」と話します。自分のためではなく、誰かのために動くことが自然な健康づくりや活躍の場につながっています。



◀子ども服（古着）の無料提供コーナーもあり、活動ごとにポイントが付与される「倉敷市いきいきポイント制度」（ボランティアポイント制度）の登録者が担当をしています。

琴浦こども食堂

開催日時 毎月第4土曜日 12:00～14:00

会場 王慈園別館1階  
(王子脳神経外科内科医院横)

参加対象者 誰でも参加可能

参加費 小学6年生までは無料  
大人 300円

※当日現地に来られない方は配達可能（20食限定）  
配達エリア（下の町・上の町近郊）

**認****知症の方も家族も地域で輝ける居場所。**

多くの方が「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」と希望しています。認知症の人にとっても友人との交流や行きつけの場所への散歩・買い物等の外出等、馴染みのある環境でお馴染みさんとゆっくりと過ごす居場所があることが、本人や家族の心と暮らしの安定につながります。「認知症になってもみんなで暮らし続けられる地域」を一緒につくっていくために倉敷市でも様々な人づくり・場づくり・仕組みづくりが進められています。

**チームオレンジ「ちょこっと亭」(玉島：長尾地区)**

認知症の人も介護者も一緒に集い、ホッとできる通いの場

玉島地区で通いの場



みんなが楽しめる居場所にしたい

私の「したい」を大切にしてくれる

みんなとしゃべれて心が晴れる

◀いろいろな小物づくりを楽しみながら、参加者同士の会話が盛りあがります。

**チームオレンジってどんなもの？**

認知症の人やその家族が地域の仲間とともに困りごとの解決や認知症の人のやりたいことを継続して行う活動です。

認知症の人もメンバーとして参加し、その人らしい活動や役割も担っていただきながらみんなで場をつくっていきます。

病院や高齢者施設で長く高齢者の心に寄り添ってこられた白倉さん。「自分らしさを活かして、地域に何か恩返ししたい」という思いを形にしたのがチームオレンジ「ちょこっと亭」でした。

毎月1回、白倉さんの自宅で開催される「ちょこっと亭」には、ご家族と一緒に、認知症の人も参加されみんなでペーパークラフトなどの小物づくりを楽しんだり、脳トレに取り組むなど楽しい時間を過ごします。白倉さんの朗らかな人柄もあり、参加者の皆さんも笑顔が絶えません。

認知症の人の得意なこと、したいことを応援しながらも、参加者全員が元気になれる普段着の居場所となっています。



▲お庭のハーブを摘んで煎れたハーブティも格別！家も庭も集まる人も全部が居場所を彩ります。



▲お庭を活用した居場所にするため、みんなに草刈りのお手伝いをお願いしました。白倉さんは支え上手であり、支えられ上手でもあるんです。

ちょこっと亭

開催日時 月1回、13:30~15:00  
会場 代表者宅(長尾地区)  
内容 小物作り、脳トレ等  
参加対象者 認知症当事者、介護者等  
参加費 内容により集金

**買****い物も、交流も一緒に楽しむ『通いの場』を****企****業も応援！**

お店に並ぶ商品で季節を感じたり、お買い得な商品を見つけてウキウキしたり、金額を見比べて頭の体操、ご近所さんとばったり出会ってそこからおしゃべりの花が咲く。買い物を通じた社会参加は、暮らしに必要なものを買うそろえるだけでなく、心を満たす効果もあるんです。

近所のスーパーが閉店したり、車の運転を卒業したり暮らしに変化があったとしても自分の「したい」は続けていきたいものです。そんな思いに寄り添って、企業や団体が居場所づくりを応援してくれるケースも増えています。

## 玉島信用金庫船穂支店

### 買い物支援（船穂：船穂地区）

欲しいものが買えた  
おしゃべりもできた  
だから元気も持ち帰り

船穂地区で通い合う



船穂地区では地元に着した商店やスーパーの閉店が続き、高齢者などは日々のちょっとした買い物に困る状況が続いていました。

そんなとき、同じく地元に着した企業である玉島信用金庫船穂支店が「地域や住民の暮らしを応援できることは何か、どのような支援ができるのか」を考えて買い物支援がスタートしました。

普段から取引のあるいろいろな業者に声をかけ、玉島信用金庫船穂支店の広い駐車場が買い物会場に変わります。

移動販売車が持ってきてくれる惣菜やパン、花の苗などを見ながら、みんなが買い物と交流を楽しんでいます。



「地域の皆さんの居場所づくりを地元の企業としてもっと応援したい」と語る玉島信用金庫船穂支店長の坂田さん。

### 玉島信用金庫船穂支店買い物支援

開催日時	毎月第2、4月曜日、年金支給日 9:00~11:00
会場	玉島信用金庫船穂支店駐車場
内容	移動販売車等による販売
参加対象者	誰でも可能
参加費	買い物された方は実費

**復**

## 新たな出会いを紡ぐ 復興の居場所

豪雨災害によって被災した真備町。多くの居場所が水害によって失われましたが、人と地域は今だからこそ「集い」「つながる」ことの大切さを感じています。

真備町によろやく完成した災害公営住宅「市営川辺団地」、住民にとって新たな生活とつながりのスタートを気軽に身近な交流の場が優しく見守ります。

## 川辺ラジオ体操（真備：川辺地区）

ここからはじまる新たな暮らし、出会いのきっかけは馴染みのラジオ体操

真備地区で通い合う



毎週月曜日の朝から、川辺地区にある市営川辺団地の広場で住民が集まって、ラジオ体操が行われています。当初は4名くらいの集まりから、お隣さんと誘い合ったり、体操を見て関心を持った人が参加されたりと段々と青空の下に集う人数が増えてきました。

ラジオ体操の後は、休憩がてらのおしゃべりを楽しんで家に帰ります。ほんの少しの井戸端会議が、顔の見える関係を築きます。その一つ一つの積み重ねが個人とまちの復興を後押ししています。

**自**

## 宅を開放した居場所は

**L**

## INEで活動の幅を広げます。

『通いの場』は近所の公民館や集会所だけでなく、住まいのなかにもあります。自宅を開放した『通いの場』はまるでお友達の家に遊びに行くような気軽さで、参加者はお互いに役割を分担しながら場を盛りあげます。

新型コロナウイルスの影響によりこれまでの集い方に少し工夫が求められるようになりましたが、新しいことに挑戦することでつながりと自分の暮らしの幅を広げています。



## まったりサロンChiyo（真備：二万地区）



### コロナ禍にも対応した新しいつながり方

こちらでは自宅の古民家をリノベーションしたおしゃれな空間がサロン会場になっています。

第2木曜日は栄養士さん指導のもとお弁当を作り、近くの山に散歩に行ったり演奏会があったりと盛りだくさんのイベントを楽しまれています。第4木曜日は水彩画の日で、教え合ったり、褒め合ったりしながら一つの作品の仕上がりを楽しみながらしています。



2/9 (木)  
科学の実験、お話し会

11:00 - 13:00

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

参加者 0人

▲連絡は全部スマートフォンのLINEです。最初は慣れなかった参加者もみんなで教え合いながら今ではしっかり使いこなしています。



**住**

民と

**社**

会福祉法人と

**地**

区社協

みんなでつくる通いの場

地域の居場所づくりは住民だけで取り組むものだけでなく、いろいろな登場人物が加わることでさらに魅力が増していきます。社会福祉法人や事業所が会場を提供してくれたり、身近なサロン活動を地区組織がバックアップしたりと関わり方は様々です。

これからの支え合いの地域づくりに必要なものは新しい地域の一員。仲間が加わって新たな活動に踏み出した地域の居場所をご紹介します。

## 悠楽子ども食堂～ラジオ体操と朝ご飯～（真備：菌地区）

1日をみんなの笑顔から始める幸せ  
そんな場をみんなで作ることもまた幸せ



真備地区で通い合う



「世代を超えた地域住民同士の顔の見える関係をつくりたい」同じ思いをもった、菌地区社会福祉協議会と地元の社会福祉法人幸福会クレールエステート悠楽が住民や関係者と一緒に話し合い新たに作りあげた地域の居場所が「悠楽子ども食堂」です。

第1回の企画は「ラジオ体操と朝ご飯」。夏休み期間中の子どもたちにしっかりと体を動かして、朝ご飯を食べてもらえるようにみんなに馴染みのある「ラジオ体操」を取り入れることにしました。

朝ご飯の食材の確保は、菌地区社協で野菜の提供者を募ったり、地元の倉敷まきび支援学校の生徒さんが育てた野菜も提供してもらいました。

初めての試みとなりましたが、菌地区社協のメンバーと悠楽の職員との息の合った連携プレーに加え多くの高齢者等住民が参加して素敵な世代間交流の場となりました。

「地域のために何かしたい」そんな素敵な思いを持った組織や団体がつながることで、「欲しかったしくみ」が生まれました。



## 第2回は～福祉講座とクリスマス会～



「悠楽子ども食堂」イベント第2弾はクリスマス会を開催。「せっかく集まるなら、子どもたちと一緒に福祉のことも勉強したい」そんな声から、車いす体験講座も取り入れることになりました。ここでも地元の地区社協と地元社会福祉法人の得意分野を融合させた「美味しく、ためになる」イベントになりました。



身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、笑い合う。  
困ったときには助け合い、お互いの暮らしを気にかける。  
そんな場所をみんなで作ってみませんか。

すころく風  
にめぐる

『通いの場』ができるまで

START



『通いの場』の情報を集めましょう

サロンなどをすでに行っている運営者の方に『通いの場』の立ち上げについて教えてもらうのもいいでしょう。市社協に配置された生活支援コーディネーターや高齢者支援センター、市健康長寿課地域包括ケア推進室などは地域の『通いの場』の支援を行っていますので説明や運営についての情報提供ができます。  
(18ページ以降参照)

呼びかけをして仲間を集めましょう

お世話好きな人・地域のことをよく知っている人・気心知れた人・地域の盛り上げ役・相談役や見守り役など、そんな人材(人財)がご近所にはたくさんいるはずですよ。

友達や、地域の仲間、民生委員、自治会、老人会など気軽にこれからやりたいこと、地域に必要なことを話して参加を呼びかけてみましょう。

どんな場にするかみんなで話し合ひましょう

運営の仲間が集まってきたら、次はこれから目指す私たちの『通いの場』をどのようなものにしていくのか、みんなで話し合ひましょう。

定期的に集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに体操を取り入れてみたり、季節に応じたイベントを開催したり、食事を作って食べたり、それぞれの『通いの場』に応じた工夫や特色があった方が、みんなの愛着が深まります。

### チェックポイント

- みんなでの話し合いが盛り上がり『通いの場』の方向が決まったら4へ進む。
- もう少しだけ、じっくり話し合うのがいいと感じたら先を急がず3に戻る。練れば練るほど居場所は輝く!



## 4 集まる場所（会場）を決めましょう

『通いの場』の会場はどこにしましょうか？

地域の集会所や公的機関の部屋を会場とすることが多いですが、個人宅や空き店舗、カラオケボックス、スーパーのフードコートなど集う場所も様々です。なかには、「別に建物がなくとも、座れるベンチと日陰があれば、それで十分交流の場になる」といった声もありました。



## 5 開催日を決めましょう

『通いの場』の開催日は「毎月第〇の△曜日」のように、定例化していることが多いです。

定期的を開催をすることで『通いの場』が生活リズムの一部になる。「先の開催日までわかるので会場の予約がしやすい」などのメリットがあります。

近頃は、毎週や週に数回開催する『通いの場』も増えてきていて地域の居場所づくりがさらに活発になってきています。



## 6 設立！「無理なく」「いつまでも」「みんなで」を目指しましょう！

【運営】一人が頑張り過ぎず、上手な役割分担を心がけましょう。『通いの場』はみんなが主役で、みんなが裏方！

『通いの場』にあまり参加しない印象の男性だって、しっかりと役割があれば積極的に参加してくれるかも。そんな良い雰囲気が続くことで、「私もできるかな？」と新しい担い手や後継者が自然と集うのが理想です。

【資金】会場使用料・お茶やお菓子代・事務用品など『通いの場』にもお金は必要！

運営を支援する市の助成金制度を利用しているところもあれば、毎回参加者が100円～300円程度の参加費を出しているところもあります。

暮らし輝く  
みんなの居場所

GOAL!

START



通いの場の設立はゴールでもあり、新しいスタートでもあります。この居場所をみんなでさらに盛り立てて地域の宝にしていきましょう。

# 6

# 『通いの場』の設立と運営を 応援します！

『通いの場』の運営、手伝ってほしいことや困っていることはありませんか？  
関係機関が通いの場を応援します！ご相談・ご活用ください！

## ①活動について 相談したい

- 通いの場の取材・情報発信
- 通いの場の開設・運営についての相談

社会福祉協議会に配置された生活支援コーディネーターを中心に、地域の『通いの場』の実施把握を行うとともに、市内の様々な地域の活動の情報発信や、活動について相談や助言を行います。



☎：倉敷市社会福祉協議会  
地域福祉課：434-3301  
水島事務所：446-1900  
児島事務所：473-1128  
玉島事務所：522-8137  
真備事務所：698-4883



## ○スポーツ活動に関する相談

- ・スポーツ活動サポートセンター  
【通称：Spo(スポ)サポ】  
スポーツ教室やイベントの開催、ニュースポーツ用具の貸出、スポーツ情報の提供など、様々な事業の実施とスポーツ活動に関する相談窓口を設けています。
- ・地域健康スポーツ教室  
市内各地域でニュースポーツの体験やラジオ体操等の教室を開催しています。

☎ Spoサポ倉敷：434-3410  
〔(公財)倉敷市スポーツ振興協会〕

- 市民活動団体等の情報提供
- 地域の課題解決応援ブックのデータ提供

コミュニティ協議会をはじめとする、各種団体の活動等の情報発信や、地域支え合い活動（地域づくり）について相談や助言を行います。

☎：倉敷市市民活動推進課  
426-3107

## ○教室開催の相談

介護予防教室や転倒骨折予防教室、栄養改善教室、介護方法、介護者の健康づくりなどの家族介護教室を行います。地域の『通いの場』に出向いての講座もご相談ください！

## ○『通いの場』に関する 相談・助言

倉敷市では、介護・保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う拠点として、市内に25か所の「高齢者支援センター」と3か所の「高齢者支援サブセンター」を設置しています。

高齢者支援センター

センター名	電話	センター名	電話
倉敷中部	430-6703	児島中部	473-0847
倉敷南	420-1355	児島西	472-0221
老松・中洲	427-1191	赤崎	472-2941
大高	427-8811	下津井	479-8271
倉敷西	466-3156	郷内	470-2005
勝江・豊洲	429-2714	玉島東	523-6235
中庄	461-2357	玉島中部	523-5322
天城・茶屋町	428-1661	玉島南	528-3266
庄北	461-0085	玉島北	525-1339
倉敷北	463-7760	船穂	552-9005
水島	446-6511	真備	698-5999
福田	455-5132	倉敷北部(サブセンター)	462-0020
蓮島	444-3200	福田(サブセンター)	450-1188
琴浦	473-9001	蓮島南(サブセンター)	440-0708

## ②活動資金について 相談したい

### ○ふれあいサロン活動への助成

地域の閉じこもりがちな高齢者が談話会や健康づくりなどの活動を通して社会参加や介護予防に寄与する活動へ助成を行っています。

#### 【助成対象】

・閉じこもりがちな概ね60歳以上の高齢者が3人以上集うサロン

#### 【助成額】

・基本額：年間30,000円（上限）  
※多世代交流・多人数参加（20名以上）・毎週開催の条件を満たす場合、各10,000円（上限）の加算があります。

### ○認知症カフェへの助成

認知症カフェは、認知機能の低下した人や家族や専門家、地域の人などが気軽に集い、情報交換や相互交流等ができる「通いの場」のことです。

#### 【助成対象】

・開催場所が市内にあり、かつ、10人以上が活動できるスペースがある。  
・毎月1回以上実施し、認知症の人と家族、地域住民、専門家が参加できるものである。  
・おおむね市内に居住する認知症の人とその家族を対象とする。

#### 【助成額】

・1団体につき1年度当たり50,000円まで助成。

※助成対象経費の合計額から利用者負担金等収入金額を控除した額の2分の1以内の額。

※広報活動を支援する登録制度あり（助成なし）

年に数回の実施の場合等も登録可。

☎：倉敷市地域包括ケア推進室  
426-3417



### ○地域福祉基金による助成

倉敷市では地域福祉基金を創設し、ボランティア団体が、高齢者、障がい者、子育て中の親子などに対して行う保健福祉に関わる活動を助成しています。



▲マンションでの新しい交流の仕組み  
「エグゼ友の会」

#### 【助成対象】

・市内に活動拠点を置くボランティア団体または、NPO法人で、新規の事業活動を行おうとするもの（申請年度の4月1日において、新規事業の開始から1年以内のもの）  
・倉敷市によって設置される地域福祉基金運営委員会が特に適当と認める団体

#### 【助成対象事業】

・在宅福祉の普及又は向上に関する事業（介護教室、訪問家事、給食・料理サービス、外出支援、友愛訪問など）  
・健康づくり、生きがいづくり、自立支援及び社会参加の推進に関する事業（健康・生きがい・子育て支援などに関する、講座・集い、情報誌の作成など）  
・ボランティア活動の活性化に関する事業（研修会、調査研究活動など）  
・その他、地域福祉基金運営委員会が特に適当と認めるもの

