

高齢者がいつまでも元気に暮らすための

2025

あんじょう コミュニティ BOOK



すっきり・しゃっきり健康教室（明祥地区）のみなさん

4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎え、地域の支えあいが重要になっています。住民同士の“お互いさま”という思いと、地域の中で“気軽に参加できる”場を地域のみなさんの知恵で作っていくことが大切です。

このガイドブックは、「地域の活動や集まりに参加したい、何かの役に立ちたい、活動したい」という思いを、「出かけてみよう、やってみよう」という行動につなげていただくためのガイドブックです。

すでに各地域で行われている活動を掲載していますが、ここに掲載できなかった活動がほかにもたくさんあります。関心を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。（問い合わせ先は、各ページまたは最終ページにあります。）

安城市・安城市社会福祉協議会

※月1回以上の開催場所のみ掲載しています。

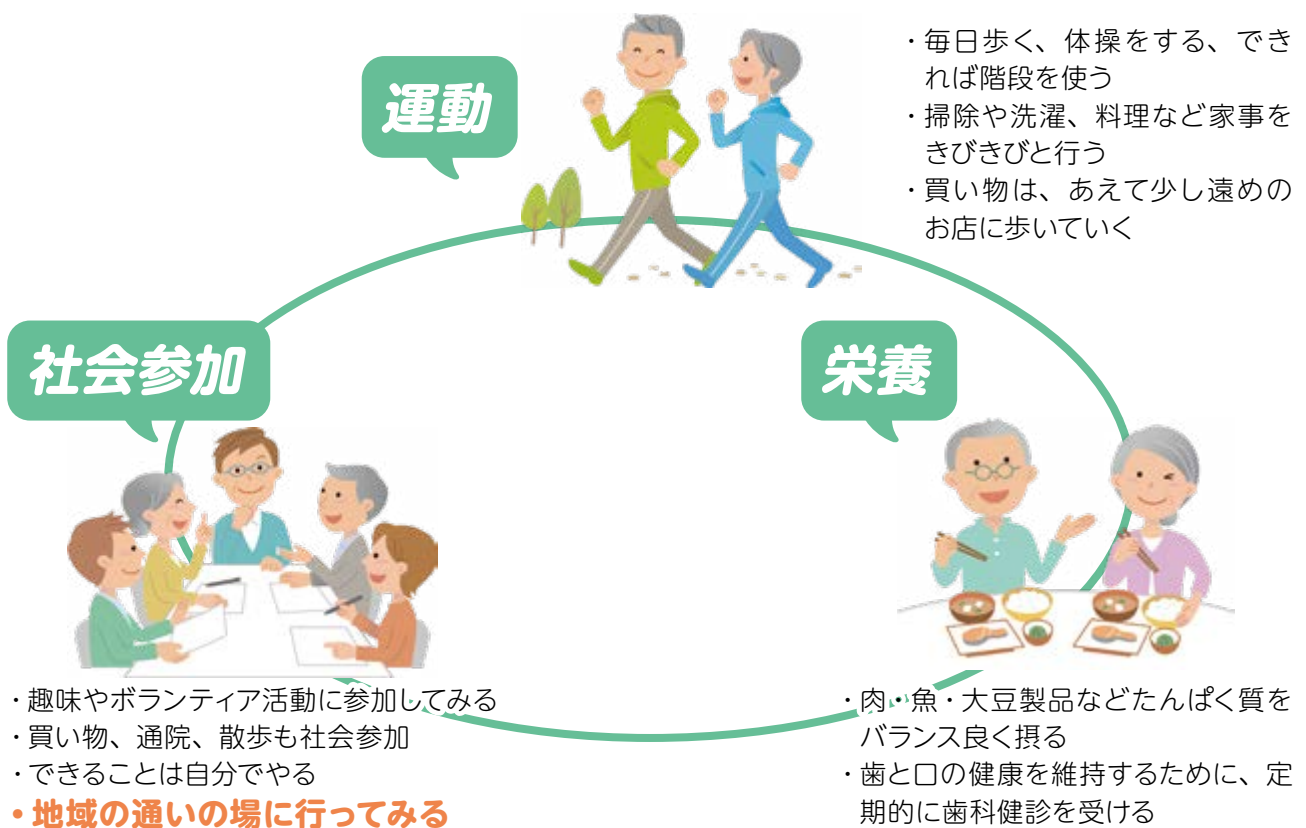
いつまでも元気に過ごすには「社会参加」が大切！ ～通いの場に行くことでフレイル予防～

「フレイル」って知ってますか？

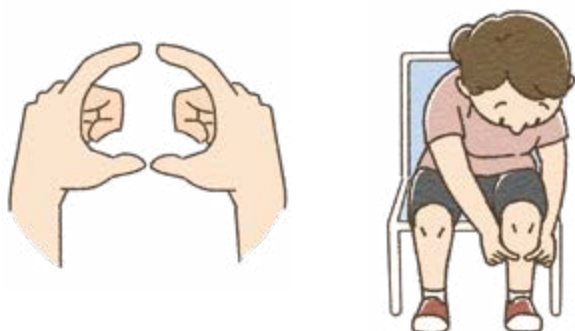
フレイルとは、筋力や認知機能などの生活機能が低下し、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階をいいます。要介護状態になってしまうと、健康な状態へ戻ることは困難ですが、早期にフレイルに気づき、予防することで元の健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防に必要な3つの要素～社会参加から始めるフレイル予防～



①指輪っかテストで筋肉量や筋肉の低下をチェックしてみよう！

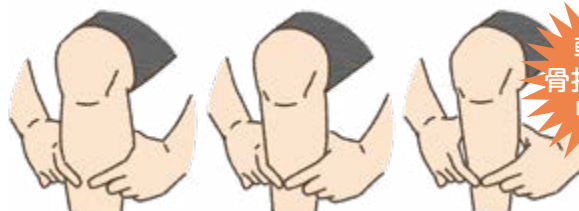


- 1 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力や体幹や下肢など全身の筋力低下が起こることです。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

握めない ちょうど握める 隙間ができる



転倒・骨折などのリスク

低い ← サルコペニアの危険度 → 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。
出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

②イレブンチェックでフレイル状態をチェックしましょう

それってフレイルかも？

栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日のうちに1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※Q4、Q8、Q11の項目で「はい」、それ以外の項目で「いいえ」がついた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

イレブンチェックの結果はいかがでしたか。フレイルの可能性が高い方は地域包括支援センターに相談しましょう。
⇒各地区の地域包括支援センターの連絡先は最終ページの一覧表をご覧ください。

町内健康体操教室

～住み慣れた地域で健康長寿を目指そう!～

●活動紹介

町内会や福祉委員会、老人クラブ等が主催する集いの場で健康体操を実施しています。
イスに座ってできる簡単な体操ですので、どなたでも参加できます。(40分から1時間程度)

楽しく体を動かし、健康の維持・増進を目指しましょう。



西尾公民館(安祥地区)

●町内健康体操教室の特徴(PRポイント)

①地域の公民館等で健康体操ができる!

自宅から徒歩または自転車で通えるくらいの身近な場所で体操ができます。

②講師による指導を受けられる!

愛知県健康づくりリーダー等の講師がいます。

講師の指導のもと、フォーム等の確認ができ、体操の効果が上がります。

③誰でもできる簡単な体操!

座って行いますので、無理なく体を動かすことができます。

④健康体操で心も体もリフレッシュ!

体が軽くなるだけでなく、気持ちも明るくなります。

⑤仲間づくりの機会にも!

顔見知りやお友達を増やすことができます。

●基本情報

開催日	月1回程度
会場	町内公民館等
参加対象者	町内にお住まいの方
一回の参加人数	数人～30人程度 (会場の広さによる)
参加費	無料～お茶代程度

主なメニュー

- ・ストレッチ
- ・自宅でもできる簡単体操
(童謡「ふるさと」や「幸せなら手をたたこう」に合わせて体操をします。)
- ・筋力トレーニング(腹筋、背筋等)
- ・リズム体操
- ・指先や体をつかった脳トレ
- ・お口の体操 など

●活動の風景



安心できる場所で、楽しく健康づくりをする場となっています。(朝日町相生町公民館)
相生町仙寿会・相生町福祉委員会共催(中央地区)



通いやすい場所で体操をする機会をつくることで、運動習慣の継続を目指しています。
(新田第二公民館) 新田町内会(中部地区)

●参加者の声

- ・自分の健康は自分で作りたいから、機会があれば積極的に参加しています。
- ・自由参加だから、都合に合わせて参加できるのがいいですね。
- ・県外から引っ越して来たけれど、知り合いをつくるきっかけにもなりました。

教室以外の日には、動画やDVDを観て体操をしよう！

●短い動画で簡単に体操！

安城市社会福祉協議会介護予防チャンネルでは、体操教室で実施している体操等の動画を見ることができます。
右の二次元コードから視聴できます。



●DVDでしっかり体操！

YouTubeで配信した動画を収録したDVDを市内福祉センターまたはアンフォーレで貸し出しています。自宅やサロンでの体力づくりにぜひお役立てください。

▼貸出用DVD

- 「介護予防のための体操1(座位体操)」
- 「介護予防のための体操2(立位体操)」
- 「介護予防のための体操3(座ってできる筋トレ)」
- 「介護予防のための体操4(安城発! サロンで使える体操)」
- 「介護予防のための体操5(タオル体操集めました)」

篠目町「サロンよってこ」

篠目ボランティア・ネットの会

～気軽に来て自由におしゃべり！それだけ！でも、それが楽しい！～

●活動紹介

「毎月外出する機会は娘が連れて行ってくれる病院だけ。今日は誰とも話さなかった。」このような住民の声を受けて、どんな方でも楽しく話せる場所を作りたい！そんな思いからこの“よってこ”は始まりました。毎月第1, 3金曜日に、段留公園内の作野コミュニティにて開催しています。参加者には飲み物とお菓子が提供されます。それらを嗜みながら、地域の方々がお話をする場となっています。

「足が悪くて開催場所まで行けない・・・。」という方には主催の篠目ボランティア・ネットの会の方が送迎をしてくれています。会場までの移動手段が無い方でも、参加できるサロンを目指しています。



●サロンの特徴（PR ポイント）

①丸テーブルで話しやすく！

参加された方が、話しやすいように丸テーブルを使用しています。

②女性だけでなく男性参加者も多い！

“よってこ”は男性参加者も多いです。男性でも気軽に來ることが出来ます。

③1人きりのテーブルがないようにスタッフが調整！

せっかく来てもらったのに「話せなかった」ということがないようにスタッフがテーブルに入ることもあります。また、スタッフは傾聴の勉強会に参加し、傾聴力向上を目指しています。

④年に3回食事会を開催！

食事会を年3回開催しています。お弁当と共にスタッフお手製の豚汁や澄まし汁などの汁物もついてきます。温かくておいしいと評判です。

●基本情報

開催日 毎月第1、3金曜

会場 作野コミュニティ

参加対象者 原則篠目町住民の方。
(希望があれば作野地区内の方も参加可能。)

一回の参加人数 30人～40人程

参加費 100円/回

主なメニュー

- ・カフェ（茶話会）
お菓子とお好きな飲み物を選べます。
- ・食事会（年3回開催）
500円程の参加費でお弁当とお茶が出ます。
- ・野菜販売（不定期）
不定期で野菜が売られることがあります。
- ・都度テーマを変えてイベント開催。
季節に応じてイベントを開催します。

●活動の風景



多くの方が参加しています。



年3回ほど食事会を開催。



昔懐かしい紙芝居を聞くことも。



時には AED の使い方を学ぶこともあります。

●運営者の声

- ・毎回30数名の方が参加され、「今日はたくさん話げできた」と喜んで帰られています。我々スタッフはその姿を見るだけで嬉しいです。

●参加者の声

- ・話に夢中になりあっという間に時間が過ぎてしまいます。食事会も年に数回あって、みんなで食べられて美味しかった。手作りの豚汁も温かくてとてもおいしかったです。
- ・時折紙芝居のようなイベントを開いてくれることもあります。こういうイベントが新しい会話に繋がるため、とても良いと思います。
- ・近くにある保育園児がお散歩のついでに来てくれることがありました。少しお話しして、ハイタッチするだけでしたけど、子どもと関わる機会なんてなかなか無いから嬉しかったです。

高棚町「ふれあいサロン」

高棚町福祉委員会

～作って満足、話して楽しい、地域の交流の場～

●活動紹介

高棚町は南北に広い地域であり、南の高棚地区と北の新池地区において小物づくりを行う「ふれあいサロン」が開催されています。高棚地区では月2回、新池地区では月1回開催されています。このサロンでは小物づくりをしながら、お茶やコーヒーを飲んで参加者同士が交流することができます。作る物は1回で完成するものや、回数をかけて完成させるものなど様々で、完成した作品は町内の文化祭に出展されることがあります。何を作るかは、それぞれのサロン運営者が考えており、七夕やクリスマス、節分など季節を感じられるものや、その年の干支にちなんだものなど、参加者が楽しめるように工夫されています。



ふれあいサロン高棚



ふれあいサロン新池

●サロンの特徴 (PR ポイント)

①会場が家の近くにある

高棚地区と新池地区の2つの会場で行われているため、それぞれ地域の人が身近で行きやすい場所に会場があります。

②難しい作業はありません

1から10まで作るのではなく、スムーズに作業できるように、サロン運営者がある程度準備してくれています。また、作業中も運営者が見守ってくれており、困った時は一緒に作ってくれるので、細かい作業が苦手な方も安心して参加できます。