#### 【助成期間】 3年以内

#### 【助成額】 年数ごとの助成限度額

・1年目：100,000円  
・2年目：75,000円  
・3年目：50,000円

☎：倉敷市保健福祉推進課  
426-3303



## ○施設の設置費・管理費の補助

- ・地域集会所設置費補助（修繕費含む）  
※町内会や自治会を通じて申請してください。
- ・校区集会所設置費補助（修繕費含む）  
※コミュニティ協議会を通じて申請してください。
- ・校区集会所管理費等補助  
※コミュニティ協議会が対象

## ○市民企画提案事業

- ・地域の身近な課題を解決するため、市民活動団体の皆さんと市とが一緒になって実施する協働事業や、市民活動団体のみなさんが単独で実施する公益的な自主事業を募集しています。

## ○『通いの場』を運営する場合の補助

ふれあいサロンや認知症カフェなどを含む、地域支え合い活動（地域づくり）への補助を行っています。

### 【補助割合】

補助対象経費の2分の1以内（利用者負担金等の収入を控除しません）

### 【世帯別区分補助】

小学校区の世帯数に応じて、年間100,000円～650,000円（上限）

### 【課題解決区分補助】

年間600,000円（上限）

※コミュニティ協議会を通じて申請してください。

☎：倉敷市市民活動推進課

426-3107

## ③もっと学びたい

## ○出前講座

市民の自主的な生涯学習活動を支援し、学習機会の充実を図るため、市役所の業務を学習メニューとして取りそろえ、市職員が講師として地域に出向いて講座を行っています。



### ★出前講座の一部を紹介

講座名	担当課	講座名	担当課
高齢者が自分らしくいきいきと暮らすための秘訣	健康長寿課	企業人権啓発	労働政策課
絵本の読み聞かせなど	各図書館	「歯っする歯育て」 （子ども編）	健康づくり課
防災センター（施設見学）	倉敷消防署	介護保険制度について	介護保険課
火災予防講座	各消防署	学校支援は地域支援 学校を核とした地域づくり	生涯学習課
審見学・消防申見学	各消防署	その日のために知っておこう 認知症	各保健推進室・ 健康づくり課・保健課
避難訓練	各消防署	図書館の利用について	各図書館
私だけは大丈夫！？ 悪質商法 撃退法	消費生活センター	くらしき健康応援団講座 ～健康への道～	各保健推進室・ 健康づくり課・保健課
家庭ごみの正しい出し方 5種14分別	各環境センター	おとなのための「食べること」	健康づくり課
自主防災組織について	防災推進課	「お口の健康講座」（大人編）	健康づくり課
クルクルセンター（施設見学）	クルクルセンター		

☎：倉敷市生涯学習課

426-3845

## ○生活支援コーディネーターがおつなぎする出前講座

### ① 薬剤師から学ぼう！～お薬とフレイルのお話～

倉敷市連合薬剤師会の薬剤師さんがあなたのサロンに来てくれます。  
フレイルに関連するお薬や栄養について話します。特に食欲が落ちてきた方へのアドバイスは必見です！5人以上のグループ単位でお申し込みください。



### ② 倉敷高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会（倉敷ネット懇）の出前講座

倉敷ネット懇は、高齢者や障がい者の権利擁護支援を行う倉敷市内の専門職（弁護士・司法書士・社会保険労務士・行政書士・社会福祉士など）が参加する団体です。「通いの場」への出張講座もぜひご相談ください。

#### 【講座内容】

終活・相続・遺言・成年後見制度など暮らしの中で課題となる可能性のあるテーマに対して法律的な視点からの準備、心構えについて講座を行います。



### ③ スマートフォン&LINE講座

スマートフォンを活用することで、個人の生活やサロンでも情報や活動の幅が大きく広がります。

みんなでスマートフォンを一緒にさわりながらおしゃべりの延長で一緒にスマートフォンやLINEの活用方法を学んでみませんか？

#### 【講座内容】

- ・スマートフォンの使い方 ・LINEの導入
- ・LINEグループで情報交換 ・LINE通話に挑戦
- ・LINE公式アカウントの登録 ・インスタグラムの導入 等

※講座の講師はスマートフォンに詳しい、お母さんグループや学生さんも協力してくれています。講師になって下さる方も大募集！



☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）



トピック

より早く、より分かりやすく、より身近に...

## 倉敷市通いの場公式LINEアカウント 登録者大募集！

みなさんの登録  
お待ちしています！

#### 【LINEで広がるサロン活動】

- ①市内のサロン活動のお役立ち情報がすぐ届く！
- ②イベントや交流会もLINEを通じてご案内！
- ③サロンの手芸作品や活動の様子も写真で共有！
- ④LINEの情報をきっかけにサロン間の交流が活発に！

LINE

登録はこちらの  
QRコードから



## ○認知症サポーター養成講座

倉敷市では認知症について正しく理解し、認知症の人の家族を温かく見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成しています。認知症サポーター養成講座を受講して「認知症とはどういうものか」「認知症の人に接する時の心構えと介護者の気持ちの寄り添い方」を学んでみませんか。

「認知症サポーター養成講座」を受講した方が認知症サポーターとなります。

【講座の内容】

- 時間：90分程度
- 内容：「認知症ってなあに?」「どう接したらいいの?」など認知症の理解や基本的な対応方法について学びます。
- 対象者：地域住民、職域、学校、広域の団体・企業等の従事者など
- 費用：無料



▲オレンシリリング犬「笑ちゃん」

【認知症サポーター養成講座を受けるには...】

各高齢者支援センターや市の出前講座等で「認知症サポーター養成講座」を受け付けています。お住まいの地域を担当する高齢者支援センターや倉敷市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

☎：高齢者支援センター（18ページ参照）

☎：倉敷市地域包括ケア推進室

426-3417

## 健康づくりメニューの活用

### ○くらしき健康応援団講座

～健康への道～

出張型健康講座を無料で開催します。今日から活かせる健康づくりのコツを中心に、筋トレなどの実践も取り入れながら行います。おおむね10人以上のグループが対象です。

受講された方にはステキな健康グッズと認定証を差し上げます！



### ○くらしき まち歩き さと歩きマップ

愛育委員会や地域の人たちと協力して市内55地区（令和5年1月時点）のウォーキングマップを作成しています。

ウォーキングをしながら、史跡や名所など地域のよさを再発見できる、楽しいマップです。

みなさんでマップを使ってウォーキングをしてみませんか？

＜マップ配布場所＞

- ・市保健所健康づくり課、児島・玉島・水島・真備の各保健推進室
- ・市役所総合案内、庄・茶屋町・船穂支所、ライフパーク倉敷・市内公民館等



☎：倉敷市保健所 健康づくり課

434-9820

### ○シルバー人材センター講習会（令和4年度）

接遇マナー、剪定、草刈など（参加費は無料、会員及び市民の参加可能）

☎：倉敷市シルバー人材センター

426-3318



## ④活動の手助けを してほしい

### ○ニュースポーツ用具の貸出

(公財) 倉敷スポーツ振興協会では、地域の団体等を対象にニュースポーツ用具の貸出しを行っております。「ニュースポーツ」とは誰もが気軽に楽しめる、ルールが簡単で挑戦しやすい工夫されたスポーツです。もともとあった従来のスポーツを改良し、運動が苦手な人、子どもや高齢者でも始めやすい競技もあります。また、年齢や体力に関わらず、子どもから高齢者まで一緒に楽しむことができ、3世代交流にもお勧めです。

※貸出用具の一例  
ディスクン・インディアカ・囲碁ボール・カローリング・キンボール・クロリティー（洋風輪投げ）・バスケットピンポンなど



▲ディスクン



▲囲碁ボール

☎：Spoサポ倉敷：434-3410  
〔(公財) 倉敷市スポーツ振興協会〕

### ○シルバー人材センターの ボランティア活動

依頼によってボランティアグループが、サロンや介護施設を訪問いたします。

内容は新舞踊・傘踊り・銭太鼓・玉すだれ・どしょうすくい等（無料）



### ○手芸の講師派遣

約2時間程度で完成する小物作品の作成について、サロンや介護施設などへ手芸の講師として派遣することもできます。（一人1時間1,108円と材料代実費必要）

☎：倉敷市シルバー人材センター  
426-3318

### ○スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、倉敷市のスポーツ推進のためにスポーツの実技指導や助言を行う倉敷市の非常勤職員です。軽スポーツやレクリエーション、体操等、運動関係の活動を実施する際、要望に応じて委員を派遣しますので、ご検討の際には、ぜひお気軽にご相談ください。



▲ポッチャの楽しみ方をスポーツ推進委員さんが教えてくれます。

☎：倉敷市スポーツ振興課  
426-3855

### ○ボランティアの調整

倉敷市社会福祉協議会の倉敷ボランティアセンターで、ボランティアの受付・登録・マッチングを行います。

活動分野も福祉分野だけでなく環境や教育・国際交流など多様なボランティア活動の要望にお応えできるように様々な活動に取り組んでいます。

☎：倉敷ボランティアセンター  
434-3350



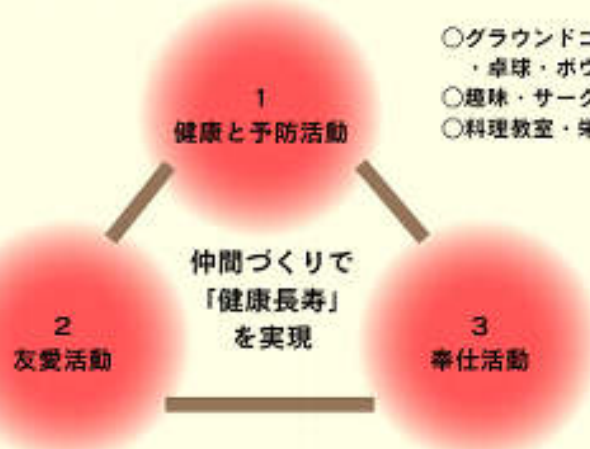
## ⑤参加したい

### ○老人クラブ連合会

老人クラブ連合会は、明るく、豊かで活力のある高齢社会の実現に向けて取り組んでいます。  
あなたも仲間と一緒に健康長寿を目指しませんか！



- 多様な通いの場づくり
- 一人暮らしや高齢者への安否確認



- グラウンドゴルフ・百歳体操・ウォーキング・卓球・ボウリング
- 趣味・サークル活動・おしゃべり会・旅行
- 料理教室・栄養改善でフレイル（虚弱）予防

- 地域の子ども見守りパトロール活動
- 世代間交流（保育園・幼稚園・小中学校）
- 公共施設的环境整備

その他にも、クラブ会員は、サークル活動や親睦旅行、ボランティア活動などを通じて、住み慣れた地域で仲間と共に健康で楽しく心ゆたかに暮らせるように様々な活動を行っています。

60歳以上のみなさん、仲間づくりの扉をノックしてみませんか？

☎：倉敷市老人クラブ連合会 427-4312

### ○サロン交流会の実施

『通いの場』の運営者や協力者、新たに『通いの場』を立ち上げたい方等を対象にサロン交流会を開催します。日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう毎年企画・実施しています。



活動発表



手芸等の作品展示



情報交換会

☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）

## ⑥もしものときに 備えたい

### ○ボランティア保険

活動中のもしもの事故などに備えて、社会福祉協議会が窓口となる2つの保険があります。

○ボランティア行事用保険：『通いの場』の行事（1日ずつ）に対して加入する保険。行事に参加する人のけがを補償する保険。

○ボランティア活動保険：ボランティア活動中の様々な事故によるけがや損害賠償責任を補償する保険。『通いの場』の運営に携わるボランティアごとに加入。加入手続き完了日の翌日から年度末の3月31日までが、保険適用期間。

☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）



### ○スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動等を行う4名以上の団体・グループや個人が、加入できます。

- ・加入者個人のけがの補償
- ・加入者個人の賠償責任の補償
- ・突然死葬祭費用補償

※倉敷市スポーツ振興課に加入依頼書を設置しています。

☎：（公財）スポーツ安全協会  
岡山県支部  
086-201-3811

## 元気な地域と一緒に考えるチーム 高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議

「年齢を重ねても住み慣れた  
地域で元気で活躍を続けたい」

元気な地域づくりを応援するためには関係機関もまた、ネットワークを構築しながらそれぞれの得意分野を活かしながら地域に寄り添い続ける必要があります。

高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議はそのような支え合いの仕組みづくりを倉敷市域で検討・協議しています。今後さらに連携を深め、支え合いの輪を広げていきます！

### こんな活動をしています！

1. 地域づくりの活動への参画
  - ・通いの場ガイドブックや事例集の作成
  - ・支え合いのまちづくりフォーラム
  - ・サロン交流会など
2. 新しい支援体制を構築を目指します。
3. 既存の支援・新たな支援を各所属で連携しながら応援します。



# 7

## 『通いの場』開設状況一覧

倉敷には、暮らしを輝かせる居場所がこんなにたくさん！

『通いの場』の数だけみんなの笑顔と元気とふれあいがあふれています。

ガイドブック作成にあたり、倉敷市内の約900か所のサロン等の代表者へ実施状況の調査を行いました。そのうち掲載をご了承いただいた、『通いの場』の活動内容をご紹介します。

### 個人・団体が開く『通いの場』

※一覧に掲載している『通いの場』に関するお問い合わせは倉敷市社会福祉協議会（TEL:086-434-3301）までご連絡ください。



開設状況一覧の最新情報は電子版でご確認いただけます。

No	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
1	倉敷	阿知	まちなか飯屋サロン	天満屋6階フィズアップくらしさ	毎月第4金曜日	13:00~16:00	15~20	誰でも参加可能	無料	活動 体
2	倉敷	阿知	まちなか歌声サロン	つくしホール	毎月第1水曜日	14:00~16:00	15~20	誰でも参加可能	無料	話 歌
3	倉敷	昭和	エグゼ反の会	朝日プラザ 倉敷 Exe-14 集会所	月1回 不定期	11:00~14:00	10~15	マンション住民	毎回100円	話 食 体 レ 数 外 手 歌
4	倉敷	鶴形	旭町ふれあいセンター	倉敷東小学校	月3回 第2・4火曜日 第3火曜日	10:00~11:30	20~25	誰でも参加可能	毎回100円	話 体 世 手
5	倉敷	幸町	ふれあいサロン幸町	幸町会館	毎月第2水曜日	10:00~11:30	20	東学区の高齢者	毎回100円	話 体 効
6	倉敷	羽島	健康体操クラブ	羽島ヶ丘自治会館	毎月第3火曜日	19:00~20:00	13	高齢者	無料	話 体 世
7	倉敷	中央	ミフネ会	中央徳の家	毎月第1木曜日	10:00~11:00	10	高齢者	毎月庫料 町外は会費	話 体 レ
8	倉敷	中央	倉敷ふじの会	中央徳の家	毎週火曜日	13:00~15:00	9	誰でも参加可能	月会費 2000円	話 体 水
9	倉敷	中央	倉敷ラチオ体操倶楽部	倉敷市立美術館前	毎日	6:30~7:00	30	誰でも参加可能	無料	話 体 外
10	倉敷	向山	向山南花の会サロン	向山南集会所	毎月第3木曜日	13:00~15:00	10	町会女性会主催 だが男性も可	3か月毎に 500円	話 体 レ 水
11	倉敷	向山	きんかんの会	向山南集会所 大師堂	毎月第1・3土曜・第3日曜	14:00~16:00 8:00~10:00	7~10	向山地区の高齢者	無料	話 体 レ 歌 水
12	倉敷	新田	くつろぎ処しんわ	新田親和会館	毎週月・水・金曜日	13:30~15:00	20	新田地域の高齢者	無料	話 体 レ
13	倉敷	新田	新田団地ゆめサロン	新田団地集会所	毎週金曜日	第9:00~10:00 各10:00~11:00	10~13	高齢者	無料	話 体
14	倉敷	老松町	サロン老松遊園	老松本通公民館	毎月第2・4木曜	14:00~16:00	9~10	町内の高齢者	無料	話 体 効
15	倉敷	老松町	いきいき100歳体操	老松学区ふれあい会館	毎週火曜日	10:00~10:40	20	町内の高齢者	空費代 月100円	話 体 効
16	倉敷	老松町	ボレボレハウス	ボレボレハウス	月・水・金・日曜 (イベントにより変更)	13:30~15:00	3~4	誰でも参加可能	内容により 集金	話 体 レ 世 効 外 手
17	倉敷	田ノ上	田ノ上ななかよし会	田ノ上みんなのひろば	毎週水曜日	11:30~13:00	8	生協グループ	内容により 集金	話 食 体