③物づくりだけでなくお話も

他の参加者とお話しながら作業ができます。お話することも楽しみの一つです。

④おいしいコーヒーとお菓子があります

おいしいコーヒーとお菓子が用意されているので、喫茶店に行く感覚で参加できます。

●基本情報

高棚地区

開催日	毎月第1、3木曜
場 所	高棚町公民館
参加対象者	町内にお住まいの方
一回の参加人数	40 人程度
参加費	300 円／回

新池地区

開催日	毎月第2木曜
場 所	和親館
参加対象者	町内にお住まいの方
一回の参加人数	15 人程度
参加費	300 円／回

●活動の風景



作った作品と笑顔で①



作った作品と笑顔で②



みんなの作品を一つにして文化祭に



辰年にちなんだ壁飾り

●運営者の声

- ・誰でも参加出来て、物づくりを楽しみながら交流もできるサロンを目指しています。
- ・小物づくりのアドバイスなどを通して参加者と交流ができるため、見守りにも繋がっています。
- ・運営者同士で話すことも楽しみにしています。自分が楽しむことが出来ているため、長く関わられています。

●参加者の声

- ・作品が完成するのが楽しみ。みんなの作品と合わせて一つの作品ができた時は、とても達成感があります。
- ・作るのも楽しいですが、地域の色々な人に会えるのが楽しみです。年齢に関係なく、多くの人と交流できています。
- ・おいしいコーヒーとお菓子を出していただける。お話をしながらコーヒーを飲むだけでも楽しいです。

石橋喫茶「ひだまり」

石橋福祉委員会

～「ひだまり」のように温かく、優しさ溢れる自慢の場所～

●活動紹介

毎月2回、石橋公民館で開催しています。町内に、みなさんが気軽に笑顔で集まれる場所をつくりたいという当時の町内有志の想いがきっかけで令和4年度から活動をされています。

参加者のみなさんは毎月テーマを決め、歌を歌ったり、ボウリングをしたりビンゴ大会を開催したりと様々なレクリエーションで楽しまれています。会場には、いつもたくさんの笑顔が溢れ、みなさんの心温まる居場所となっています。



クリスマスの季節にボウリング大会が行われました。ピンは活動者さんの手作りなんです！

●サロンの特徴（PR ポイント）

①様々なレクリエーションを楽しめる

運営者の自作のボウリングや輪投げ大会といった様々なレクリエーションを通じて、参加者同士の交流が充実しています。

②ひだまりのようなみなさんの温かい笑顔が溢れるサロン

毎回、参加者のみなさんの明るい笑顔が会場を包んでいます。

③茶話会も実施

コーヒーやお茶、お菓子の提供があり、茶話会での会話も楽しく盛り上がっています。

④場所は石橋公民館

地域の公民館で開催しているので、歩いて気軽に集まることができます。

●基本情報

開催日 毎月第1火曜・第3木曜

会 場 石橋公民館

参加対象者 町内にお住まいの方

一回の参加人数 30 人程度

参加費 100 円／回

主なメニュー

- ・すごろく
- ・ボウリング
- ・輪投げ
- ・トランプ
- ・ビンゴ大会
- ・クイズ
- ・歌
- ・他にもその都度テーマ別の内容あり

●活動の風景



輪投げに挑戦！



オセロを楽しめる様子



すごろくを楽しめる様子



体力チェックも実施します！

●運営者の声

- ・レクリエーションを通じて、参加者のみなさんの繋がりが生まれることを嬉しく思います。
- ・ひとり暮らしの方も、ここに来ることで寂しい思いをすることなく、元気になってもらいたい気持ちがあります。
- ・参加者の方から「楽しかった」「ありがとう」という言葉をいただいた時、活動をやっている良かったですと思います。

●参加者の声

- ・毎回、様々なレクリエーションを行うことがとても楽しみです。
- ・顔見知りの人と一緒になって楽しめるのが、このサロンの魅力だと思います。
- ・このサロンを通じて、友人ができました。毎回、楽しみに参加をしています。

ラジオ体操

(生活支援コーディネーター把握分)

各地域で自主的に行われるラジオ体操の会場を掲載しています。

地区	町名	会場	日時	雨天時	備考
中部	大東町	大池公園	毎日 6:30 ~	開催	
	昭和町	昭和公園	毎日 7:30 ~	中止	
作野	美園町	美園公園	毎日 6:30 ~	中止	
	二本木新町	養下公園	毎日 6:30 ~	中止	
	三河安城町	神楽山公園	毎日 6:30 ~	中止	
	篠目町	段留公園	毎日 6:30 ~ (冬期は 7:00 ~)	中止	
	篠目町	篠目公園	毎日 7:00 ~ (冬期は 7:30 ~)	中止	
	篠目町	作野福祉センター	毎週火~金曜 9:30 ~	開催	



昭和公園〔中部地区〕



篠目公園〔作野地区〕

地区	町名	会場	日時	雨天時	備考
中央	御幸本町	アンフォーレ	毎日 6:30 ~	中止	土・日曜は 太極拳も開催
	大山町	秋葉公園	毎日 6:30 ~	中止	体操後に 太極拳も開催
	赤松町	赤松こども広場	毎日 6:30 ~	中止	
	花ノ木町	南明治八幡社	毎日 6:30 ~	開催	
	安城町	昭林公園	毎日 6:30 ~	中止	
	大山町	大山公園	毎週月～土曜 6:30 ~	中止	
	相生町	朝日公園	毎日 6:30 ~	開催	
西部	緑町	二本木地区 コミュニティセンター	毎日 6:30 ~	中止	
	緑町	二本木公園	毎日 6:30 ~	中止	
桜井	堀内町	堀内公園	毎日 6:30 ~	中止	6:00 から ストレッチも開催
	桜井町	ふれあい城西公園	毎週月～金曜 6:30 ~	中止 祝日は休み	
	小川町	桜井中央公園	毎週月～金曜 6:30 ~	中止	
	小川町	本城公園	毎日 6:30 ~	中止	
	姫小川町	JA あいち中央 桜井支店	4月～10月 毎週日曜 6:30 ~ (7月～8月のみ 6:00 ~)	中止	体操後に ウォーキングも開催
	桜井町	桜井福祉センター	毎週火～土曜 8:40 ~	開催 祝日は休み	



アンフォーレ〔中央地区〕



桜井中央公園〔桜井地区〕

東山地区

(東山中学校区)
のサロンや教室

町内会

里、井畑、石橋、橋目、柿碕、尾崎、宇頭茶屋、浜屋、東栄、今本

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：北部福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 97-5000

📍 町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもののみ掲載)

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
里	健康体操サロン	① 毎月第2水曜 ② 毎月第4火曜 10:00～11:00	健康体操、茶話会	① 東山公民館 ② 里地区コミュニティセンター
	たんぽぽサロン	毎月第1金曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	東山サロン	毎月第3金曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	里町健康麻雀クラブ	毎週火曜・水曜 13:00～16:00	健康マージャン	水曜は初心者向け
	里町俳句会	毎月第1月曜 9:00～11:00	俳句	
	里町にこにこひろば	月1回 10:00～11:30	親子ヨガサロン	
井畑	サロン・ド・井畑	毎月第1水曜 13:30～15:00	茶話会、レクリエーション	
	井畑健康マージャンクラブ	① 毎週月曜 ② 毎週火曜 13:00～16:00	健康マージャン	① 中級者 ② 初心者
	健康体操	毎月第1火曜 14:00～15:00	健康体操	
石橋	石橋健康麻雀クラブ	毎週水曜 13:00～16:00	健康マージャン	
	石橋喫茶「ひだまり」	毎月第1火曜・第3木曜 13:30～16:00	茶話会、レクリエーション	参加費 100円/回
	健康体操	毎月第4月曜 ① 13:00～14:15 ② 14:45～15:30	健康体操	2部制