話 おしゃべり 活動会 食 料理 集金会 体 体操 体力づくり レ レクレーション 世 世代間 交流 効 効果会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 会館 水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
18	倉敷	田ノ上	まちかどカフェ	田ノ上みんなのひろば	毎月第2月曜日	14:00~15:30	10	誰でも参加可能	毎回100円	話 体レ 歌
19	倉敷	大内	大内すこやかクラブ	大内会館	毎週金曜日	9:00~11:40	38	町内の住民	無料・内容により集金	話 食 体レ
20	倉敷	大内	里山の会	酒津の山神社	毎月第3火曜日	8:30~11:30	12~15	誰でも参加可能	無料	話 外 手 水
21	倉敷	川入	川入ふれあいサロン	川入会館	毎週木曜日	10:00~11:30	12~13	概ね町内の住民	無料	話 効 体レ
22	倉敷	浜ノ茶屋	ふれあい元気体操クラブ	浜ノ茶屋二丁目ふれあい会館	毎月第2・4水曜	13:30~15:00	5~6	町内の住民	無料	話 体
23	倉敷	浜ノ茶屋	浜ノ茶屋二丁目いきいきくらぶ	浜ノ茶屋二丁目ふれあい会館	毎月第2・4火曜	10:00~12:00	10	町内の住民	無料	話 体 手
24	倉敷	浜ノ茶屋	浜ノ茶屋1丁目体操クラブ	浜ノ茶屋会館	毎週金曜日	10:00~10:45	13	町内の高齢者	無料	話 体
25	倉敷	浜町	健康体操同好会	浜町春日会館	毎週火曜日	14:00~15:30	10	町内老人クラブ加入の高齢者	無料	話 体
26	倉敷	浜町	浜町白寿会	浜町春日会館	毎週月・水・金・土曜 第1・3水曜(換日)	9:00~10:40 10:40~12:00	20	町内の高齢者	無料	話 体
27	倉敷	大島	いきいき元気サロン	代表者宅	毎週月・水・土曜日	15:00~18:00	10	高齢者	無料	話 体レ 世
28	倉敷	大島	盛春会 健康&おはなしの会	大島会館	毎月水曜日	13:30~15:30	15~16	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 食 体レ 効 外
29	倉敷	大島	盛春会 手芸&おしゃべりの会	大島会館	毎月第1・3水曜	13:30~15:30	7	概ね60歳以上誰でも参加可	年会費 町内2000円 町外3000円	話 手
30	倉敷	大島	盛春会 ニュースポの会大島	大島会館	毎月第3火曜日	13:30~15:00	16	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 外 レ
31	倉敷	大島	盛春会 カラオケの会	大島会館	毎月第1・2・4火曜日	13:00~16:00	13	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 食 歌
32	倉敷	大島	盛春会 俳句の会	大島会館	毎月第2水曜日	9:30~12:00	5~6	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 効
33	倉敷	大島	盛春会 フラワーサロン	大島会館	毎月第2月曜日	10:00~12:00	6~7	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 手
34	倉敷	大島	盛春会 グラウンドゴルフの会	万寿東幼稚園隣	毎週土曜日	5月~9月 8:00~10:00 10月~4月 9:00~11:00	15~16	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 レ
35	倉敷	大島	盛春会 クリーンの会	集合場所 旧まねぎねこ前	奇数月第4日曜日	7月~9月 7:00~8:00 11月~5月 8:00~9:00	7~8	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 食 水
36	倉敷	大島	盛春会 歩く会	集合場所大島会館	毎月第3月曜日	9:00~11:00	25	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 食 外 レ
37	倉敷	大島	盛春会 卓球の会	大島会館	毎週金曜日	14:00~16:00	8	概ね60歳以上	年会費 町内2000円 町外3000円	話 食 レ
38	倉敷	大島	盛春会 男の料理教室	大島会館	年4回	9:30~12:00	8	概ね60歳以上	毎回500円	話 食
39	倉敷	福島	オレンジ会	福島公民館	毎月第2・4水曜	9:30~11:00	10	万寿東学区住民	無料	話 体

話 おしゃべり 茶話会 食 料理 食事会 体 健康 体力づくり レ レクリエーション 世 世代間 交流 効 効用会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 会館 水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
40	倉敷	福島	いきいきクラブ	中津集会所	毎週 金曜日	10:00~11:30	13	町内の高齢者	無料	話 体
41	倉敷	福島	福島いきいき 百歳体操	福島公民館	毎週 火曜日	10:00~11:30	24~25	福島町内の 高齢者	毎回100円	話 体
42	倉敷	平田	平田・南北福寿会連入部 ふれあいサロン	平田会館	毎週 水曜日	14:00~16:00	15	高齢者	無料	話 体 レ 歌
43	倉敷	沖	福寿会	沖公民館	グラウンドゴルフ 月水・ペタンク: 全・ゲートボール 月水金・ 趣味の会: 第3 土・琴経: 毎週 の木曜	琴経・趣味の会は 9:00~ グラウンドゴルフ・ペ タンク・ゲートボール は6:30~	5~10	福寿会の会員	無料	話 体 レ 手
44	倉敷	沖	福寿会・趣味の会	沖公民館	毎月 第3土曜日	9:00~11:30	15	沖町内老人会	無料	話 体 手
45	倉敷	沖新町	エンジョイサポート 「トライアングル」	倉敷南公民館	月1回日曜日 (不定期)	9:00~12:00	10~12	障がい者を含め 誰でも参加可	月500円~ 1500円	話 食 レ
46	倉敷	堀南	堀南いきいき ふれあいサロン	堀南公民館	月1回 不定期	10:00~11:30	15	町内の住民	無料	話 体
47	倉敷	堀南	養の会	堀南公民館	毎週 水曜日	10:00~12:00	10	町内の住民	無料・内容 により集金	話 食 体 レ 世
48	倉敷	西中田	ふれあい西中サロン	西中田公民館	毎月 第2・4土曜	14:00~15:30	20~25	高齢者	無料	話 体 レ 歌
49	倉敷	西中田	東中心ふれあいサロン絆	東中公民館	毎月 第3金曜日	13:30~16:00	11~12	町内の高齢者	無料	話 体 レ 歌
50	倉敷	笠沖	気楽会	カラオケ・チャンス	毎月 第3月曜日	13:00~15:00	10	誰でも 参加可能	毎回900円+ 材料代別	話 食 歌
51	倉敷	笠沖	菜の花サロン	くらしき健康福祉 プラザ	毎月 第2・4水曜	13:30~15:30	10~13	精神障がい者の方	初回は無料 2回目からは 100円	話 食 外 水
52	倉敷	笠沖	イクラブ・育々会	育々会サロン スペース	月1回 夏ね 10:00~11:30 19:00~20:30	5	誰でも 参加可能	毎回500円	話 体 世	
53	倉敷	笠沖	SOK48	笠沖憩いの広場	毎月 第2金曜日	12:30~16:30	12	コミコミマーケッ ン会員の女子	無料	話 水
54	倉敷	笠沖	コミコミ麻雀を 広める会	くらしき健康福祉プ ラザ 鶴新田憩の家	プラザ: 毎月第 1・3金、第4水 鶴新田: 毎月第2 水	13:00~16:00	15~16	会員	年会費 1000円	話 水
55	倉敷	東富井	ふれあいサロン わくわく	アトリエ わくわく	毎月 第4木曜日	10:00~16:00	9~10	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 体 手 歌
56	倉敷	西富井	ふれあいサロン和	西富井公民館	毎週 水曜日	13:30~15:30	14~15	町内高齢者	無料	話 体 レ 歌
57	倉敷	福井	福ふくらぶ	福井公民館	毎週 火曜日	10:00~11:30	15	町内の住民 (女性)	無料	話 食 体 レ
58	倉敷	福井	福井いきいきふれあい サロン	福井公民館	毎月 第4金曜日	10:00~11:00	12	義ね町内の住民	毎回50円	話 体 レ 歌
59	倉敷	安江	安江宮東 わくわくサロン	安江宮東公民館	毎月 第1・3水曜	13:30~15:00	18	誰でも 参加可能	無料	話 体 レ 手 歌
60	倉敷	安江	安江ふれあいサロン	安江公民館	毎月 第1金曜日	11:00~12:00	15	義ね町内の住民	毎回300円	話 食 体 レ 歌
61	倉敷	安江	安江みどり会	安江公民館	月1回	13:00~15:00	10	安江地区の 高齢者	内容により 集金	話 体
62	倉敷	八王寺町	史傳りサロン 「うーちゃん」	倉敷西公民館	毎月 第1木曜日	10:00~11:30	30~40	高齢者 乳幼児の親子	毎回100円	話 体 手 歌
63	倉敷	八王寺町	いきいきサロン八王寺	八王寺公民館	毎週 火曜日	9:30~11:30	19	誰でも 参加可能	無料・内容 により集金	話 体 手

話 おしゃべり 雑談会 食 料理 食事会 体 体操 体力づくり レ レクシオン 世 世代間 交流 節 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 ホ ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
64	倉敷	八王寺町	東八王寺公民館	毎月第2・4木曜	9:30~11:00	18~22	町内の高齢者	毎回100円	話 効 体レ
65	倉敷	西津	サロンサカヅ	毎月最終土曜日	9:30~10:30	20~23	西津地区の高齢者	無料	話 効 レ
66	倉敷	西津	西津ケンキサロン	毎週金曜日	10:00~11:15	22~24	西津地区の高齢者	無料	話 効 体
67	倉敷	西津	蘭	月3回	13:00~15:00	7~8	地域の高齢者	無料・内容により集金	話 効 体
68	倉敷	西津	ラララ楽楽	毎月第2・3水曜	13:30~16:00	25	高齢者	内容により集金	話 効 体レ 歌
69	倉敷	西津	元気教室	毎週木曜日	10:00~11:00	18	地域の高齢者	無料	話 効 体
70	倉敷	西津	喫茶おれんじ 中洲	毎月第3木曜日	13:30~15:30	20	認知症の方及び家族・地域の方	毎回100円	話 効 体レ 手
71	倉敷	水江	水江いきいき健康サロン	毎月第2・4金曜	10:00~11:30	25	水江地区の高齢者	毎回100円	話 効 体レ
72	倉敷	水江	古水江ふれあいサロンすみれ	毎週火曜日	10:00~11:00	25~29	古水江地区の高齢者	無料	話 効 体
73	倉敷	水江	登山を歩く会	毎週水曜日	9:30~12:00	10	高齢者	無料	話 効 体 外
74	倉敷	中島	並木ふれあいサロン	毎月第1・2・3木曜日	13:00~14:20	10~15	近隣の高齢者	無料	話 効 体
75	倉敷	中島	カラオケ同好会	毎週金曜日	13:00~15:00	5~6	老人クラブのメンバー	毎回100円	話 効 歌
76	倉敷	中島	中島ハイツふれあいサロン	毎週金曜日	10:00~12:00 (休演) 10:00~15:00 (第4金曜 サロン)	20	町内の高齢者	無料	話 効 体レ
77	倉敷	中島	中島学区郷土を学ぶ会	毎月第2土曜日	14:00~16:00	10~12	誰でも参加可能	無料	話 効
78	倉敷	中島	小溝にぎやかカフェ	毎週月曜日	10:00~11:00	15	誰でも参加可能	毎回100円 内容により集金	話 効 体レ 世 効 外 手 歌
79	倉敷	中島	健康はつらつ教室	毎週金曜日	10:00~11:15	12	町内の住民	月会費100円	話 効 体
80	倉敷	中島	サロンこまくさ	毎週月曜日	10:00~12:00	5	近所の高齢者	毎回300円	話 効 体レ
81	倉敷	中島	中島ハイツ将棋クラブ	毎週月曜日	13:00~16:30	6	誰でも参加可能	毎回100円	話 効 レ
82	倉敷	中島	中島ハイツカラオケ同好会	毎月第2・4火曜	13:00~17:00	12~13	町内の住民	無料	話 効 歌
83	倉敷	中島	大西いきいき体操の会	毎月第2・4火曜	13:30~14:30	15~16	誰でも参加可能	無料	話 効 体レ
84	倉敷	中島	中島ふれあいサロン	毎週水曜日	13:30~15:30	37	中島地区の高齢者	無料	話 効 体レ 世 手
85	倉敷	中島	珈琲館 絆	毎週水曜日	13:00~16:00	12	誰でも参加可能	毎回200円	話 効
86	倉敷	中島	中島卓球クラブ	毎週月・木曜日	13:00~16:00	12~13	誰でも参加可能	無料	話 効 体
87	倉敷	中島	中島すみれサロン	毎週金曜日	9:30~11:30	6	近所の住民	無料	話 効 体 外
88	倉敷	黒石	黒石げんきサロン	毎週水曜日	10:00~12:00	10	黒石地区の高齢者	無料	話 効 体レ 手
89	倉敷	八軒屋	八軒屋元気サロン	毎週月曜日	13:30~15:00	8~9	誰でも参加可能	無料	話 効 体
90	倉敷	東松浦	喜楽会	第3水曜日の・毎週金曜日15時と17時が丁度	9:30~11:00	14~15	東松浦老人会の方	月会費200円	話 効 体レ 世 効 外 手 歌

話 おしゃべり 交流会 食 料理 食事会 体 体操 身体づくり レ レクレーション エンジョイ 世 世代間 交流 効 効果的 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 ホ ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
91	倉敷	東和清長寿会	東和清公民館	毎週月曜 毎週金曜	9:00~10:00 9:30~10:15	12	地域の高齢者	無料	話 外	
92	倉敷	和江	和江団地集会所	毎月 第4水曜日	13:30~16:00	10	和江団地の 高齢者	無料	話 レ	
93	倉敷	和江	すみれ会	毎週水曜 (月曜に外多き)	10:00~11:00 13:00~14:00	15	三支節地区の 高齢者	体保は無料 内容により 集金	話 食 体 世 外 歌	
94	倉敷	和江	みつばち会	倉敷市和江第2遊樂 月元町集会所	毎週火曜と 毎月第2日曜	10:00~11:00 7:00~8:30	12	和江町内の住民	年会費 1000円	話 食 体 レ 勉 歌 水
95	倉敷	和江	ちよいづるおやじ CLUB	地域交流スペース うきうき館	不定期	不定	16~17	和江小学校区の住民	内容により 集金	話 食 水
96	倉敷	黒崎	黒崎すみよし会 (百歳体操)	黒崎北町内会館	毎週 月曜日	14:00~15:30	20	黒崎町内の 高齢者	月会費 100円	話 体
97	倉敷	中庄	とまんなか	ボランティアハウス とまんなか	日曜以外	10:00~16:00	25	誰でも 参加可能	ランチ400円 講座により集金	話 食 体 レ 世 勉 外 手 歌 水
98	倉敷	中庄	別荘ことぶき会	別荘公民館	偶数月 第2土曜日	10:00~12:00	22~23	概ね65歳以上の 高齢者	年会費 1000円	話 食 体 レ 外 歌
99	倉敷	中庄	倉敷中庄天神 ふれあい広場の会	中庄天神団地 集会所	休保：毎日 グラウンドコ フ：毎週水・土曜	休保 6:30~6:40 グラウンドゴルフ 9:30~11:30	20	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 レ
100	倉敷	中庄	あずなろ	中庄ハイツ 公文教室	毎週 火曜日	10:00~11:15	15	誰でも 参加可能	無料	話 体
101	倉敷	中庄	中庄学区ニュー スポーツ推進委員会	中庄小学校グラウン ド・マスカット球場 多目的広場	毎週日曜 年2回大会	9:00~12:00	25	中庄地区の 住民	年1000円 大会の種300円	話 レ
102	倉敷	中庄	らく友会	緑の聖集会所	毎月 第3日曜日	10:00~12:00	7	近所の住民	毎回100円	話 体 レ 世 外 歌
103	倉敷	中庄	マスカットスタジアムでの ラジオ体操グループ	マスカット スタジアム	毎日	4~10月6:30~ 11~3月7:30~	34~35	誰でも 参加可能	無料	話 体 外 水
104	倉敷	鳥羽	鳥羽元気会 ふれあいサロン	鳥羽公民館	毎週 土曜日	10:00~11:30	20	高齢者	月会費 100円	話 食 体 レ 世
105	倉敷	鳥羽	緑ヶ丘団地 運動グループ	緑ヶ丘団地 集会所	毎週 土曜日	10:00~11:00	9~10	町内の住民	無料	話 食 体
106	倉敷	徳万	サロンやよい	イトーピア 集会所	7月30日~8月 毎週火曜・金曜 スポーツ教室 第2・第4日曜 延喜祭 毎週月曜 7月1日休保 第2日曜 手芸 第2・4水曜	7月30日~8月 9:00~11:00(休保 8:00~) 第1-1歌教室 13:30~15:00 舞臺座席 13:00~17:00 ストレッチ体操9:30 ~11:30 手芸 10:00~12:00	20	イトーピア 町内会の住民	年会費300円 内容により集金	話 食 体 レ 外 手 歌
107	倉敷	加須山	りんごの会	代表者宅	毎月第3金曜・ 第2土曜	10:00~15:30	6~7	誰でも 参加可能	500円	話 食 体 外 手
108	倉敷	加須山	和亭庵	代表者宅	原則毎月 第1・3土曜	14:30~16:30	5	誰でも 参加可能	無料	話
109	倉敷	加須山	もめんの会	多津美公民館	毎月 第2水曜日	13:30~15:00	10	帯江学区の 住民	無料	話 食 体 世 外 水
110	倉敷	高島	つくほ片山家 「おしゃべり座談会」	つくほ片山家	毎月 第3土曜日	13:30~15:30	15	誰でも 参加可能	通常は300円 (毎月の別は別 報)	話 勉 世 歌
111	倉敷	藤戸町 天城	天城さくらの会	山下公民館	月1回 (不定期)	10:00~12:00	7~8	近所の高齢者	無料・内容 により集金	話 体 レ
112	倉敷	藤戸町 天城	むつみ会 ヨガ教室	天城憩の家	毎週 水曜日	13:30~15:30	10	高齢者	月会費 1500円	話 体
113	倉敷	藤戸町 天城	天城リフレッシュ 体操教室	天城憩の家	毎週 木曜日	14:00~15:00	12~13	高齢者	内容により 集金	話 食 体 レ 勉 外



No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
114	倉敷 藤戸町 天城	サロン紅秋	天城公園	不定期	不定	9	天城・橋本町内の 高齢者	毎回300円	話 食 レ 外 水
115	倉敷 藤戸町 藤戸	ダイアナ	塩干集会所	毎週 金曜日	13:30~15:30	10	誰でも 参加可能	50円 (月200円)	話 体
116	倉敷 藤戸町 藤戸	すみれクラブ	藤戸ハイツ 公民館	毎週 木曜日	10:00~11:00	20	藤戸ハイツ町内 の高齢者	無料	話 体
117	倉敷 天城台	えがおの会	代表者宅	毎週 火曜(木)	13:00~14:30	13	誰でも 参加可能	無料(着い物 バス100円)	話 外 歌
118	倉敷 西坂	わらびの会	西坂公民館	毎月 第3木曜日	10:00~11:30	12~13	概ね町内の住民	無料	話 体 レ 歌 勉
119	倉敷 生坂	さくら会	生坂ハイツ 公民館	毎月 第2月曜日	10:00~11:00	10	生坂ハイツの 高齢者	無料・内容 により集金	話 体 レ 勉
120	倉敷 生坂	のびのびクラブ	生坂憩の家	毎月 第1・3水曜	10:00~11:00	15	生坂地区の 高齢者	無料	話 体
121	倉敷 生坂	生坂クラブ	生坂憩の家	毎週 土曜日	10:00~11:30	7	近所の住民	無料	話 体
122	倉敷 西岡	なまよし会	西岡社 倉敷民主会館	毎週 土曜日	10:00~12:00	12	高齢者	無料・内容 により集金	話 食 体 レ 外 手 歌
123	倉敷 西岡	西岡100歳体操	西岡社	毎月 第1・3月曜	10:00~11:30	11	高齢者	無料	話 体 勉
124	倉敷 宮前	青葉会	コープ倉敷北 組合員活動室	毎月 第3土曜	11:00~13:00	18	高齢者	毎回500円	話 食 体 レ 外 歌 水
125	倉敷 祐安	ふれあいファーム 水車の壺	祐安の休耕田	随時	不定	6	登録希望者	年会費 1200円	話 体 世 水
126	倉敷 祐安	あじさいの会	祐安公民館	毎月 第1月曜日	10:00~11:00	10	概ね65歳以上	毎回200円	話 勉
127	倉敷 祐安	サロン なごみ	祐安公民館	毎週 木曜日	午前開催	15	概ね65歳以上	月200円	話 体
128	倉敷 五日市	いきいきサロン アラカルト	豊洲憩の家	毎月 第1・3木曜	13:00~16:00	7	誰でも 参加可能	無料	話 手
129	倉敷 五日市	サロンまぜこぜ	豊洲憩の家 豊洲中央憩の家	毎週 土曜日	9:00~11:30	6~10	誰でも 参加可能	年会費 500円	話 体
130	倉敷 西田	ふれあいサロン 手まりの会	豊洲中央憩の家	毎月 第1・3金曜	9:30~12:00	18~20	高齢者	毎回200円	話 体 レ 世 手 歌
131	倉敷 西田	おひとりさまサロン お茶べりサロン	豊洲中央憩の家	毎月 第3・4木曜	9:30~12:00	14	一人暮らしの 高齢者	毎回200円	話 体 レ
132	倉敷 西田	豊洲にこここ体操	豊洲中央憩の家	毎週 水曜日	9:30~11:00	20	誰でも 参加可能	無料	話 体
133	倉敷 下庄	健康体操火曜サロン	下庄公民館	毎月第1・3 火曜、第3日曜	10:00~12:00	7~20	町内の方	無料	話 体 レ 勉
134	倉敷 上東	上東たんぽぽサロン	庄公民館	毎月第3又は 第4日曜	14:00~15:30	30	上東地区の 高齢者	無料	話 体 レ 勉
135	倉敷 上東	茶花サロン	花工員	毎月 第2・4土曜	10:00~12:00	7	高齢者	内容により 集金	話 食 勉 手
136	倉敷 上東	百つ葉広場	就労継続支援 B型クラス	毎月 第2日曜日	14:00~16:00	16	高齢者	毎回100円	話 体 レ 外 歌
137	倉敷 松島	松島ふれあいサロン	松島公民館	月2回程度	13:30~15:30	13~15	松島地区の 高齢者	無料	話 体 レ
138	倉敷 栗坂	西栗坂お茶会	栗坂西公民館	毎月 第3火曜日	10:00~11:00	10	西栗坂 町内の方	毎回100円	話 体
139	倉敷 二子	ふたご25	二子公民館	随時	-	30	二子地区の 高齢者	内容により 集金	話 食 レ 勉 水



No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
140	倉敷 庄新町	ブークの会	庄新町公民館	毎月 最終水曜日	8月 11:30~15:00 15~7 9:00~15:00	20	庄新町の 高齢者	食事は 200円	話 食 体 レ 勉 世 水
141	倉敷 庄新町	卓球サロン	庄新町公民館	毎月 月曜日	9:00~11:30	10	高齢者	内容により 集金	話 食 体 レ
142	倉敷 茶屋町	サロン茶々会	茶屋町公会堂 2階	毎月 第1水曜日	17:00~19:00	5~6	茶屋町内の 住民	無料	話 世 水
143	倉敷 茶屋町	ラジオ体操を楽しむ会	茶屋町第一公園	毎日	6:30~	10	誰でも 参加可能	無料	話 体 世 水 外
144	倉敷 茶屋町	いきいき体操ロイヤル	備前ふれあい 会館	毎週 金曜日	10:00~11:00	10	高齢者	無料	話 食 体 レ 勉 手
145	倉敷 茶屋町	ふれあいサロン カフェうらら	代表者宅 憩の家	毎週 木・金曜日	13:30~16:00	30	高齢者	無料	話 体 レ 手
146	倉敷 茶屋町	フラワー	茶屋町憩の家	毎週 水曜日	14:00~15:30	15	高齢者	無料	話 体
147	倉敷 茶屋町	こんびらほっとサロン	茶屋町 金田庵会館	毎日	8:00~17:00	4~5	乳幼児の親子 高齢者	無料・内容 により集金	話 手 世 水
148	倉敷 茶屋町	かわいい鬼の会	茶屋町第一公園	不定期	不定	12	誰でも 参加可能	無料	話 世 水
149	倉敷 茶屋町	茶屋町昭和歌謡 歌声サロン	はやし整骨院	毎月 第4日曜日	10:00~11:00	10	高齢者	無料	話 歌
150	倉敷 茶屋町 早沖	チクチク会	会員宅	毎月 第2・4月曜	10:00~	8~9	誰でも 参加可能	毎回200円	話 手
151	倉敷 茶屋町 早沖	地域ふれあいサロン 「さらり」	茶屋町早沖 中部公会堂	毎週 水曜日	10:00~12:00	20	誰でも 参加可能	年会費 500円	話 食 体 レ
152	倉敷 西阿知町	なすなの会	新屋敷集会所	毎週水曜日 毎月第3水曜日	13:30~16:30 10:00~15:00	10	西阿知町の 高齢者	無料・内容 により集金	話 勉 体 レ 手
153	倉敷 西阿知町	のびのび体操クラブ	西阿知町南連合町内会 コミュニティハウス	毎週 火曜日	10:00~12:00	20~25	南連合町内 会員の高齢者	月会費 300円	話 勉 体 レ 歌
154	倉敷 西阿知町	西阿知にこここサロン	西阿知ふれあい 会館	毎週 金曜日	10:00~11:00	28~30	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体 レ
155	倉敷 西阿知町	サンサンカフェ	南連合コミュ ニティハウス	毎月 第1木曜日	10:00~12:00	25	誰でも 参加可能	基本は100円 内容により集金	話 勉 体 レ 世 手 歌
156	倉敷 西阿知町	西阿知上町グループ	上町公民館	毎週 水曜日	10:00~11:00	15	町内の高齢者	無料	話 勉 体
157	倉敷 西阿知町	神明町ヘルスクラブ	熊野神社社務所	毎週 火曜日	13:30~14:30	8	町内の高齢者	無料	話 勉 体
158	倉敷 西阿知町 西原	西原ハッピーサロン	西阿知憩の家	毎月 第1土曜	13:00~16:30	6	地域の高齢者	無料	話 手
159	倉敷 西阿知町 西原	西原手芸の会	西阿知憩の家	毎月 第2・4水曜	9:00~15:00	7~8	高齢者	無料	話 手
160	倉敷 西阿知町 西原	憩の家での百才体操	西阿知憩の家	毎週 水曜日	10:00~11:00	17	65歳以上 誰でも参加可能	無料	話 勉 体 レ
161	倉敷 西阿知町 西原	アイリス	西阿知憩の家	毎週 土曜日	9:00~11:00	5	地域の住民	無料	話 勉 手 世 水
162	倉敷 西阿知町 西原	いきいき 西原クラブ	西阿知町 西原公民館	毎週 水曜日	9:30~10:30	21~22	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体 レ
163	倉敷 西阿知町 新田	サロンきすな	西阿知町 新田公民館	毎月 第2水曜日	14:00~15:30	10	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体 レ
164	倉敷 西阿知町 新田	ちよいちおやじの会	西阿知町 新田公民館	毎月 第3水曜日	17:00~19:30	15	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体 世 水 歌

話 おしゃべり 茶話会 食 料理 食事会 体 体操 体力づくり レ レクシオン エンジョイ 世 世代間 交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
165	倉敷 西阿知町 新田	のびのびクラブ	西阿知町 新田公民館	毎週 火曜日	14:00~15:00	15	誰でも 参加可能	無料	話 体 歌
166	倉敷 西阿知町 新田	なごみの会	西阿知 新田公民館	毎月 第3金曜日	14:00~16:00	10	誰でも 参加可能	無料	話 体 レ
167	倉敷 西阿知町 新田	お茶の会	西阿知 新田公民館	毎月 第3月曜日	14:00~16:00	10	誰でも 参加可能	無料	話
168	倉敷 西阿知町 新田	ササユリの会	西阿知 新田公民館	毎週木曜日 (第3のみ水)	17:00~19:30	8	誰でも 参加可能	無料	話 体 レ
169	倉敷 片島町	上沖ひまわり会	上沖集会所	毎月 第2・4木曜	9:00~11:00	13	高齢者	年会費1000 円・内容によ り集金	話 食 体 レ 手
170	倉敷 片島町	片島のびのび体操	西阿知 片島公民館	毎月第1・ 2・3火曜日	14:00~15:00	15~16	誰でも 参加可能	無料	話 体 レ
171	水島 北畠	北畠いきいきサロン	北畠公民館	毎月 第1水曜日	13:00~15:00	45	北畠の高齢者	100円	話 体 レ
172	水島 北畠	北畠1丁目 いきいきサロン	北畠1丁目集会所	毎月 第3金曜日	10:00~11:00	15~20	北畠1丁目の 高齢者	無料	話 体 レ
173	水島 北畠	北畠クラブ	北畠1丁目集会所	毎週 水曜日	13:00~15:00	9	高齢者	200円	話 体 レ
174	水島 北畠	いきいき 元気体操クラブ	北畠1丁目集会所	毎週 水曜日	10:00~11:30	23	北畠1丁目の 高齢者	無料	話 体
175	水島 北畠	北畠3丁目 ポプラの会	北畠3丁目集会所 第四福田前待園	不定期	9:30~12:00	10	町内の住民	無料	話 体 世 レ
176	水島 北畠	マンデーズ	北畠3丁目集会所	毎週 月曜日	9:30~11:30	8	高齢者	350円	話 体 レ
177	水島 北畠	ポプラ	北畠3丁目集会所	毎月 第3・第4金曜	13:00~15:30	8~9	高齢者	無料	話 体 歌 レ
178	水島 北畠	北畠ひまわり会	北畠3丁目集会所	毎週 金曜日	13:00~15:00	8~9	高齢者	月250円 ~ 300円	話 体 レ
179	水島 北畠	たんぽぽカフェ	天理教 竜島分教会	毎週 木曜日	10:00~14:00	30	誰でも 参加可能	100円 内容により集金	話 食 体 歌 レ
180	水島 北畠	健康女子会	代表者宅	月1回 不定期	10:00~15:00	4	高齢者	無料	話 食 体 レ
181	水島 北畠	倉敷水島教会 互近助パントリー	倉敷水島教会前	不定期	不定期	10	誰でも 参加可能	無料	話 世 レ
182	水島 水島東 洋生町	弥生いきいきサロン	代表者宅	不定期	その都度決定	10	弥生町付近の 高齢者	無料	話 体 歌 レ
183	水島 水島 常盤町	ひだまり親睦会	常盤町集会所	毎月 月曜日	10:00~15:00	10~13	誰でも 参加可能	200円	話 体 手 レ
184	水島 水島 常盤町	五福地区社原 互近助パントリー	常盤町集会所前	毎月 第1月曜日	13:30~16:00	約10人	誰でも 参加可能	無料	話 世 レ
185	水島 水島 栄町	栄にこここサロン	栄町コミュニティ ハウス	毎月第3木曜日 毎週木曜日 (百歳体操)	9:30~11:30 10:00~11:30	15	高齢者	100円	話 体 レ
186	水島 水島 栄町	みずしま財団あさがお ギャラリー 互近助パントリー	あさがお ギャラリー	月~金	8:30~15:30	1~2	誰でも 参加可能	無料	話 世 レ
187	水島 水島 寿町	ことぶき仲良しサロン	寿町集会所	毎週日曜日 (百歳体操) 毎月第1日曜日	9:00~10:30 13:30~15:00	16	東西寿町の住民	内容により 集金	話 体 手 レ
188	水島 水島 寿町	寿仲良しクラブ パソコン教室	寿町集会所	毎月 第2・4火曜	13:00~15:00	6	高齢者	無料	話 体 レ
189	水島 水島 千鳥町	ひだまりサロン	水島徳の家	毎月 第1・3火曜	10:00~11:30	18	誰でも 参加可能	無料	話 体 手 レ

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
190	水島 水島 東千鳥町	にんにんサロン	コープリハビリ テーション病院	不定期	10:30~12:00 13:30~15:00	40~50	高齢者	無料	話 体
191	水島 水島 東千鳥町	しあわせ会	水島徳の家	毎週 木・日曜日	13:00~16:00	6	近隣の高齢者	無料	レ
192	水島 水島 西千鳥町	にんにん体探	ちどり園地 集会所	毎月 第2・3水曜	13:00~15:30	10~15	近隣の高齢者	無料	話 体 動 体レ
193	水島 水島 相生町	相生サロン	相生公民館	毎週 土曜日	9:00~10:00	10	相生町内会の 高齢者	無料	話 手
194	水島 水島 相生町	相生寿楽会	相生公民館及び 近くの公園	毎週水曜日 毎週火・金曜	9:00~10:30	10	相生町内会の 高齢者	無料	話 体レ
195	水島 水島 北瀬町	水島こども食堂 ミソラ♪	水島まじゅりのみ	毎月 第3土曜日	10:00~14:00	40~50	誰でも参加可能 ※要申込	大人300円 子ども無料	話 食 世 水 世
196	水島 水島 北瀬町	おしゃべりカフェ	水島学区 コミュニティ会館	毎月 第1水曜日	10:00~12:00	45~50	誰でも 参加可能	100円	話 食 世
197	水島 水島 北瀬町	元氣いきいき班	医療生協会館	毎週 土曜日	10:00~11:00	15	高齢者	無料	話 食 体レ
198	水島 水島 北瀬町	生命の貯蓄体探 音歌連絡所水島教室	医療生協会館	毎週 火曜日	13:30~15:30	14	誰でも 参加可能	月2000円	話 体 動
199	水島 水島 東川町	東川町健康サロン	東川町公民館	毎月 第1・3水曜	10:00~11:30	5~10	高齢者	100円	話 体レ 動 外 手 歌
200	水島 水島 北瀬町	子ども食堂 たから	子ども食堂 たから	月~土曜日	11:00~17:00	4~5	誰でも 参加可能	100円~ 300円程度	話 食 世レ
201	水島 水島 亀島	ほっこりカフェ	亀島集会所	毎月 第2水曜日	9:30~12:00	20~30	亀島町内会の 住民	100円	話 食 世レ
202	水島 水島 亀島	しんさのびのびクラブ	神亀ふれあい 会館	毎週 火・木曜日	14:00~15:00	14~15	神亀学区住民	無料	話 体
203	水島 水島 亀島	亀島第5公園 グランドゴルフ	亀島第5公園	毎週 月~土曜日	8:00~10:30	30	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 世レ 未
204	水島 水島 亀島	クローバー	代表者宅	毎月 第1水曜日	13:30~15:30	11	概ね80歳以上 の高齢者	100円 内容により集金	話 食 体レ 外 手 歌 未 世 未
205	水島 水島 亀島	こども食堂めぐりあい	デイサービス 住人十彩	毎週 土曜日	16:30~19:00	15~20	申込登録者	子ども無料 大人200円	話 食 世 未
206	水島 水島 中級	中級いきいきサロン ふれあいの会	中級 ふれあい会館	年2回	10:00~12:00	30	中級1~10丁目 の独居高齢者	100円	話 世レ
207	水島 水島 南級	みなみせサロン	南級公民館	毎月 第4水曜日	10:00~12:00	22	高齢者	内容により 集金	話 体レ
208	水島 水島 南級	みなみせサロン (ぼだんの会)	南級公民館	毎月 第4火曜日	14:00~15:15時	15	南級町内会の 女性	無料	話 体
209	水島 水島 南級	南級クラブ	南級公民館	毎週 木曜日	14:00~15:00	7~8	南級町内会の 男性	無料	体
210	水島 水島 南級	一級学区健康サロン てんとむしの会	南級公民館	月1回 年度で計画	10:00~11:00	15	水島地区の 高齢者	無料	話 体レ 未
211	水島 水島 南級	一福カフェ	南級公民館	毎月 第2金曜日	9:00~11:00	15~20	学区の住民	無料	話 世レ
212	水島 水島 広江	広江なかよし会	原・相引集会所	毎月 第1金曜日	9:30~14:00	5~6	原・相引町内会・ 広瀬ヒルズの住民	200円	話 食
213	水島 水島 広江	ベストフレンド福田 パークハイツ	福田パーク ハイツ集会所	毎週 月曜日	13:00~14:30	10	高齢者	無料	話 体
214	水島 水島 広江	広江生き生きサロン	広江徳の家	毎月 第3水曜日	10:00~12:00	50	高齢者	200円	話 食 体レ 手
215	水島 水島 広江	ショウイチ100歳体探 (広江徳の家 水島の徳)	広江徳の家	毎週 水曜日	13:00~15:00	25	高齢者	無料	話 体レ