石橋	ロコモ体操クラブ	毎月第2月曜 ① 13:30～14:15 ② 14:45～15:30	筋トレ体操とリズム運動	2部制
柿崎	健康体操サロン	毎月第4金曜 14:00～15:30	健康体操、茶話会	
尾崎	健康体操サロン	毎月第3水曜 14:00～15:00	健康体操、脳トレ、茶話会	
宇頭茶屋	宇頭茶屋サロン	毎月第2月曜 13:30～15:00	茶話会、体操、体力測定、レクリエーション	参加費 100円/回
	宇頭茶屋健康マージャンサロン	毎週金曜 13:00～16:00	健康マージャン	
浜屋	健康体操サロン	毎月第2・4火曜 13:30～15:00	健康体操、茶話会	参加費 100円/回
東栄・今本	サロンすずめ	①毎月第1・3火曜 ②毎月第2・4水曜 9:00～11:00	茶話会	参加費 100円/回 ①東栄コミュニティセンター ②今村公会堂西館
	健康体操	①毎月第1木曜 10:30～11:30 ②毎月第3木曜 13:30～14:30	健康体操	①今村公会堂 ②東栄コミュニティセンター

📍 北部福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり健康教室	毎月第1～4水曜 1部 14:00～14:45 2部 15:00～15:45	健康体操	2部制 1部 75歳以上 2部 概ね 65歳～74歳
健康マージャンサロン	毎週火曜 13:00～16:30	健康マージャン	
eスポーツサロン	毎月第1・3火曜 10:00～11:30	音楽に合わせて太鼓を打ってストレス発散	
脳トレピアノサロン	毎月第4水曜 10:00～11:30	ピアノを弾きながら脳のトレーニング	キーボードレンタル料 300円/回 (キーボード持参の方は無料)
編み物サロン	毎月第2・4木曜 13:30～15:00	編み物	
絵手紙サロン	毎月第3木曜 13:30～15:00	絵手紙を中心とした簡単な小物づくり	材料費あり
和みのヨガサロン	毎月第1・3金曜 1部 10:00～10:45 2部 11:00～11:45	心身にやさしいヨガ	2部制 各回 12名定員(先着順)

あんきカフェ (介護者のつどい・認知症カフェ)	奇数月第2金曜 偶数月第2土曜 13:30～15:00	茶話会、介護相談、 レクリエーション、ミニ講話	奇数月の会場は介護 老人保健施設さとまち 送迎可
女性のための健康 マージャンサロン	毎週土曜 9:30～11:30	健康マージャン	

📍 その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
ほほえみ会 (里地区コミュニティセンター)	毎月第3火曜 9:30～11:00	茶話会	参加費あり
かんたん体操教室 (東栄コミュニティセンター)	毎月第4火曜 13:30～15:00	健康体操、茶話会、歌	
和の街サロン (デイサービス和の街)	偶数月第4日曜 10:00～11:30	茶話会、レクリエーション	参加費 100円/回 送迎可

令和6年12月現在のもので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



サロン・ド・井畑 (井畑)



ロコモ体操クラブ (石橋)

中部地区 (安城北中学校区) のサロンや教室

町内会

今池、コープ野村新安城、池浦、新田、西別所、東別所、別郷、別所団地、北山崎、高木、大岡、山崎、明治本町、昭和町、大東町

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：中部福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 76-0090

町内会（町内福祉委員会）で開催（※月1回以上開催のもののみ掲載）

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
今池	サロン前之池① おしゃべり喫茶②	毎月第3土曜 ① 10:00～12:00 ② 9:30～11:30	茶話会	
	遊茶の部屋	毎月第4土曜 10:00～12:00	茶話会	
	のびのび体操	毎月第1・3火曜 10:00～11:30	ストレッチ体操	
	体操教室	毎月第4金曜 10:00～11:00	健康体操	
コープ野村新安城	あさカフェ	4、8、12月第1日曜 その他の月は第2金曜 10:00～12:00	茶話会	参加費 100円/回 小学生以下無料
	おしゃべり会	毎月第3・5金曜 10:00～12:00	小物づくり、歌、 学習会、茶話会等	
	貯筋体操	毎週火曜 10:00～11:00	健康体操	
池浦	ほっとサロン	毎月第2・4水曜 9:00～11:00	茶話会	参加費 100円/回
	健康体操教室	毎月第3月曜 10:00～11:00	健康体操	
新田連合	弁天カフェ	毎月第2火曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回

東山

中部

作野

中央

安祥

西部

明祥

桜井

新田連合	ふれあいカフェ	毎月第 4 月曜 9:30 ～ 11:30	茶話会	参加費 100 円 / 回
	小山カフェ	毎月第 4 火曜 9:30 ～ 11:30	茶話会	参加費 100 円 / 回
	しんでんカフェ	毎月第 1 月曜 9:30 ～ 11:30	茶話会	
	健康体操教室 (第二公民館)	毎月第 1 水曜 9:30 ～ 10:30	健康体操	
	健康体操教室 (新田住宅)	毎月第 3 金曜 9:30 ～ 10:30	健康体操	
西別所	しいの木サロン	毎月第 2 土曜 10:00 ～ 11:00	レクリエーション、 茶話会	
	健康麻雀サロン	毎月第 1・3 月曜 13:00 ～ 16:00	健康マージャン	
東別所	おもてなしアントーレ	毎月第 1 日曜 7:30 ～ 8:30	茶話会	参加費 100 円 / 回 子ども無料
	サルビア会	毎月第 2 火曜 13:00 ～ 15:00	茶話会、健康体操	
	健康体操教室	毎月第 2 月曜 14:00 ～ 15:00	健康体操	
	健康麻雀サロン	毎月第 1・3 木曜 9:00 ～ 12:00 毎月第 1・3 金曜 13:00 ～ 16:00	健康マージャン	
別郷	ワイガヤサロン 昼の部	毎月第 1・2・4 金曜 13:30 ～ 15:30	小物づくり (第 1 のみ健康体操)	
	ワイガヤサロン 夜の部	毎月最終土曜 18:00 ～ 20:00	おしゃべり	
別所団地	カフェ・木もれび	毎週月・水・金曜 9:30 ～ 11:30	茶話会	参加費 100 円 / 回
北山崎	つどいの場 「ぼっかぽか」・「ひだまりカフェ」	奇数月第 3 土曜 13:00 ～ 15:00 偶数月第 3 日曜 10:00 ～ 12:00	茶話会	