話 おしゃべり 集会所 食 料理 食事会 体 体操 体力づくり レ レクレーション 世 世代 交流 動 運動会 外 外出 手 手話 歌 カラオケ 合唱 未 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
216	水島	広江	ショウイチ100歳体操 (広江徳の家 本館の部)	広江徳の家	毎週 木曜日	1000~1200 第2部は 1300~1500	5~6	高齢者	無料	話 体レ
217	水島	広江	倉敷パソコン同好会	広江徳の家	毎週 土曜日	9:30~16:30	43	高齢者	100円	話 勉
218	水島	広江	広江地区 フードシェア会	広江徳の家	毎月 第1日曜日	10:00~12:00	60~70	誰でも 参加可能	無料	話 食 世 水
219	水島	広江	広福ヒルズ楽天体操	広福ヒルズ 集会所	毎週 日曜日	10:00~11:31	20	高齢者	無料	話 体レ
220	水島	広江	コスモタウン100	コスモタウン 広江町内集会所	毎週 日曜日	10:00~11:00	18	コスモタウン 広江の住民	無料	話 体レ
221	水島	広江	広江中央公民館 元気体操	広江中央公民館	毎週 火曜日	9:30~11:00	10	誰でも 参加可能	無料	話 体
222	水島	呼松	呼松中いきいき 百歳体操クラブ	呼松保健の家	毎週 木曜日	10:00~11:00	12~13	呼松中地区の 高齢者	年会費 200円	話 体レ
223	水島	呼松	高齢者おしゃべり会	呼松保健の家	年2~3回	10:00~13:00	35	呼松地区の 高齢者	300円	話 食 レ
224	水島	呼松	呼松南いきいきクラブ	呼松保健の家	毎週 金曜日	10:00~11:00	20	高齢者	無料	話 体レ
225	水島	呼松	呼松北生き生き 百歳体操会	呼松コミュニティ ハウス	毎週 金曜日	10:00~11:00	18	高齢者	無料	話 体レ
226	水島	呼松	すみれ会	呼松公民館	毎週 水曜日	19:00~20:00	10	呼松町内の 住民	無料	話 体レ
227	水島	福田町 古新田	ふれあいサロン	福田公民館	毎月 第2・4水曜	13:30~16:00	12~13	誰でも 参加可能	無料	話 食 体レ
228	水島	福田町 古新田	さっちゃん荘	つどいの家	毎月 第1木曜	10:00~14:00	15	高齢者	300円	話 食
229	水島	福田町 古新田	健康体操同好会 (すみれ会)	古新田徳の家	毎週 火曜日	10:00~12:00	15	高齢者	無料	体
230	水島	福田町 古新田	手芸同好会	古新田徳の家	毎週 木曜日	9:00~12:00	9	高齢者	無料	話 手 外
231	水島	福田町 古新田	コスモスクラブ	古新田徳の家	毎週 土曜日	9:30~11:00	10	高齢者	無料 内容により集金	話 勉 外 体
232	水島	福田町 古新田	福田ひまわりの会	古新田徳の家	毎週 金曜日	13:30~15:00	6~8	誰でも 参加可能	無料	話 体レ
233	水島	福田町 古新田	わくわく体操	古新田ニ・ミノ製 公民館	毎週 木曜日	10:00~11:00	7~8	古新田ニ・ミノ製 和肉会の住民	内容により 集金	体
234	水島	福田町 古新田	エンジョイ スポーツの会	ライフパーク 倉敷	毎月第1水曜 日・第4火曜	9:30~11:30	70~80	誰でも 参加可能	100円	話 体 外
235	水島	福田町 古新田	元気塾	ライフパーク 倉敷他	毎月 第1・3木曜	9:00~12:00	20~30	高齢者	年会費1000円 内容により集金	話 勉 外 体
236	水島	福田町 古新田	福田月曜ウォーキング	水島緑地 福田公園	毎週 月曜日	9:00~11:00	40~50	誰でも 参加可能	無料	話 体
237	水島	福田町 浦田	生命の貯蓄体操 息継ぎ連絡所 満益教室	浦田徳の家	毎週 水曜日	9:30~11:30	5	誰でも 参加可能	月 2000円	話 勉 体
238	水島	福田町 福田	サロンはれのちはれ	古田砂場公民館	毎週 水曜日	13:30~15:00	12	古新田砂場町 内会の高齢者	50円	話 勉 体レ
239	水島	福田町 福田	福田いきいき サロンの会	一元公民館	毎週 木曜日	13:30~15:00	30	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体レ 歌
240	水島	福田町 浦田	昭和の家	昭和の家 (代表者宅隣)	毎月 第4日曜日	13:30~15:00	8	女性高齢者	無料	話 勉 体レ
241	水島	福田町 浦田	五軒家ほっとカフェ	五軒家集会所	毎月 第1日曜日	10:00~12:00	15	高齢者	100円~ 200円	話 勉 外 体レ 歌

話 おしゃべり 茶話会 食 料理 食事会 体 体操 体力づくり レ レクリエーション 世 世代間 交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
242	水島	福田町 津田	ふれあいサロン508	五軒家集会所	毎月 第2火曜日	10:00~12:00	8~10	五軒家町内の 高齢者	年会費 500円	話 動 体 レ 世
243	水島	福田町 津田	五軒家かめさんの会	五軒家集会所	毎週 木曜日	10:00~11:30	15	誰でも 参加可能	無料	話 動 体
244	水島	連島	ふれあい喫茶	水島会館	概ね年6回	9:30~11:30	35	誰でも 参加可能	100円	話 食
245	水島	連島	水島会館 互近助パントリー	水島会館	月1回	15:00~16:00	約20	誰でも 参加可能	無料	話 水 世
246	水島	連島	連島こども食堂 おはな	あおぞら	毎月 第4土曜日	10:00~14:00	20~30	申込者	300円	話 食 水 世
247	水島	連島	多世代交わりまーる	フレッシュオーサ地	毎月 第1土曜日	10:00~14:00	10	申込者	無料・内容 により集金	話 食 水 世
248	水島	連島町 連島	ほかほかさろん	芝浦公民館	毎月 第2木曜日	9:30~11:30	70 (25歳)	子育て中の親子・ ボランティア	無料	話 体 レ 世
249	水島	連島町 連島	大江健康サロン	大江公民館	毎月 第2火曜日	10:00~11:30	30	大江地区の 高齢者	年間 500円	話 食 体 レ 世 動 外 手 歌 水
250	水島	連島町 連島	そよ風の会	江長公民館	毎週 月曜日	9:30~11:30	15	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 レ 動 外 手 歌
251	水島	連島町 連島	互近助パントリー うっちい	うっちい	不定期	11:00~14:00	-	誰でも 参加可能	無料	話 水 世
252	水島	連島町 連島	たすけあい食堂	天理教 東山陽分教会	月1回	15:30~17:30	30	誰でも 参加可能	100円	話 食 水 世
253	水島	連島町 連島	あじさいの花	江長公民館	毎週 木曜日	9:30~11:30	15	誰でも 参加可能	無料	話 手
254	水島	連島町 連島	あたごふれあいサロン	あたご ふれあい会館	毎週 金曜日	14:00~16:00	8	高齢者	月100円	話 食 体
255	水島	連島町 矢橋	しんでんサロン	新田公民館	毎月 第3木曜日	13:30~15:00	20	高齢者	無料	話 食 体 レ 世 動
256	水島	連島町 矢橋	宝ヶ丘寿サロン	宝ヶ丘公民館	毎週 土曜日	9:30~11:00	15~20	誰でも 参加可能	無料	話 動 体 レ 水 世
257	水島	連島町 矢橋	宝ヶ丘寿サロン (パソコン教室)	宝ヶ丘公民館	毎週 月曜日	10:00~11:00	15	誰でも 参加可能	無料	話 動
258	水島	連島町 矢橋	北面すこやかクラブ	北面公民館	毎週 金曜日	13:00~16:30	7	北面町内会の 高齢者	無料	話 体
259	水島	連島町 西之浦	ふれあいいきいき サロンなでしこ	黒住教 連島教会所	毎月 第4月曜日	9:30~12:00	12	高齢者	300円 内容により 集金	話 食 手 歌
260	水島	連島町 西之浦	西町笑点楽寿会	西浦ふれあい会館	毎月 第2土曜日	10:00~14:00	12~13	西之浦西町の 高齢者	500円~ 2000円	話 食 外 水 世 動
261	水島	連島町 西之浦	お楽しみ倶楽部	連島公民館	毎週 木曜日	13:00~15:00	13	高齢者	無料	話 体
262	水島	連島町 西之浦	ブックガーデン	かすみふれあい ハウス	毎月第1・ 3・4土曜日	14:00~16:00	5~6	町内の住民	無料	話 体 レ
263	水島	連島町 西之浦	ふれあいサロン 一輪の花	かすみふれあい ハウス	毎月 第2土曜日	13:00~15:00	10~14	地区の住民	無料	話 体 レ
264	水島	連島町 西之浦	16ヨガ会	連島北郷の家	毎月第1・ 3・5水曜日	10:00~11:00	12	誰でも 参加可能	500円	話 体 レ
265	水島	連島町 西之浦	PinPin倶楽部	連島北郷の家	毎月 第2・4木曜	9:30~12:00	13	高齢者	無料	話 体 外 動
266	水島	連島 中央	やがらさきサロン	矢橋崎公民館	毎週 水曜日	10:30~12:00	13~14	誰でも 参加可能	無料	話 体 レ
267	水島	連島 中央	さくらんぼの会	連島老人 憩の家	毎月 第2水曜日	10:00~12:00	5~8	近所の高齢者	無料	話 体 レ 外 手 歌

話 おしゃべり 茶話会 食 料理 食事会 体 体操 体カブクリ レ レクリエーション 世 世代間 交流 動 運動会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
268	水島	水島川時通 息吹ヨーガの家	水島ふれあいセンター	毎月2回	10:00~13:00	9	誰でも参加可能	500円	話 体
269	水島	連島町鶴新田 よりみちサロン	代表者宅	月1回	10:00~15:00	7	近所の方	無料	話 食 体
270	水島	連島町鶴新田 連島南百歳体操	鶴新田憩の家	毎週金曜日	10:00~11:00	18	連島南学区の高齢者	無料	体
271	水島	連島町鶴新田 ひまわりサロン	代表者宅	毎月第1水曜日	10:00~12:00	5	町内の高齢者	無料	話 体 外 歌
272	水島	連島町鶴新田 連島南学区健康サロン 絆	連島南公民館	毎月第4金曜日	9:30~11:00	20~30	誰でも参加可能	無料	話 体 外 歌
273	水島	連島町鶴新田 コミコミ麻雀を広める会	鶴新田憩の家	毎月第2水曜日	13:00~16:00	40	会員	年会費1500円	話 体
274	児島	児島味野 あじのクラブ	旧児島高等学校	毎週木曜日	10:00~11:00	15	味野地区の住民	無料	体
275	児島	児島味野 竜王第一喜寿クラブ	旧児島高等学校	毎月第2水曜日	10:00~11:30	13	高齢者	無料	話 体 歌
276	児島	児島味野 スタスタ歩こうノルディックサロン	児島市民交流センター	月1回	9:30~11:30	10	誰でも参加可能	無料	話 体
277	児島	児島味野城 あじ素サロン	味野婦人の家	毎月第4金曜日 ※毎月第1・3日曜日繰り	9:30~12:30	5~15	味野地区の住民	毎月50円 ※内容による 基金	話 体
278	児島	児島味野城 大正楊こども食堂	味野婦人の家也	毎月第3土曜日	11:00~14:00	100	誰でも参加可能	学生無料 大人300円	話 食 世 水
279	児島	児島赤崎 お薬師堂の集い	お薬師堂	毎月20日前後	13:30~15:30	5	誰でも参加可能	無料	話 体
280	児島	児島赤崎 赤崎シニア友愛クラブ 健康ラジオ体操会	赤崎町民センター	毎月第2・4土曜日	10:00~10:45	20	誰でも参加可能	無料	話 体
281	児島	児島赤崎 楽々サロン	赤崎町民センター	毎月第2・4水曜日	14:00~15:30	10	誰でも参加可能	毎月100円	話 食 体 歌
282	児島	児島赤崎 寿命のび〜る赤崎サロン	赤崎憩の家	毎月第1・3土曜日	13:30~16:00	9	誰でも参加可能	年会費500円	話 体 歌
283	児島	菟池 わいわいがやがやサロン	菟池コミュニティセンター	不定期	10:00~12:00	5	誰でも参加可能	無料	話 体
284	児島	菟池 心まるごとかたつむり	代表者宅	毎月(月1回程度)	(食事会) 11:00~14:00 (茶話会) 10:00~12:00	5	誰でも参加可能	無料	話 食 世
285	児島	大島 大島体操の会	児島公民館 大島分館	毎週月・木曜日	13:00~14:00	3	誰でも参加可能	無料	話 体
286	児島	下津井田之浦 田之浦元気クラブ	下津井憩の家	毎週水・日曜日	14:00~15:00	10	誰でも参加可能	無料	体 歌
287	児島	下津井田之浦 下津井田之浦 グラウンドゴルフ 同好会	下津井東小学校 グラウンド 田之浦公園	小学校 土・日曜日 公園 火・木曜日	8:00~10:00	10	誰でも参加可能	無料	話 体
288	児島	下津井 軟上サロン	ティサービス 城山	毎月第2日曜日	10:00~11:30	20	町内の住民	毎回200円	話 体 外 歌
289	児島	下津井 あすなろ会	木聖神社	毎月第1・3水曜日	13:00~15:00	10	町内の住民	無料	話 食 体 水
290	児島	下津井 まだかなサロン	まだかな会館	毎週土曜日	14:00~15:00	23	誰でも参加可能	無料	話 体
291	児島	下津井 下津井片原町内会 グラウンドゴルフ 同好会	下津井 こども広場	毎週月・水・木・金曜日	8:00~10:30	8	誰でも参加可能	月300円	体
292	児島	下津井 古下津井 グラウンドゴルフ 同好会	下津井西公園	毎週火・木・土・日曜日	8:00~10:00	14	誰でも参加可能	無料	話 体

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
293	児島	下津井	大室グラウンドゴルフ同好会	大室ふれあい公園	毎週月・水・金曜日	8:30~10:00	14	誰でも参加可能	無料	話
294	児島	下津井	大室町内会体操教室	大室集会所	毎月第3水曜日	10:30~11:30	15	誰でも参加可能	無料	話 体
295	児島	下津井	下津井将棋の会	まだかな会館付近	毎日	14:00~16:00	5	誰でも参加可能	無料	話
296	児島	下津井	古下津井お通者クラブ	古下津井公会堂	毎月第2・4金曜日 第1・3土曜日	10:00~11:00 または 13:00~15:00	15	町内の住民	無料	話 体 歌
297	児島	下津井	古下会	古下津井公会堂	毎月第2・4水曜	随時決定	10	町内の住民	毎月500円	食 体
298	児島	下津井	なごみの会	民信なごみ	毎月1回	13:00~16:00	10	会員制	毎月1000円	手
299	児島	児島通生	寺田なごみの会	寺田公会堂	毎月第1・3木曜	10:00~12:00	10	高齢者	毎月200円 毎月100円	話 食 体 手 水
300	児島	児島通生	ラジオ体操の会	PPP.ブラヴィッセル！通生玄関前広場	毎日	6:30~6:40	10	誰でも参加可能	無料	話 体 世
301	児島	児島通生	嶺桜会	通生奥公会堂	毎月第3月曜	13:30~15:30	13	誰でも参加可能	毎回200円	話 歌
302	児島	児島増生	UKサロン	宇頭町会連自治会館	毎月第4木曜	10:00~12:00	15	誰でも参加可能	無料 内容により集金	話 食 体 手 水
303	児島	児島増生	元気アップ体操同好会	本荘憩の家	毎週土曜日	11:00~12:00 14:00~15:00	5	誰でも参加可能	無料	話 体
304	児島	児島増生	カフェなごみin本荘	本荘公民館	毎月第2・4火曜	10:00~12:00	30	高齢者	毎回200円 毎月100円	話 食 体 手 水
305	児島	児島増生	高齢老人クラブ	高島自治会館	毎月第2・4月曜	13:30~14:30	12	誰でも参加可能	無料	話 体
306	児島	児島増生	桜寿会	増生南自治会館	毎月第1・3水曜	11:00~13:00	8	高齢者	月100円	話 食 体 手 水
307	児島	児島宇野津	宇野津なごみの会	宇野津公会堂	毎週月曜日 ※第3月曜日は行事	10:00~11:00 ※第3月曜日 10:00~11:30	12	高齢者	無料	話 食 体 手 水 歌
308	児島	児島柳田町	お花サロン	柳田西側公会堂	毎月第3月曜	13:00~15:00	14	誰でも参加可能	無料	話 食 体 手 水 歌
309	児島	児島柳田町	西側どんぐりの会	柳田西側公会堂	毎月第1月曜日 毎月第3水曜日	13:00~15:00	15	誰でも参加可能	内容により集金	話 食 体 手 水 世
310	児島	児島柳田町	笑遊会	新児島団地自治会館	毎月第3木曜	13:30~15:30	12	誰でも参加可能	無料・内容により集金	話 食 体 手 水 世
311	児島	児島柳田町	のぞみクラブ	柳田団地集会所	毎月第2水曜	10:00~12:00	9	高齢者	無料	話 食 体 手 水 世
312	児島	児島柳田町	中地区げんき会	旧柳田幼稚園・オンライン	幼稚園 毎週水曜日 オンライン 毎週土曜日	10:00~11:30	16	誰でも参加可能	無料	話 体
313	児島	児島柳田町	中地区児童・福祉の会	旧柳田幼稚園	毎月第1・3木曜	13:00~16:00	10	誰でも参加可能	無料	話
314	児島	児島柳田町	新児島ゴルフふれあいサロン	柳田中央ふれあい公園	毎週月・水・土曜	8:30~11:00	15	誰でも参加可能	無料	話
315	児島	児島柳田町	乙女ゴルフ部	藤井石油グラウンド	毎週日・火・水・木曜	9:00~11:00	7	誰でも参加可能	月会費1000円	話
316	児島	児島柳田町	ことてるこども食堂	天理教琴塚分教会	毎月1回 (土・日のいすれか)	11:30~13:00	110	誰でも参加可能	子ども100円 大人300円	話 食 世

話 おしゃべり 食 料理 食卓 体 体操 体力づくり レ レクレーション 世 世代間 交流 船 船遊会 外 外出 手 手話 歌 カラオケ 合唱 水 ボランティア 活動



No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
317	児島	児島小川町	ガーデンタウン児島 児島スマイル	ガーデンタウン児島 自治会集会所	毎月 第2・4月曜日	10:00~12:00	10	誰でも参加可能	毎回集金 200円	話 体レ
318	児島	児島小川	大谷ゆうゆう会	小川東公会堂	毎月 第4土曜日	13:00~14:00	20	誰でも参加可能	無料	話 体レ
319	児島	児島小川	なでしこサロン	阿弥陀堂	月末開催	13:00~15:30	10	町内会の住民	毎回100円	話食 体レ
320	児島	児島小川	市営中山集いの場	市営中央 中山集会所	毎月1回	10:00~12:00	10	誰でも参加可能	無料	話 体
321	児島	児島小川	辻親睦会	辻公会堂	2ヶ月に1回 第2か第4 火曜日	10:00~11:30	10	誰でも参加可能	毎回200円	話食体 外
322	児島	児島小川	ほっかほかサロン	天満保育園跡	毎週 木曜日	10:00~11:30	12	誰でも参加可能	年会費 1000円	話食体
323	児島	児島樟田町	サロンつばさ	児島公民館 樟田分館	毎月 第1木曜日	9:30~13:30	20	誰でも参加可能	内容により 集金	話食体レ
324	児島	児島樟田町	館会	樟田中山集会所	随時	随時	7	誰でも参加可能	内容により 集金	話食 外
325	児島	児島樟田町	なめら会	滑公会堂	随時	随時	10	町内会の住民	内容により 集金	話食 体レ 歌
326	児島	児島樟田町	緑丘元気会	緑丘コミュニティ センター	毎月 第1・3金曜日	9:30~11:30	14	町内会の住民	年会費 200円	話食体レ
327	児島	児島樟田町	ふれんず	滑公会堂	毎週 月曜日	13:00~15:00	10	誰でも参加可能	無料	体 手
328	児島	児島樟田町	さわやかサロン	緑丘コミュニティ センター	毎月 第3月曜日	10:00~12:00	10	誰でも参加可能	内容により 集金	話 外 歌
329	児島	児島樟田町	駅前通ふれあいサロン	駅前通集会所	毎月 最終金曜日	10:00~12:00	13	誰でも参加可能	半年会費 1200円	話食体 ホ
330	児島	児島樟田町	コスモスの会	佐古自治会館	毎週 木曜日	9:00~11:30	20	誰でも参加可能	内容により 集金	話食体 歌
331	児島	児島樟田町	久保ふれあいサロン	久保公会堂	毎月 第4日曜日	16:00~17:00	13	高齢者	無料	話 体レ
332	児島	児島田の口	古田の口 くすの木サロン	古田の口集会所	毎週 火曜日	14:00~15:30	11	誰でも参加可能	毎回100円	話 体
333	児島	児島田の口	サロンわきあいあい	十王堂公会堂	毎週 金曜日	13:30~15:00	20	高齢者	無料	話 体レ 歌
334	児島	児島田の口	木曜虹クラブ	十王堂公会堂	毎週 木曜日	13:30~15:00	6	誰でも参加可能	無料	話 外 体 手
335	児島	児島田の口	十王堂フレンドクラブ	十王堂公会堂	毎週 金曜日	10:00~11:30	20	高齢者	無料	話 体 歌
336	児島	児島田の口	おしゃべりサロン峠	峠公会堂	毎月 第2・4金曜日	10:00~12:00	8	誰でも参加可能	無料	話食体 手
337	児島	児島田の口	峠地区いきいき 青空サロン	峠公会堂	毎月1回 (月末酒)	13:30~15:30	12	誰でも参加可能	無料	話食体
338	児島	児島田の口	サロンかわいい	琴浦憩の家	毎週 土曜日	13:30~16:00	15	誰でも参加可能	無料	話 体レ
339	児島	児島田の口	東明石ヘルスクラブ	東明石公民館	毎週 水曜日	10:00~11:00	13	誰でも参加可能	無料	話 体
340	児島	児島田の口	サロンタ日が丘	琴浦憩の家	毎週 金曜日	10:00~11:30	14	誰でも参加可能	無料	話食体 手
341	児島	児島田の口	話・和・稽サロン	奥公会堂	第2金曜日 (茶話会) 毎週金曜日 (体操)	19:00~20:00	15	誰でも参加可能	無料	話 体 歌

話 おしゃべり茶話会 食 料理喜望会 体 体操 レ 体操 レ トクショ 世 世代間交流 地 地域 外 外出 手 手話 歌 カラオケ ホ ボランティア活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
342	児島	児島田の口 田の口仲良しクラブ	琴浦憩の家	毎週火曜日	14:00~15:30	13	誰でも参加可能	無料	話 体
343	児島	児島上の町 サロンヤマボウシ	上の町集会所	毎月 第2・4水曜日	10:00~11:00	18	誰でも参加可能	無料	話 体
344	児島	児島下の町 下の町いきいきサロン	下の町憩の家	毎月 第3火曜日	14:00~15:30	20	誰でも参加可能	無料	話 体 レ
345	児島	児島下の町 澤児島	個人宅	毎月 第2月曜日	10:00~15:30	5	誰でも参加可能	無料	話 食 レ
346	児島	児島下の町 片引なごやかサロン	片引公会堂	毎月 第1・3土曜日	10:00~11:30	18	町内会の85歳以上の住民	月200円	話 食 体
347	児島	児島下の町 サロン山原	山原自治会館	毎週 水曜日	10:00~11:30	15	誰でも参加可能	無料	話 体
348	児島	児島下の町 和井田サロン	和井田自治会館	毎月 第4土曜日	13:30~15:00	18	誰でも参加可能	毎回100円	話 体
349	児島	児島下の町 交流サロンふらっと	児島地域センター	週2回程度	随時	5	誰でも参加可能	毎回200円	話 体 レ
350	児島	児島下の町 マブチリサロン	代表者宅 横の農園	随時	随時	2~5	誰でも参加可能	無料	話 レ
351	児島	児島下の町 堀江明西 ふれあいサロン	堀江明西公会堂	毎月 第4土曜日	10:00~14:00	35	誰でも参加可能	毎回100円	話 食
352	児島	児島下の町 真向法体操琴浦教室	琴浦教会	毎週 金曜日	13:30~14:30	7	誰でも参加可能	毎回300円	話 体
353	児島	児島下の町 澤琴浦引句会	琴浦公民館	毎月 第2木曜日	9:30~12:00	9	誰でも参加可能	無料	話 外 レ
354	児島	児島下の町 グループ光彩	琴浦公民館	毎月 第2水曜日	9:30~12:00	10	誰でも参加可能	無料	話 レ
355	児島	児島白尾 白尾サロン	白尾山 神社集会所	毎月 第3金曜日	10:00~12:00	15	誰でも参加可能	毎回100円	話 食 体 外
356	児島	児島白尾 峠里山サロン	代表者宅 ファーム	不定期	不定期	5	誰でも参加可能	無料	話 レ
357	児島	林 たんぽぽ団	郷内公民館、 児島民主会館	随時	随時	10	介護隊が1の理解を深めたい方	内容により 集金	話 体
358	児島	木見 くすのきサロン	大賀公民館	毎月 第2木曜日	10:00~11:30	13	誰でも参加可能	無料	話 体
359	児島	福江 福江ふれあいサロン	福江公会堂	毎月 第4火曜日	10:00~11:30	30	町内の住民に限る	無料	話 体 レ
360	児島	申田 申田いきいき体操	申田公民館	毎週 水曜日	13:30~15:00	10	地域の高齢者	無料	話 体
361	玉島	玉島 日の出町介護予防教室	日の出町公会堂	毎月 第2木曜日	10:00~11:30	12~13	町内の住民	無料	話 体 レ
362	玉島	玉島 美笑クラブ	日の出町公会堂	毎月 第2木曜日	10:00~12:00	15~20	町内の高齢者	年会費 1500円	話 食 体 レ 世 話 外 水
363	玉島	玉島 みなとサロン	代表者宅	毎週 火曜日	13:00~15:00	7	高齢者	無料	話 体
364	玉島	玉島 介護予防教室	西興寺	奇数月 第4木曜日	13:00~15:00	20	誰でも参加可能	無料	話 体
365	玉島	玉島 stla sukham (ステラスッカ)	天徳教 恵美分教会	毎週 土曜日	13:30~14:30	5	誰でも参加可能	実費	話 体
366	玉島	阿賀崎 イキイキ元気クラブ 2015	玉島憩の家	毎週 水曜日	14:00~16:00	12	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ
367	玉島	阿賀崎 さわやか会	玉島憩の家	毎月 第1・2水曜日	9:30~11:00	3	エリアは決めていないが少人数	無料	話 体
368	玉島	阿賀崎 楽しい太極拳	玉島憩の家	毎月 第1・2・3 水曜日	9:30~11:30	6	誰でも参加可能	無料	話 体

話 おしゃべり 相談会
食 料理 食卓会
体 体操 体カづくり
レ レクリエーション
世 世代間 交流
動 動物会
外 外出
手 手芸
歌 カラオケ 合唱
水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
369	玉島 阿賀崎	永楽健康クラブ	永楽町北集会所	毎月 第2・4水曜日	9:30~11:30	16	誰でも参加可能	毎回100円	話 体レ
370	玉島 阿賀崎	本所にこここサロン	本所公会堂	毎月 第4木曜日	10:00~11:00	15	誰でも参加可能	毎回100円、 内容により 集金	話 食 体レ
371	玉島 阿賀崎	箱部ふれあいサロン	箱部公会堂	毎月 第1・3・5 火曜日	10:30~12:00	6~7	誰でも参加可能	毎回100円、 内容により 集金	話 食 体レ 手
372	玉島 阿賀崎	健康フェスタ	玉島市民交流 センター	毎月 第1か第2 日曜日	9:30~11:00	8~20	高齢者	毎回500円	話 体
373	玉島 阿賀崎	玉島ねたきり・認知症 介護者の会	玉島支所5階	毎月 第4金曜日	13:30~14:30	15	介護をしている人	年会費 1200円	話 食 体レ 外
374	玉島 中央町	たまさろん (井戸端直堂)	TAMAYA TAMASHIMA	毎月 第2水曜日	15:00~ (出入自由)	6~10	誰でも参加可能	内容により 集金	話 食 世
375	玉島 中央町	たまさろん(体操)	TAMAYA TAMASHIMA	毎月 第4水曜日	14:00~16:00	6~10	誰でも参加可能	無料	話 食 体レ
376	玉島 上成	ふれあいサロン くじら山	福島公会堂	毎週 木曜日	13:30~15:30	23	町内の女性	年会費 1000円	話 食 体レ 外
377	玉島 上成	ふれあい会	上成 ふれあいの家	随時	随時	12~13	上成学区内の 独居高齢者	無料	話 食 体
378	玉島 上成	上吉満すみれ会	上吉浦公会堂	毎月 第2水曜日	13:30~15:00	15	町内の住民	内容により 集金	話 食 体レ 外
379	玉島 上成	上成あみもの会	代表者宅	毎月 第2・4水曜日	9:00~16:00	8	誰でも参加可能	月4000円 (月謝)	話 食 手
380	玉島 乙島	蓮花の小径	大平公会堂	毎月 第3水曜日	13:30~15:00	13	誰でも参加可能	内容により 集金	話 食 体レ 水
381	玉島 乙島	こここサロン	東新田公会堂	月1回	13:30~15:00	8~9	町内の高齢者	無料、内容 により集金	話 食 体レ
382	玉島 乙島	中山サロン	中山公会堂	毎月 第2・4水曜日	9:50~11:40	13	高齢者	無料	話 食 体 手
383	玉島 乙島	中山ニコニコクラブ	中山公会堂	毎月 第2土曜日	18:00~20:00	7~8	町内の住民	年会費1000 円、内容によ り集金	話 体レ
384	玉島 乙島	養父町内百歳体操	養父町公会堂	毎月 第1・3月曜日	10:00~12:00	18	町内の住民	無料	話 体
385	玉島 乙島	泉谷なかよし会	泉谷公民館	毎週 木曜日	9:30~12:00	12~13	町内の住民	年会費 300円	話 食 体レ 手
386	玉島 乙島	高地町内百才体操	高地公会堂	毎月2回 水曜日	13:30~15:00	8	町内の住民	無料	話 体レ
387	玉島 乙島	おとしま元気会	乙島コミュニティ ハウス	毎月 第4土曜日	9:30~11:00	15~20	乙島地区の 住民	100円、内容 により集金	話 体レ
388	玉島 乙島	才の谷町内百歳体操	才の谷公会堂	毎週 木曜日	10:00~11:00	5	町内の住民	無料	話 体
389	玉島 乙島	元気長寿会	堀貴公会堂	毎週 水曜日	14:00~15:00	12~13	高齢者	無料	話 体レ
390	玉島 乙島	なごみの会	狐島公会堂	毎月 第4月曜日	13:30~16:00	17	高齢者	年会費500 円、内容によ り集金	話 食 体レ
391	玉島 乙島	つくし会	小高地公会堂	毎月 第1・3金曜日	10:00~12:00	17	誰でも参加可能	内容により 集金	話 体
392	玉島 乙島	坂田会	坂田町公会堂	毎月 第2・4金曜日	10:00~12:00	17	誰でも参加可能	無料	話 体
393	玉島 柏台	和美美会	柏南東郷の家	第1・2金曜日 (体操) 第3金曜日 (料理)	体操 13:45~15:00 料理 9:30~15:00	8	町内の高齢者	料理の時は 400円程度	話 食 体
394	玉島 柏台	なかよしサロン柏台	柏台集会所	毎月 第1・5水曜	13:30~16:00	13	町内の高齢者	毎回 100円	話 食 体レ