高木	だんだんクラブ	毎月第4月曜 13:30～15:30	茶話会	
大岡	健康サロン	毎月第1土曜 14:00～14:45	健康体操	
	わいわいサロン	毎月第3土曜 13:30～15:30	レクリエーション、 茶話会	
山崎	にこにこサロン	毎月第2月曜 9:00～11:00	茶話会	参加費 100円/回
	健康体操教室	毎月第1・3水曜 13:30～15:00	健康体操	
明治本町	いきいきサロン	毎月第3月曜 10:00～12:00	小物づくり、 体操、茶話会等	参加費 100円/回
昭和町	いきいきサロン	毎月第3月曜 10:00～12:00	小物づくり、 体操、茶話会等	参加費 100円/回
大東町	いきいきサロン	毎月第2火曜 10:00～12:00	小物づくり、 体操、茶話会等	参加費 100円/回
北明治	ふれあい喫茶「わくわく」	毎週水曜 9:30～11:00	体操、茶話会等	参加費 100円/回
	ふれあい楽笑「音楽ハウス」	毎月第3金曜 10:00～11:30	合唱、談話	参加費 500円/回



おしゃべり喫茶 (今池)



麻雀サロン (東別所)

📍 中部福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1・3木曜 10:00～11:00	健康体操	
サロン花ざかり	毎月第2木曜 10:00～11:30	ニュースポーツ、太極拳、 やさしいヨガ	
いろいろサロン	毎月第3金曜 10:00～15:00	好きなことを自由に楽しむ場	
ものづくりサロン	毎月第4木曜 10:00～11:30	小物づくり	材料代 100円～300円程度
新聞ちぎり絵サロン	奇数月第1火曜 9:30～11:30	新聞紙を活用したちぎり絵	1月は休み
ふらっとふれあいタイム	毎月第4金曜 14:00～14:15	健康に関するワンポイント アドバイスやふれあい 交流	4月、3月休み 日程が変更の場合あり
頭の健康体操教室	毎月第1金曜 10:30～11:30	頭と身体を同時に使う 体操、認知症予防	1月は休み

令和6年12月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



つどいの場「ぽっかぽか」（北山崎）



だんだんクラブ（高木）

作野地区 (篠目中学校区) のサロンや教室

町内会

住吉、篠目、井杭山、二本木連合(美園、二本木新町、三河安城)、依佐美・美園住宅

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：作野福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 72-7570

町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもののみ掲載)

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
住吉	お茶サロン	毎月第2木曜 10:00～11:30	お抹茶会、おしゃべり	参加費 100円/回
	あったカフェ	毎月第4木曜 10:00～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	キラキラ☆住吉	毎月第2・4水曜 9:30～11:30	健康体操 第2水曜(立位) 第4水曜(座位)	
篠目	ふれあいカフェ ささめ	毎月第3火曜 10:00～11:30	茶話会、レクリエーション、 小物づくり等	参加費 100円/回
	健康体操教室	毎月第1・4火曜 10:00～11:00	健康体操	第1火曜 篠目公民館 第4火曜 作野コミュニティ
	健康麻雀サロン	毎月第1・3水曜 9:00～12:00	健康マージャン	参加費 1,000円/年
井杭山	ぬくぬくカフェ	毎月第1土曜 9:15～11:15	茶話会、レクリエーション、 小物づくり等	参加費 100円/回
	健康体操サロン	毎月第3土曜 10:00～11:30	健康体操、茶話会	
(二本木連合) 作野地区	梨カフェ	毎月第2水曜 10:00～11:30	茶話会、音楽鑑賞等	
	健康体操教室	①毎月第1水曜 10:00～11:30 ②毎月第2火曜 9:30～11:00 ③毎月第3火曜 10:00～11:30	健康体操、茶話会	①二本木新町公民館 ②美園公民館 ③梨の里公民館

東山

中部

作野

中央

安祥

西部

明祥

桜井

美園住宅・依佐美・住宅	おしゃべりサロン	毎月第2月曜 13:00～14:30	レクリエーション、 小物づくり、茶話会等	
	にこにこサークル	毎月第3木曜 13:00～14:30	ゲーム、体操、脳トレ	
	健康体操教室	毎月第1月曜 9:30～10:30	健康体操	
	スマイルカフェ	毎月第4土曜 10:00～11:30	茶話会	参加費 100円/回

📍 作野福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4木曜 1部 14:00～14:50 2部 15:10～16:00	健康体操	2部制 1部 75歳以上 2部 概ね 65歳～74歳
レディース麻雀サロン	毎週日曜 13:30～16:00	女性限定の健康麻雀	
卓球サロン	毎週日曜・火曜 9:00～11:30 毎週土曜 13:30～16:00	卓球	室内用の運動靴を持参 ※週2回まで参加可
体ゆるゆるサロン	毎月第2・4金曜 9:30～10:30	椅子に座って行う体操	タオル持参
健康麻雀サロン	毎週木曜 9:00～11:30	健康麻雀	
習字サロン	毎月第2・4木曜 13:30～15:00	習字	
折り紙サロン	毎月第1・3土曜 10:00～11:30	折り紙	教材費 50円/回



キラキラ☆住吉（住吉）



ぬくぬくカフェ（井杭山）

脳トレサロン	毎月第4土曜 10:00～11:30	大人のドリル・レクリエーションを通しての脳の活性化	
脳トレピアノサロン	毎月第2・4火曜 13:30～15:00	ピアノを弾きながら、脳のトレーニング	キーボードレンタル料 300 円 / 回 (キーボード持参の方は無料)
ボールでエクササイズサロン	毎月第1・3水曜 13:30～15:00	小さなバランスボールを使った運動	バスタオル持参
太鼓サロン	毎週水曜 9:00～16:00	太鼓の達人を使ったリズムゲーム	
ボッチャサロン	毎月第1・3水曜 10:00～11:30	ボッチャ	

📍 その他

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
サロンよってこ (作野コミュニティ)	毎月第1・3金曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100 円 / 回
卓ボラ会 (井杭山町公民館 2 階)	毎週木曜 10:00～12:00	卓球、茶話会	参加費 100 円 / 回
おいでん (梨の里公民館)	毎月第1・3木曜 9:30～11:30	茶話会、小物作り等	参加費 100 円 / 回 ※別途イベントに応じて材料費必要な場合あり

令和6年12月現在のもので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



梨カフェ (二本木連合：作野地区)



スマイルカフェ (依佐美・美園住宅)

中央地区 (安城南中学校区) のサロンや教室

町内会

栄町、御幸、本町、本通り、朝日町、相生、末広、花ノ木、日の出、南町、百石、城南、大山、横山、赤松

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：総合福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 77-7888

📍 町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもののみ掲載)

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
本通り・栄町	ふれあいサロン	毎月第4金曜 9:30～11:00	レクリエーション等	参加費 100円/回
	町内健康体操教室	毎月第2月曜 9:30～11:15	健康体操	参加費 100円/回
	健康麻雀サロン	毎月第1水曜 10:00～12:00	健康麻雀	参加費 100円/回
御幸	ふれあいサロン	毎月第2木曜 13:30～15:00	茶話会、レクリエーション、 体操等	参加費 100円/回 材料費が必要な 場合有り
朝日町	健康麻雀教室	毎月第3日曜 10:30～15:00	健康麻雀	参加費 200円/回
	お茶のみサロン	毎月20日 7時頃から	茶話会 ※茶話会前に安城神社 の清掃を実施	
相生	お茶のみサロン	毎週月曜 10:00～11:00	レクリエーション等	参加費 100円/回
	健幸教室	毎月第3火曜 10:00～11:00	健康体操	
	おしゃべりカフェ	毎月第3日曜 8:30～11:00	茶話会 ①モーニング ②お菓子とコーヒー	参加費 ① 200円/回 ② 100円/回
末広	ふれあいサロン	毎月第3火曜 または第4火曜 10:30～11:30	茶話会等 ※ 9:30 から健康体操	

花ノ木	ふれあいサロン	毎月第3土曜 13:30～15:00	レクリエーション等	
	町内健康体操教室	毎月第1・3水曜 10:00～11:00	健康体操	
日の出	ふれあいサロン	毎月第3土曜 9:30～11:30	レクリエーション等	
南町	町内健康体操教室	毎月第4月曜 10:00～11:00	健康体操	
百石	町内健康体操教室 (老人クラブ主催)	毎月第2木曜 10:00～11:00	健康体操	
	百石カフェ	毎月第3木曜 10:00～11:30	茶話会	参加費 100円/回
大山	ふれあいサロン	毎週木曜 10:00～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	町内健康体操教室 (老人クラブ主催)	毎月第3木曜 11:00～12:00	健康体操	
	麻雀サロンの会	毎週火曜 9:30～11:30	健康麻雀を通じた交流	
横山	ひまわりの会	①毎週木曜 13:30～15:30 ②毎月第4月曜 9:30～11:30	①体操、手芸、茶話会、歌 ②クラフト、ゆる文字等	参加費 100円/回
	萬(よろず)会	毎月第3水曜 13:30～15:30	工作等	
	くつろぎカフェ	毎月第3火曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	町内健康体操教室	毎月第4金曜 13:30～14:40	健康体操	
赤松	ふれあいサロン	毎週土曜 9:00～11:00	茶話会	参加費 100円/回
	町内健康体操教室	毎月第3火曜 10:00～11:00	健康体操	

総合福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4金曜 14:00～15:00	健康体操	
シニア介護予防講座	毎週火曜～土曜 9:30～11:30 13:00～15:00	脳トレプリント、体操、工作等	材料費が必要な 場合あり
花かご小物づくりサロン	毎月第2金曜 13:30～15:00	小物づくり	実費 300～500円/回 要予約
絵手紙サロン	毎月第3水曜 13:30～15:00	絵手紙	
卓球サロン	毎月第1火曜・ 第3金曜 9:30～12:00	卓球	
太極拳サロン	毎月第2土曜 13:30～15:00	太極拳	
いつでもeスポーツサロン	火～土(祝日を除く) 10:00～16:00	eスポーツ	

その他

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
元気カフェ (朝日町:ing ハウスここから)	毎月第3土曜 10:00～12:30	体操、歌唱、茶話会、 学習会、昼食等	参加費 600円/回 送迎は登録者のみ 1,000円/回
座りヨガ、スマホ学習会他 (朝日町:ing ハウスここから)	月曜～金曜 10:00～12:00 (一部 13:00～ 15:00) 詳細はお問合わせください。	椅子ヨガ、生け花、 スマホ学習会、ぬ り絵、食事会等、 他にテーマ別サロ ン・カフェ、断捨 離マーケット	参加費 200～500円/回 送迎は登録者のみ 1,000円/回
いこまい!木村さん家 (相生町:木村宅)	①毎月第1・3水曜 13:30～16:00 ②毎月第1・3木曜 10:00～16:00	①健康麻雀 ②茶話会	参加費 ① 200円/月 ② 500円/回
ピーちくサロン (朝日町:花かご)	第1～4木曜 13:30～15:30	食事づくり、茶話 会等	参加費 500円/回

ぱーちくサロン (朝日町：花かご)	毎月最終火曜 13:30 ～ 15:30	茶話会	参加費 500 円 / 回
珈琲サロン「ひばりの子」 (朝日町：花かご)	第 4 金曜 13:30 ～ 15:30	珈琲茶話会	参加費 500 円～ / 回 (対象：男性)
LGスマイル (相生町：朝日公園)	毎週月・水・金曜 8:30 ～ 12:00	グラウンドゴルフ	参加費 800 円 / 月
amiセルクル	①毎月第 1・3 月曜 13:30 ～ 16:00 ②毎月第 2 月曜 13:30 ～ 16:00	①小物づくり ②ひだり筆もじ	参加費 ① 1,000 円 / 月 ② 700 円 / 月
ハッピーサークル	①毎月第 1 月曜 14:00 ～ 15:00 ②毎月第 2 月曜 13:00 ～ 15:30 ③毎月木曜(不定期) 14:00 ～ 16:00 ④毎月金曜(不定期) 13:30 ～ 16:00	①ヨガ ②スマホ講座 ③アフタヌーンティーの会 ④お花の会	参加費 500 円程度 / 回 ④材料費別
スマイルクラブ	毎週火曜 13:30 ～ 15:30 第 1 火曜は除く	ストレッチ体操	年会費 6,000 円程度
気功クラブ	毎週土曜 9:30 ～ 11:30	気功、ストレッチ	参加費 1,000 円 / 月
いとをかし	毎月第 1・3 火曜 10:00 ～ 12:00	茶話会、勉強会、 昼食等	参加費 500 円程度 / 回

令和 6 年 12 月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



百石カフェ (百石)



気功クラブ (総合福祉センター)

安祥地区

(安祥中学校区)
のサロンや教室

町内会

上条、土器田、西尾、秋葉、東尾、河野、古井、古井新町、古井住宅

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：安祥福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 73-5757

📍 町内会（町内福祉委員会）で開催（※月1回以上開催のもののみ掲載）

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
上条	健康体操教室	毎月第2木曜 14:00～15:00	健康体操	
	神光寺サロン	毎月3日 10:00～12:00	勉強会、茶話会	
土器田	カラオケサロン	毎月第1日曜 15:00～18:00	カラオケ、茶話会等	
西尾	お茶処「おいでん」	毎月第1・3月曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100～200円/回
	えがお体操	毎週火曜 9:30～10:30	健康体操	参加費 町内会員100円 町内会員外200円
	健康麻雀の会	毎週水曜 9:00～11:00	健康麻雀	参加費 100～200円/回
	健康カラオケ	毎週金曜 13:30～15:30	カラオケ	参加費 100～200円/回
	ポッチャサロン	毎週金曜 10:00～11:30	ポッチャ	
秋葉	秋葉サロン会 (老人クラブ主催)	毎月第1水曜 13:00～15:00	茶話会	
	ポッチャサロン (老人クラブ主催)	毎月第2水曜 10:00～11:30	ポッチャ	
	お茶会(老人クラブ主催)	毎月第4金曜 13:00～15:00	茶話会	
東尾	20 サロン	毎月20日 9:00～11:00	体操やゲーム、 懐かしの歌の合唱等	参加費 100円/回
	スポーツサロン	毎月1日 9:00～11:00	ポッチャ・モルック、 簡単な体操	参加費 100円/回