話 おしゃべり 雑談会
食 料理 食事会
体 体操 体力づくり
レ レクリエーション
世 世話 交流
勉 勉強会
外 外出
手 手芸
歌 カラオケ 合唱
水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
395	玉島	柏台	柏島耆クラブ	柏台集会所、国民宿舎、公園、地区全域	随時	随時	20~30	町内の高齢者	毎月300円、内容により集金	話 食 体 レ 世 勉 外 水
396	玉島	柏台	水玉ふれあいサロン	柏台集会所、会員宅	毎月2~3回 土曜日	13:30~16:00	7	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 歌 水
397	玉島	柏島	天満町内100歳体操	天満町公会堂	毎月 第3水曜日	10:00~11:30	6	町内の高齢者	無料	話 体
398	玉島	柏島	平尾さらさらクラブ	平尾公会堂	毎週火曜日	10:30~12:00	10	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 手
399	玉島	柏島	サロンのぞみ会	柏島東映い家	毎月 第1火曜日	9:30~15:00	8	八幡地区の高齢者	毎回100円	話 体 レ
400	玉島	柏島	玉島のびの〜びクラブ	柏島東映い家	毎月 第1・3木曜	10:00~12:00	15	高齢者	無料、内容により集金	話 勉 体
401	玉島	柏島	亀崎万年クラブ	亀崎公会堂	毎月 第1・3月曜	10:00~11:20	10	町内の高齢者	無料	話 体
402	玉島	柏島	フレンズ柏島	柏島小学校 体育館	毎週日曜日	14:00~17:00	10	誰でも参加可能	無料	話 食 レ
403	玉島	柏島	もも山ふれあいサロン	栲山公会堂	毎週 月曜日	13:00~15:00	6~7	町内の高齢者	無料	話 体 手
404	玉島	柏島	さくら会	金葉会館	毎週 火曜日	13:30~15:00	10	高齢者	無料	話 体 レ
405	玉島	柏島	しなやかサロン	玉島西公民館	毎週火曜日 (第3火曜除く)	10:00~11:15	15~17	高齢者	無料	話 勉 体 レ
406	玉島	柏島	ステップジョイ	玉島西公民館	毎週 水曜日	10:00~11:00	16	誰でも参加可能	無料	話 体
407	玉島	湧崎	あかね会 (いきいき元気会)	西浦公会堂	毎週月曜日 または水曜日	10:00~11:00	3~8	町内の高齢者	無料	話 体
408	玉島	湧崎	英和会	外浜公会堂	毎週 木曜日	9:00~11:00	20	高齢者	無料	話 体 レ
409	玉島	湧崎	サロン和	会長宅	毎週 月曜日	10:00~	7	高齢者	毎回100円	話
410	玉島	黒崎	シャイン	北浦公会堂 桃源遊園	毎週 月曜日	9:00~12:00	7~8	町内の高齢者	無料	話 体 レ
411	玉島	黒崎	茶道観の内流のつどい	北浦公会堂	毎週 水曜日	13:30~15:30	7~8	町内の高齢者	無料	話 手
412	玉島	黒崎	山之端町内 サロンなかよし会	山之端町公会堂	毎月 第2月曜日	13:30~15:00	13	町内の高齢者	毎回100円	話 勉 体 レ
413	玉島	黒崎	ひまわりの会	黒崎町公会堂	毎週 月曜日	13:00~15:00	7~8	高齢者	無料、内容により集金	話 勉 体 レ 外
414	玉島	黒崎	ぶどうの会	黒崎公会堂	毎月 第2水曜日	13:30~15:30	26	高齢者	毎回100円	話 勉 体 レ
415	玉島	黒崎	しおかぜ	小原公会堂	毎週 月曜日	10:30~11:30	13	町内の高齢者	無料	話 体 レ
416	玉島	沙美	菜の花クラブ	黒崎徳の家	毎週 水曜日	14:00~15:00	10~13	誰でも参加可能	無料	話 勉 体 レ 外
417	玉島	沙美	沙美カラオケを 楽しむ会	黒崎徳の家	毎月第1火曜・ 第3土曜	13:00~16:00	10	沙美地域の住民	無料	話 体 レ 歌
418	玉島	沙美	沙美、ひまわり	会長宅	毎月 第2・4月曜	13:30~15:30	13~14	高齢者	月会費100円、内容により集金	話 食 体 レ 勉 外 手
419	玉島	沙美	沙美スイトビー	(元)原田呉服店	毎週 土曜日	13:30~15:30	10	近所の高齢者	毎回100円	話 勉 体 レ
420	玉島	沙美	はまなす	沙美西公会堂	毎週 金曜日	10:00~11:00	10	高齢者	無料	話 食 体 レ
421	玉島	南浦	なんぼ虹いろの会	南浦徳の家	毎月 第3日曜日	13:00~15:00	8~9	町内の高齢者	お菓子代実費	話 手

話 おしゃべり茶話会
食 料理 食事会
体 体操 体カづくり
レ レクレーション
世 世代間交流
勉 勉強会
外 外出
手 手芸
歌 カラオケ合戦
水 ボランティア活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
422	玉島 南浦	なんぼ オーシャンクラブ	南浦小学校 西校舎	毎月 土曜日	10:00~	17	高齢者	無料	話 食 体 効 手
423	玉島 南浦	うみねこサロン	南浦徳の家	毎月第4金曜 ・奇数月毎 週	13:30~15:30	15	高齢者	月会費100 円、内容によ り集金	話 食 体 効 手
424	玉島 南浦	南浦はなみずき	南浦徳の家	毎週 木曜日	9:30~10:30	10~13	高齢者	内容により 集金	話 食 体 効 手
425	玉島 爪崎	いきいき体操	爪崎公民館	毎週 火曜日	13:00~14:30	20	町内の高齢者	無料	話 食 体 効
426	玉島 爪崎	爪崎笑和会	爪崎公民館	毎月 第2土曜日	13:00~15:30	10~13	誰でも 参加可能	無料	話 手 効
427	玉島 新島敷 駅前	しんくら令和会	新島敷駅前 集会所	毎月 第1火曜日	13:30~15:00	9	新島敷駅の 高齢者	無料	話 手 効
428	玉島 長尾	ピオーネサロン	土生公会堂	毎月 第1土曜日	13:00~17:00	4~5	近所の高齢者	無料	話 手 効
429	玉島 長尾	ハーブサロン	西丁目集会所	毎週 火曜日	13:30~16:30	6	誰でも 参加可能	月会費500円、 九ヶ月間 別途集金	話 効 効
430	玉島 長尾	明見グループ	明見公会堂	毎月 第2・4土曜	9:00~10:30	5~6	町内の高齢者	無料	話 効 効
431	玉島 長尾	幸せ体操	長尾徳の家	毎週 金曜日	10:00~11:00	15	誰でも 参加可能	無料	話 効 効
432	玉島 長尾	横町町内体操の会	横町公会堂	毎週 金曜日	14:00~15:30	8	町内の住民	無料	話 効 効
433	玉島 長尾	ながお暮楽サロン	玉島公民館 長尾分館	毎月 第3金曜	13:30~15:30	20	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 効 手 世
434	玉島 長尾	いちごちゃん	玉島公民館 長尾分館	毎月 第1水曜日	10:00~11:30	30~40	子育て世代・ 地域の協力者	毎回100円	話 食 体 効 手 世
435	玉島 長尾	ちょこっと亭	代表者宅	月1回	13:30~15:00	8	認知症当事者・家 族、認知症に悩 むのある方	内容により 集金	話 効 効 手
436	玉島 八島	黒地ひまわり会	黒地公会堂	毎月 第3木曜日	10:00~12:00	17	町内の高齢者	弁当等は 実費	話 食 体 効 外
437	玉島 八島	ビーチ・ビーチサロン	代表者宅	毎月 第1・3月曜	13:30~15:30	13	高齢者	毎回100円	話 効 効 手
438	玉島 八島	たんぼぼ	浜公民館	毎月 第4火曜日	10:00~12:00	10	誰でも 参加可能	無料	話 効 効 手
439	玉島 道橋	ふれあいサロン隔海山 (サロン)	隔海山町内会 集会所	毎月 第2・4火曜	13:30~15:30	13	高齢者	無料	話 効 効 手
440	玉島 道橋	ふれあいサロン隔海山 (百歳体操)	隔海山町内会 集会所	毎週 火曜日	10:00~11:00	13	高齢者	無料	話 効 効
441	玉島 道口	道口東公会堂百歳体操	道口東公会堂	毎週 木曜日	13:30~15:00	12	町内の住民	無料	話 食 体 効
442	玉島 道口	サロン寺小屋	代表者宅	毎月 第4金曜日	13:00~15:00	10	誰でも 参加可能	無料、内容 により集金	話 効 効 手
443	玉島 道口	サロン もも畑	岸本会館	随時	13:30~15:30	12	近所の高齢者	月会費 100円	話 食 体 効 手
444	玉島 菊	カフェ陶 ウクレレ サークル	カフェ陶	不定期	不定期	5~9	誰でも 参加可能	2000円 (講師料、お 茶代)	話 効 効 歌
445	玉島 穂井田	穂井田ひだまりカフェ	穂井田徳の家、穂井 田小学校体育館 宇摩教室	月1回 随時	10:00~12:00	30	未就学児のいる 親子・兄弟・ 高齢者	内容により 集金	話 食 体 効 手 世
446	玉島 穂井田	穂井田徳の家 グランドゴルフ同好会	穂井田徳の家	毎週 日曜日	9:00~10:30	7~8	穂井田学区の 住民	無料	話 効 効 手
447	玉島 穂井田	穂井田お茶の会	穂井田徳の家	毎月 第1・3水曜	14:00~16:00	7	穂井田学区の 住民	無料	話 効 効

話 おしゃべり 食 料理 体 体操 効 レクシ ヨーニオン 世 世代間 効 勉強会 外 外出 手 手話 歌 カラオケ ボランティア

No.	地区		サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
448	船陸	船陸	沖・水門サロン	水門コミュニティハウス	毎月第3火曜日	13:30~15:00	11~12	高齢者	無料、内容により集金	話食体レ 手
449	船陸	船陸	中新田サロン	中新田公会堂	毎月第4金曜日	13:30~15:00	18	高齢者	無料、内容により集金	話食体レ 勉手
450	船陸	船陸	コスモスクラブ	中新田公会堂	毎月第2火曜日	13:30~15:30	10	誰でも参加可能	無料、内容により集金	話 手レ
451	船陸	船陸	又申百歳体楽	又申コミュニティハウス	毎月第1・3木曜日	10:00~12:00	7~8	町内の高齢者	無料	話 体
452	船陸	船陸	大舟尾サロン	大舟尾コミュニティハウス	毎月第4月曜日	13:30~15:00	22	大舟尾地区の高齢者	無料、内容により集金	話食体レ 勉
453	船陸	船陸	元船・舟向サロン	下島向コミュニティハウス	毎月第1火曜日	13:30~15:00	29	高齢者	無料、内容により集金	話食体レ 勉
454	船陸	船陸	船陸そよかぜの会	船陸公民館	毎月第4金曜日	13:30~15:00	10	船陸地区在住の精神障がいの方	無料	話食レ
455	船陸	船陸	医療生協船陸支部おしゃべりカフェ	船陸憩の家	毎月第3木曜日	10:00~11:30	12~13	高齢者	無料	話 体レ
456	船陸	船陸	一之丁サロン	一之丁公会堂	毎月第4水曜日	13:30~15:00	10	一之丁地区の高齢者	無料、内容により集金	話食体レ 勉手
457	船陸	船陸	畑野呉服店	畑野呉服店店先	店が閉まっている時	-	-	誰でも参加可能	-	話
458	船陸	船陸	船陸町グラウンドゴルフの会	高梁川河川敷	最終日曜日	8:00~11:00	130	誰でも参加可能	500円	話 レ
459	船陸	柳井原	柳井原グラウンドゴルフ愛好会	柳井原第4公園	毎週日・木曜日	午前中(夏は8:30~各は9:30~)	6~15	町内の高齢者	年会費4100円	話 レ
460	船陸	柳井原	柳井原・壱壱谷サロン	元柳井原幼稚園舎	毎月第2水曜日	13:30~15:00	10	高齢者	内容により集金	話食体レ 勉手
461	真保	川辺	かわべ小地域支援の会	川辺分館	毎月第1・3水曜	10:00~12:00	17	町内の高齢者	1回100円 年会費300円	話食体 手 志
462	真保	川辺	子育てひろばはなっこ	花田助産院	不定期	随時	11	親子と地域住民	内容により集金	話
463	真保	川辺	かわべ復興プロジェクト あるく	あるく	週4~5回 不定期	あるく事務所	19	誰でも参加可能	内容により集金	話食体レ 勉手 世 志
464	真保	川辺	サロン川辺村	中西様自宅横庭	不定期	随時	12	誰でも参加可能	無料	話食 勉外手歌 志
465	真保	川辺	手芸の会	田村様宅	不定期	不定期	4	高齢者	内容により集金	手
466	真保	川辺	川辺支部老人クラブ グラウンドゴルフ愛好会	川辺小学校 グラウンド	毎月第1・3・5土曜	9:00~11:00	35	高齢者	無料	レ
467	真保	川辺	中巻ふれあいサロン	川辺分館	月1回	13:30~15:30	14	高齢者	内容により集金	手
468	真保	川辺	ひだまり会	新田南山集会所	毎月第4日曜日	10:00~11:00	10	高齢者	毎回100円	話 勉 手歌
469	真保	川辺	倉敷医療生協 23マルシェ班	フミースハウス	毎月第3日曜日	10:00~16:00	200	誰でも参加可能	無料	話食
470	真保	川辺	あるく 癒しサロンの会	いさいさプラザ	毎月第4土曜日	10:00~11:30	10	誰でも参加可能	内容により集金	話
471	真保	川辺	あるく 小物作りの会	あるく事務所	毎月第2・4水曜	9:30~12:00	5	誰でも参加可能	内容により集金	話 手
472	真保	川辺	あるく リラックスヨガの会	川辺分館	毎週月曜日	10:00~11:30	20	誰でも参加可能	毎回300円	話 体

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
473	真珠	川辺	川辺ラジオ体操	市営川辺団地広場	毎週月曜日	9:00~	7	市営団地の住民	無料	話 体
474	真珠	川辺	川辺サロン	市営川辺団地集会所	毎週金曜日	14:30~16:00	6	市営団地の住民	内容により集金	話 体 手
475	真珠	岡田	新町サロン	新町公会堂	月1回不定期	10:00~13:00	10	高齢者	300円	話 体 手
476	真珠	岡田	シルバー中町いきいきサロン	会員宅岡田分館	不定期	10:00~12:00	4	中町の高齢者	無料	話 食 外 手
477	真珠	岡田	岡田シニア倶楽部 歌声喫茶	岡田分館	毎月第3日曜日	13:30~15:30	50	誰でも参加可能	毎回300円	話 歌
478	真珠	岡田	サロン新町南	新町南集会所	毎月最終水曜日	13:00~15:30	30	高齢者	毎回200円	話 食 体 手 歌
479	真珠	岡田	憩い場	岡田分館	不定期	随時	-	岡田地区の住民	無料	話 食 体 手 歌 世
480	真珠	岡田	たけのこ	岡田分館	毎週金曜日	10:00~	-	誰でも参加可能	無料	話 体 手
481	真珠	岡田	さわやかサロン岡田	会員所有地	毎週3日月・水・金	8:30~	14	高齢者	無料	話 手
482	真珠	辻田	はつらつ満池サロン	辻田分館	毎月第2火曜日	10:00~13:00	12	地区の住民	内容により集金	話 食 体 手 歌
483	真珠	辻田	シルバー森	森公会堂	毎月最終水曜日	13:00~15:00	7~8	森地区の住民	内容により集金	話 食 体 手 歌 世
484	真珠	有井	上有井いきいきサロン	上有井公会堂	毎月第2木曜日	9:30~11:30	25	高齢者	内容により集金	話 食 体 手 世
485	真珠	有井	下有井女子会	-	不定期	不定	17	下有井の住民	内容により集金	話
486	真珠	有井	こりら食堂	おひさま広場	毎月第3日曜日	16:00~19:00	35	誰でも参加可能	無料	話 食
487	真珠	市場	いきいきサロン平山	代表者宅	毎週水曜日	14:00~15:00	6~8	誰でも参加可能	無料	話 手
488	真珠	市場	サロン・さかの	代表者宅(正徳寺)	毎月第3金曜日	9:30~12:00	8	誰でも参加可能	毎回100円	話 体 手
489	真珠	市場	砂走さくらいきいきサロン	砂走公会堂	月1回不定期	10:00~11:30	13	砂走地区の高齢者	毎回100円	話 手
490	真珠	市場	園運動グループ	園分館	毎週火曜日	9:45~11:30	20	高齢者	無料	話 体
491	真珠	市場	園グランドゴルフ有志会	みその公園	毎週火曜日	9:00~(夏季は8:30~)	25	高齢者	無料	話 手
492	真珠	市場	O.B.キルトサロン	平山団地集会所	毎週火曜日	13:00~16:00	6~7	高齢者	無料	話 手
493	真珠	市場	下田口いきいきサロン	上郷公会堂	2か月に1回	午前中	10	下田口の住民	内容により集金	話
494	真珠	二万	まったりサロンChyo	代表者自宅	毎月第2・4木曜	13:00~16:00	14	高齢者	内容により集金	話 食 体 手 歌
495	真珠	上二万	わかばサロン	若葉台集会所	毎月第4火曜日	10:00~12:00	30~35	高齢者	毎回100円	話 食 体 手 歌
496	真珠	上二万	庄・菅原元気会	庄菅原公会堂	毎月第1火曜日	9:30~12:00	8~10	高齢者	毎回200円	話 手
497	真珠	上二万	和の会	二万分館	毎月最終土曜日	13:30~16:00	30	誰でも参加可能	無料	話 歌
498	真珠	下二万	矢形東谷いきいきサロン	矢形東谷公会堂	毎月第1火曜日	1:00~13:00	22~23	高齢者	毎回200円	話 食 体 手 歌
499	真珠	下二万	坪田地区ふれあいいきいきサロン	プラザ坪田	毎月第3日曜日	10:00~12:00	10~13	高齢者	毎回100円 内容により集金	話 食 体 手