東尾	カフェ☕東尾	毎月第2・4月曜 9:30～12:00	おしゃべりを通じた交流、 昼食（第4月曜のみ）	参加費 100円/回 （+昼食代600円）
	パンダの会	①毎月第1・3月曜 9:00～11:30 ②毎月第2・4月曜 9:00～11:30	①囲碁を通じた交流 ②健康麻雀を通じた交流	参加費 100円/回
古井	ランチサロン	毎月第3水曜 11:30～13:00	おしゃべりを通じた交流、 昼食	昼食代 600円/回
	喫茶スマイル☺	毎月第2木曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 150円/回
古井 新町	cafe サロン	毎月第2・4木曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	健康体操教室	毎週火曜 10:00～11:00	健康体操	
	ボッチャクラブ	毎週水曜 13:00～15:00	ボッチャ	
古井 住宅	ふれあいサロン	毎月第2火曜 13:00～15:00	小物づくり、学習会 茶話会等	
	麻雀サロン	毎週水曜 13:00～15:00	マージャンを通じた交流	
	古井住宅アンフレ	毎月第1～4火曜 10:00～11:00	健康体操	
	ボッチャサークル	毎月第3・4金曜 14:00～15:30	ボッチャ	
	カラオケサロン	毎月第1・2金曜 毎月第3・4月曜 13:00～15:00	カラオケ・茶話会	

📍 安祥福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4金曜 1部 9:45～10:30 2部 10:45～11:30	健康体操	2部制
ニコニコサロン	毎週火曜 9:30～11:30	楽器演奏や編み物等	材料は持参してください
タンポポサロン	毎月第2水曜 9:30～11:30	クラフトバンド	

なかよし健康麻雀サロン	毎週木・金曜 9:00～12:00	健康マージャン	交代制
安祥歌ごえ広場	毎月第1火曜 10:00～11:45	カラオケを使用した懐かしい歌の合唱	選曲は歌集「懐かしい歌・思い出の歌」から行います。
どれみふぁサロン	毎月第4金曜 13:30～15:00	電子オルガンの生演奏による合唱鍵盤ハーモニカを使用した健康体操（ケンハモ音楽呼吸法）	ケンハモ音楽呼吸法の参加者で希望者は初回のみマウスピースを500円で購入
SSストレッチサロン	毎月第1・3土曜 10:00～11:00	ストレッチと体操	定員15人程度
ほのぼのワイワイ健康麻雀サロン	毎週木曜 13:00～16:30	健康マージャン	当日は12:50までにできる限り集合。
eスポーツサロン	毎週水曜 9:30～11:30	eスポーツ	毎月第2週目は操作方法等の指導あり

📍 その他

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
松井アンフレ（安城老人保健施設）	毎月第2・4木曜 14:00～15:00	頭とからだの体操	

令和6年12月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



えがお体操（西尾）



ポッチャサロン（秋葉）

西部地区 (安城西中学校区) のサロンや教室

町内会

下管池、箕輪、二本木連合（緑、二本木、三河安城本町）高棚、福釜、榎前

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：西部福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 72-6616

📍 町内会（町内福祉委員会）で開催（※月1回以上開催のもののみ掲載）

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
下管池	ふれあいサロン	毎月第2日曜 10:00～12:00	茶話会、作品づくり、健康体操、勉強会等	
箕輪	シニア楽イス体操	毎月第3水曜 10:00～11:30	健康体操	
	みんなで・のびのび・わくわく体操	毎月第4水曜 10:00～11:30	健康体操、小物づくり等	
(二本木連合) (西部地区)	健康体操・コミュカフェ (二本木地区コミュニティセンター)	毎月第1・3木曜 9:30～11:30	健康体操、茶話会	カフェのみの参加可能
	健康体操・本町カフェ (三河安城本町公民館)	毎月第4金曜 9:30～11:30	健康体操、茶話会	カフェのみの参加可能
	コミュニ・カフェ (二本木地区コミュニティセンター)	毎月第4水曜 10:00～11:00	茶話会・動画鑑賞等	
高棚	ふれあいサロン 高棚	毎月第1・3木曜 9:00～12:00	小物づくり、茶話会、お出かけ等	参加費 300円/回
	ふれあいサロン 新池	毎月第2木曜 9:00～12:00	小物づくり、茶話会、お出かけ等	参加費 300円/回
	健康体操教室	毎月第3金曜 10:00～11:00	健康体操	
	新池健康体操なかよし会	毎月第4木曜 9:00～12:00	健康体操、茶話会	
	たかたな歌仲間	毎月第2水曜 10:00～12:00	回想法を取り入れた合唱	参加費 100円/回
	ふれあいカフェ	毎月第1～4火曜 9:30～11:30	茶話会等	

高棚	新池カフェ	毎月第3水曜 9:30～11:30	茶話会等	
福金	爺クラブ	毎日 7:00～9:00	茶話会等	参加費 500円/月
	月曜会	毎週月曜 13:00～16:00	カラオケ	参加費 1,000円/月
	健康体操教室	毎週木曜 10:00～11:00	健康体操	
	小栗会館ふれあいサロン	毎週火曜 14:00～15:30	健康体操	参加費 500円/月
榎前	せせらぎサロン	毎月第2火曜 10:00～11:00	えのきこども園園児との 交流等	4・8・3月を 除く
	健康体操教室・お茶会	毎月第2水曜 9:30～11:30	健康体操、茶話会	

西部福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4水曜 1部 9:30～10:20 2部 10:50～11:40	健康体操	2会場 1階：概ね65歳～ 74歳 2階：75歳以上
囲碁サロン	毎週水・木・土曜 9:00～17:00	囲碁を通じた交流	
心とからだを整えるヨガサロン	毎月第1・3金曜 13:30～14:30	ヨガで健康維持、仲間づくり	
健康麻雀サロン	毎週日曜 9:00～12:00 毎週木・土曜 13:30～16:30	健康麻雀を通じた交流	
からだをゆるめて イキイキ☆サロン	毎月第2・4金曜 11:00～12:00	ストレッチ、体操	
うたごえサロン	毎月第2・4土曜 10:00～12:00	懐かしの歌の合唱	
脳トレサロン	毎月第1・3 火曜～土曜 9:00～17:00	漢字や算数ドリルで 脳トレーニング	
動いて・食べて人生百年	奇数月(3月は除 く)の第3水曜 13:30～14:30	介護予防についてのお話と体操	