話 おしゃべり 茶話会 食 和食 食事会 体 体操 体力づくり レ レクシオン エンジョイ 世 世代間 交流 船 船遊会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 水 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動	
500	真珠	箭田	サロンわかさ	箭田分館	月2回 不定期	9:00~12:00	25~26	高齢者	内容により 集金	話 食 体 レ 勉 外 手 水
501	真珠	箭田	土師谷クラブ	真珠公民館	毎月 第3木曜日	9:00~14:00	17~18	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 食 体 勉
502	真珠	箭田	タケノコサロン	箭田分館	毎月 毎週土曜日	13:30~16:00	30	高齢者	毎回100円	体 レ
503	真珠	箭田	マレットサロン	小田川河川敷の マレットゴルフ場	毎週 日曜日	8:30~11:30	25	誰でも 参加可能	年会費 1200円	話 食 体 勉
504	真珠	箭田	介護予防教室&サロン	保健福祉会館	毎月 第5月曜日	10:00~12:00	50	高齢者	無料	話 体 勉
505	真珠	箭田	橘2区サロン	橘2区公民館	不定期	13:00~15:00	11	橘2区の住民	無料	話 外 手 勉
506	真珠	箭田	真珠洗浄	岡工務店倉庫	毎週 木・土曜日	9:00~16:00	5	誰でも 参加可能	無料	水
507	真珠	箭田	箭田真珠 グランドゴルフサロン	スポーツ広場	毎週月・火・ 木曜日	9:00~11:00	38	高齢者	無料	レ
508	真珠	箭田	畑サロン	旭丘上畑	不定期	随時	3	誰でも 参加可能	無料	話 外 勉
509	真珠	箭田	箭田南サロン	市営箭田南団地 集会所	毎月 第4土曜日	10:00~11:30	15	箭田南団地の 住民	無料	話 勉 体 勉
510	真珠	箭田	後楽サロン みんな笑ってん	シルバーセンター 後楽	毎月 第2・4金曜日	13:00~15:00	12	誰でも 参加可能	無料	話 勉 体 水 勉
511	真珠	尾崎	ひまわりサロン	黒宮団地集会所	毎月 第1土曜日	14:00~16:00	7	高齢者	毎回100円	話 外 勉
512	真珠	尾崎	呉妹長寿会 グランドゴルフ	熊神神社	毎週 月・木曜日	9:00~10:00	10	高齢者	無料	レ
513	真珠	尾崎	呉妹を元気にする会	呉妹分館・米寿 ・小学校体育館	毎月 第4火曜日	11:00~15:00	14	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 食 体 水 勉 外 手 世
514	真珠	尾崎	エンリッチカフェ	そーるの借地	毎月 第2日曜日	9:30~12:00	40	誰でも 参加可能	毎回100円	話 勉 食 水 勉
515	真珠	尾崎	呉妹富士	呉妹分館	毎週 火曜日	9:30~11:00	18	呉妹地区の 高齢者	無料	話 勉 体 勉
516	真珠	尾崎	防災ばぁ	福長建設車庫	毎月 第3水曜日	18:00~20:00	30	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 勉 勉
517	真珠	尾崎	ほんごうサロン	本郷公民館	毎月 第2土曜日	14:00~16:00	13	高齢者	無料	話 勉 体 水 勉 外 手 歌 世
518	真珠	尾崎	絆を深める会	原田団地公民館	不定期	10:00~12:00	15	高齢者	無料	話 勉 食 勉
519	真珠	妹	まび煙プロジェクト	木山さんの畑	不定期	10:00~12:00	5	誰でも 参加可能	内容により 集金	話 勉 外 勉
520	真珠	妹	妹山・川原谷女子会	呉妹分館	毎月 第2金曜日	9:30~11:30	8	高齢者	年会費 500円	話 勉 食 体 水 勉 外 手 世
521	真珠	服部	邊田ほっこり会	邊田メイン センター	毎月 第2水曜日	10:00~11:30	10	高齢者	毎回100円	話 勉 体 水 勉
522	真珠	服部	服部にここにサロン	服部分館	毎月 第2月曜日	10:00~15:00	12	誰でも 参加可能	毎回100円	話 勉 食 体 水 勉 外 手 歌
523	真珠	服部	宮元サロン	代表者自宅	毎月1回	13:00~16:00	6	有志	無料	話 勉 勉
524	真珠	妹	木の実の会	呉妹分館	毎月第2・4 金・土曜日	9:30~16:00	15	誰でも 参加可能	内容により 集金	手 勉
525	真珠	呉妹	ポプリバントリー&に ここに家	ポプリ&呉妹分館	不定期	随時	80	呉妹地区の 住民	内容により 集金	話 勉 食 水 勉





# 医療・介護等の専門機関が開く『通いの場』

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
1	倉敷 若松町	わくわくカフェ	倉敷平成病院	年2~3回程度	10:00~12:00	30	基本的に倉敷市 成育障害児支援 医療センターを受 診している方対象	100円	話 食 体 レ 勉 歌
2	倉敷 大高 東高 倉敷南	ちょっとそこまで	庭先・店舗・公園等	随時	応相談	-	大高・東高・倉敷 南小学校区の高齢 者およびその家族	無料	話 食 体 勉 歌
3	倉敷 沖新町	からゑの間	倉敷南公民館	毎月 第2火曜日	13:30~15:30	-	認知症の方 及びその家族	無料	話 食 体 勉 歌
4	倉敷 中島	おしゃべりカフェ オレンジ	誠和会在宅センター	毎月 第2木曜日	14:30~16:00	30	高齢者と その家族	無料	話 食 体 勉 歌
5	倉敷 中島	医療法人誠和会 健康づくり教室	福寿荘1階大ホール	毎月 第4木曜日	13:30~14:30	40	誰でも参加可能 (必須登録必要)	無料	話 食 体 勉 歌
6	倉敷 中島	せいわいきいきサロン	誠和会在宅センター	毎月 第1・3木曜	14:30~15:30	30	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 勉 歌
7	倉敷 粕江	ウキ活!	浮洲園セミ パブリックスペース	月2回程度	14:30~15:30	-	高齢者	無料	話 食 体 勉 歌
8	倉敷 粕江	うさぎ オレンジカフェ	うさぎ館	毎月 第2月曜	11:30~14:00	8	認知症の方と その家族	無料 弁当代実費	話 食 体 勉 歌 手
9	倉敷 粕江	カフェ つばやき広場	粕江中洲集会所	毎月 第4月曜日	10:00~12:00	40	認知症の方と その家族	無料 弁当代実費	話 食 体 勉 歌
10	倉敷 中庄	いきいき健康教室	そうごう薬局 中庄店舗内	月1回	14:00~14:30	10	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 勉 歌
11	倉敷 藤戸町 藤戸	オレンジカフェあまちゃ	サンバード ナーシングホーム	毎月 第4木曜日	10:00~12:00	20	認知症の方と その家族	200円	話 食 体 勉 歌
12	倉敷 西坂	グループかたつむり	NPO法人 工商かたつむり	毎週 金曜日	13:00~15:30	10	高次機能障害の方 とその家族	無料	話 食 体 勉 歌 世
13	倉敷 下庄	ひまわり健康教室 ひまわりカフェ	サンライフ倉敷 5F多目的ホール	毎月 第1・3木曜	15:30~16:30	10~15	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 勉 歌 手 世
14	倉敷 栗坂	ひろば葉の家	ひろば葉の家 2階	毎月 第2・4火曜	10:00~12:00	15~18	誰でも 参加可能	無料 (1階カフェ は有料)	話 食 体 勉 歌
15	倉敷 栗坂	みらいっぽ (miraippo)	ひろば葉の家 2階	毎月 第2・4木曜	10:00~13:00	3~5	不登校の 子と親	無料 (1階カフェ は有料)	話 食 体 勉 歌
16	倉敷 庄新町	オレンジカフェ わきあいあい	生活介護事業所 わきあいあい	毎月 第3土曜日	13:30~15:00	7~10	誰でも 参加可能	無料	話 食 体 勉 歌
17	倉敷 茶屋町	かわいいおにカフェ	リハビリ倶楽部 茶屋町交流スペース	毎月 第2土曜	10:00~14:00	5	認知症に 関心のある方	300円	話 食 体 勉 歌
18	倉敷 茶屋町	茶屋町母と子のサロン いろは	旧すぎはら 眼科聴覚科	毎週 月・木曜日	10:00~17:00	5~10	誰でも参加 可能(要予約)	内容により 集金	話 食 体 勉 歌 手 世

話 おしゃべり 食 料理 食卓会 体 体操 体力づくり レ レクレーション 世 世界 交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 ボランティア 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
19	水島 水島南春日町	そうごう薬局イキイキ健康教室 南春日店	そうごう薬局 南春日店	毎月2回金曜日と土曜日の不定期	9:00~19:00 (金曜日) 15:00~16:00 (土曜日)	20	誰でも参加可能	無料	話 体 勉
20	水島 水島南春日町	虹の薬局健康教室	虹の薬局 本店	3ヶ月1回 不定期	基本的に2時間半	10	誰でも参加可能	無料	話 体 勉
21	水島 水島北春日町	おっぴろみずしま	水島コミュニティ会館	毎月第1水曜日	10:00~12:00	20~30	誰でも参加可能	100円	話 食 レ 勉
22	水島 水島南春日町	かめの子サロン	旧電器サービス	毎月第1木曜日	14:00~15:00	10	誰でも参加可能	無料	話 レ 手
23	水島 水島南春日町	そうごう薬局イキイキ健康教室 水島中央店	そうごう薬局 水島中央店	毎月第3日曜日	13:30~14:30	10	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 勉
24	水島 水島北春日町	にじいろカフェ	ひろばにじいろ	不定期	10:00~13:00	10~20	誰でも参加可能	内容により集金	話 レ 世 勉
25	水島 水島西春日町	そうごう薬局のすまいるカフェ	水島商店街振興連盟	3ヶ月1回 不定期	随時	10	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 勉
26	水島 東塚	ほっとオレンジカフェ in 福田	和光園敷地内 元保育所	毎月第3日曜日	10:30~12:00	10	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 手
27	水島 東塚	そうごう薬局イキイキ健康教室 東塚店	そうごう薬局 東塚店	毎月第3土曜日	13:00~14:00	10	誰でも参加可能	無料	話 体 勉
28	水島 広江	たんぽぽの里	サービススタッフ アップDANDAN	毎月第4土曜日	14:00~15:00	5~10	誰でも参加可能	200円	話 レ 手 歌
29	水島 遠泉町西之浦	西之浦ほっとオレンジカフェ	西浦ふれあい会館	毎月第2金曜日	10:00~11:30	10	誰でも参加可能	内容により集金	話 体 レ 勉
30	水島 遠泉町矢柄	つどいの会(おうち) わたげ	つどいの会(おうち) わたげ	平日	13:00~17:00	2~20	内容により要相談	内容により集金	話 食 体 レ 世 勉 外 手 水
31	児島 児島味野	百ちゃん本舗おぎの	百ちゃん本舗おぎの2階フリースペース	毎週火・木曜日	10:00~11:00 11:00~12:00 14:00~15:00	8人定員	誰でも参加可能	毎回100円	話 体 勉
32	児島 児島通生	Pカフェ！通生	PPP,プラヴィッシュモ！通生内	毎月第2木曜日	10:00~12:00	15	誰でも参加可能	毎回200円	話 体 レ 勉
33	児島 児島神田町	そうごう薬局児島店	そうごう薬局 児島店	毎月第3木曜日	14:30~15:30	20	誰でも参加可能	無料	話 体 勉
34	児島 児島下の町	にじいろ健康教室	王子脳神経外科	毎週木曜日	9:30~11:00	2	誰でも参加可能	毎回500円	話 体 レ 勉
35	児島 児島下の町	いきいきカフェin児島	王慈園交流スペース	毎週木曜日	12:00~14:00	20	誰でも参加可能	1食500円	話 食 勉
36	児島 児島下の町	琴浦こども食堂	王慈園別館1階	毎月第4土曜日	12:00~14:00	60	誰でも参加可能	小学生以下無料 大人300円	話 食 世 勉 水
37	児島 児島下の町	ひまわりサロン	調整中	調整中	調整中	20	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 勉
38	児島 林	郷土レ基	特別養護老人ホーム碧山荘	毎月第3金曜日	10:00~11:30	15	誰でも参加可能	無料	話 体 レ 勉

話 おしゃべり 食 料理 体 健康 楽 体力づくり レ レクレーション 世 世代間 勉 勉強会 外 外出 手 手話 歌 カラオケ 水 ボランティア 合戦 活動

No.	地区	サロン名	開催場所	開催日	開催時間	平均参加者	対象者	参加費	主な活動
39	玉島 阿曾崎	生涯現役富田クラブ	玉島市民交流センター	毎月第3水曜日	14:00~15:00	40	誰でも参加可能(要予約)	無料	話 食 体 勉 外 手 歌 世
40	玉島 中央町	つどいカフェ	若狭産1F地域交流スペースつどい	毎月第2土曜日	10:30~12:00	25~30	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ 勉 世
41	玉島 中央町	ナンバ健康クラブ	アクトリハサポ玉島	毎週土曜日	10:00~12:00	10	誰でも参加可能	入会費500円 月会費2000円	話 食 体 レ 勉 外
42	玉島 上成	イキイキ健康教室	そうごう薬局新倉敷店	毎月第3か第4土曜日	15:00~16:00	2~3	誰でも参加可能	無料	話 食 体 勉
43	玉島 道口	とみた健康テラス	富田ケアセンター 机の数が3冊	毎月第4火曜日	10:00~11:30 13:00~14:30	6~10	健康アップ教室 卒業生、地域の高齢者	無料	話 食 体 レ
44	船越 船越	葉々子	船越公民館前	毎週月~金曜日	14:30~17:30	20~30	誰でも参加可能	駄菓子購入費	話 世
45	船越 船越	葉々選手	ぶどうの家交流スペース	毎月第2・4土曜	11:00~14:00	10~15	誰でも参加可能	毎回500円	話 食 世
46	船越 船越	ふなおオレンジカフェ	船越町高齢者福祉センター	毎月第2金曜日	13:30~14:30	10	当事者・家族・ボランティア・認知症に興味のある方	毎回100円	話 食 体
47	真保 川辺	真保地域生活支援センターサロン	真保地域生活支援センター	月~金(祝日含む)	9:00~17:30	5	障がいのある方及び家族と専門機関	無料	話 食 体 レ 勉 外 手 歌
48	真保 岡田	ラジオ体操の会	ぶどうの家BURANCH	毎週水曜日	11:00~12:00	15	高齢者	無料	話 食 体
49	真保 辻田	ぶどうの家BRANCH	ぶどうの家BURANCH	毎週木曜日	10:00~11:00	20	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ 勉 手 歌
50	真保 二万	介護予防教室	二万分館	毎月第2土曜日	10:30~11:30	22~23	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ 勉
51	真保 箭田	ラジオ体操の会	さつぎアパート	毎週水曜日	10:30~	5~6	高齢者	無料	話 食 体
52	真保 箭田	介護予防教室&サロン	保健福祉会館	毎月第4月曜日	10:00~12:00	50	高齢者	無料	話 食 体 レ 勉
53	真保 箭田	後楽サロン みんな笑ってん	シルバーセンター後楽	毎月第2・4金曜	13:00~15:00	12	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ
54	真保 呉妹	互近助ホール	ホール	不定期	随時	10	誰でも参加可能	無料	話 食 体 レ 勉 外 手 歌 世

話 おしゃべり 茶話会 食 料理 食卓会 体 体操 体力づくり レ レクシ ャン 世 世代間 交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 カラオケ 合唱 ボ ボランティア 活動

8

『通いの場』に「参加したい」  
「つくりたい」「ちょっと教えてほしい」

# 生活支援 コーディネーターが つながります！



生活支援コーディネーターは  
社会福祉協議会に配置されています  
TEL086-434-3301  
倉敷市社会福祉協議会

生活支援コーディネーターをご存知ですか？

生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に進める「つなぐ専門職」です。

私たちの暮らす地域には、住民同士のつながりや関係性から生まれた、たくさんのお互い様が存在し、暮らしの場に応じた「手づくりの支え合い」がたくさんあります。

地域の宝物である、人や文化や既存の取組を教えていただきながら、地域の一員として、「支え合いの地域づくり」を応援してまいります。

情報を  
つなぐ



人と人を  
つなぐ



居場所を  
つなぐ



活躍の場を  
つなぐ



意識と心を  
つなぐ



『通いの場』ガイドブック第三版 「通い合ったが吉日」  
発行 令和5年3月

発行元：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室  
連絡先：〒710-8565 倉敷市西中新田640番地  
TEL:086-426-3417 FAX:086-422-2016  
メール：wlfpsc@city.kurashiki.okayama.jp  
URL：https://www.city.kurashiki.okayama.jp/

制作：社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会  
連絡先：〒710-0834 倉敷市世沖180番地  
TEL:086-434-3301 FAX:086-434-3357  
メール：kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp  
URL：https://kurashikisyakyo.or.jp/