📍 その他

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
ふれあい「えのき」 ひまわりサロン (榎前町第2公民館)	毎週月曜 10:00～12:00	おしゃべり、小物づくり等	
ふれあい「えのき」 水曜サロン (榎前町公民館)	毎月第4水曜 13:30～15:30	健康体操、読み聞かせ等	材料費が必要な 場合あり
絆のつどい (高棚町内の公民館)	毎月第1～4土曜 10:00～12:00 13:00～15:00 毎月第2水曜 10:00～12:00	お茶会、琴の演奏、エア ロビ、フラダンス、手芸、 書道等	参加費が必要な場 合あり。 それぞれの活動日の 内容についてはお問 い合わせください。

令和6年12月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



新池健康体操なかよし会 (高棚)



健康体操・コミュカフェ(二本木連合:西部地区)



健康体操教室・お茶会 (榎前)



月曜会 (福釜)

明祥地区

(明祥中学校区+石井町)
のサロンや教室等

町内会

石井、和泉、東端、根崎、城ヶ入

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：明祥福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 92-3641

📍 町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもののみ掲載)

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
石井	健康体操サロン	毎月第3・4金曜 9:30～11:30	健康体操と茶話会	参加費 500円/年
	リラックスいい	毎月第1・2火曜 9:30～11:30	茶話会、脳トレドリル、麻雀	
和泉	のびのび体操クラブ いずみ	毎週木曜 13:30～15:00	ストレッチやゴムバンド体操、 レクリエーション、ボランティア活動	参加費 1,000円程度/年
東端	ふれあいサロン	毎週火曜・土曜 9:00～11:30	茶話会、囲碁・将棋	
	のびのび体操サロン	毎週火曜 9:30～11:30	ストレッチやゴムバンド体操	ゴムバンド代
根崎	いきいきサロン	毎月第4金曜 9:30～11:30	脳トレドリル、DVD鑑賞、 茶話会、講話、体験等	
	健康体操サロン	毎月第2金曜 9:30～11:30	健康体操	
城ヶ入	くすのきひろばサロン	毎月第2土曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	いきいき体操サロン	毎月第4金曜 10:00～11:30	健康体操、茶話会	参加費 100円/回
	藤の会	原則毎月第3土曜 10:00～11:30	茶話会、DVD鑑賞等	入会金500円 (懇親会は別途500円)
	ばあちゃんの会	毎月第2土曜 11:30～15:00	茶話会	参加費 500円/回

📍 明祥福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4火曜 1部 9:30～10:30 2部 10:45～11:45	健康体操	2部制
健康麻雀サロン	毎月第1～4水曜 9:00～11:30 ※祝日は休み	健康マージャンを通じた 交流	
ストレッチサロン	毎月第1木曜 10:00～11:00 ※祝日は休み	座ってできるストレッチ、 筋トレ、口の体操	
卓球サロンピンポンパン	毎月第2・4金曜 9:30～11:30 ※祝日は休み	卓球を通じた交流	ボールの打ち合いが できる人向け
卓球サロンはじめての一步	毎月第2・4金曜 13:30～15:30 ※祝日は休み	卓球を通じた交流	初心者向け
折り紙サロン	毎月第4土曜 9:30～11:00 ※祝日は休み	折り紙を通じた交流	
ぶらっと歌声ひろば	毎月第1水曜 10:00～11:00 ※祝日は休み	みんなで懐かしの歌や 歌謡曲を歌う	R7.4～
ぶらっといろいろ体験	毎月第2水曜 9:30～11:00 ※祝日は休み	工作やレクリエーション、 e-スポーツなど	
ぶらっと脳トレ・太極拳	毎月第3水曜 9:30～11:00 ※太極拳は10:00から ※祝日は休み	脳トレドリル、太極拳	
ぶらっとデッサン	毎月第4水曜 9:30～11:00 ※祝日は休み	デッサン、ぬりえ	R7.4～

令和6年12月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



のびのび体操サロン（東端）



くすのきひろばサロン（城ヶ入）

桜井地区

(桜井中学校区)
のサロンや教室

町内会

藤野、堀内、桜井北、城山、城向、桜井西町、東町、姫小川、館出、鹿乗、小川、三ツ川

参加したい、お手伝いしたい、話を聞きたいなど関心があればお問い合わせください。
掲載していない活動もありますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：桜井福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 99-7365

📍 町内会（町内福祉委員会）で開催（※月1回以上開催のもののみ掲載）

町名	サロン・教室名	活動日時	内容	備考
藤野	お茶会・移動サロン	毎月第4金曜 13:30～15:30	茶話会、健康講話、菊花展、 朝顔展、レクリエーション	
堀内	木曜サロン	原則毎月第3木曜 10:00～12:00	レクリエーション、 健康体操、講座、茶話会	
桜井北	桜井北 ふれあいサロン	毎週水曜・木曜 13:30～15:30 毎週火・金・土曜 9:30～10:30	吹き矢（水曜） カラオケ（木曜） グラウンドゴルフ（火・金 曜：中開道）（土曜：印内） 茶話会	
城山	町内健康体操教室	毎月第2月曜 10:00～11:00	健康体操	
城向	さろんかがやき	①毎月第1火曜 10:00～11:30 ②原則毎月第3日曜 10:00～11:00	①健康体操、茶話会 ②月替わりプログラム	
桜井西町	ふれあいサロン 24まち（にしまち）	毎月24日 10:00～12:00	介護予防体操、茶話会、 レクリエーション	参加費 100円/回
東町	えがおの会	毎月最終日曜 10:00～12:00	食事会、講話、茶話会、 レクリエーション	
	映画を楽しむ会	毎月第4金曜 9:30～11:30	映画観賞会	
	東町カフェ	毎週水曜 9:30～11:30	茶話会、小物づくり、健康 体操（第3水曜）等	

姫小川	10日サロン	毎月10日 9:30～11:30	レクリエーション、講話、 茶話会、食事会、遠足	
館出	ふれあいサロン館出	毎月第3日曜 10:00～12:00	茶話会、介護予防体操	
鹿乗	おしゃべりサロン	毎月第1月曜 10:00～13:00	茶話会、介護相談、ボッチャ	
	町内健康体操教室	毎月第3水曜 10:30～11:30	健康体操	
小川	まちカフェ	毎週火曜・金曜 9:30～11:30	茶話会	参加費 100円/回
	志茂おしゃべり会	毎月第3木曜 9:30～11:30	脳トレ、小物づくり、 茶話会、レクリエーション	参加費 100円/回
	志茂カラオケクラブ	毎週月曜 13:00～16:00	カラオケ	
	志茂麻雀クラブ	毎週土曜 9:00～12:00	麻雀、茶話会	
	志茂卓球クラブ	毎週土曜 14:00～16:00	卓球、茶話会	
	志茂いきいきクラブ	毎月第4火曜 9:30～11:30	歌、茶話会	
	小向健康サロン	毎月第3金曜 13:30～15:00	健康体操、茶話会、 レクリエーション	
三ツ川	町内健康体操教室	毎月第4木曜 14:00～15:00	健康体操	
	野寺町 ふれあいサロン	毎月第1・3水曜 9:00～11:00	茶話会	コーヒー代 50円/杯
	木戸水曜サロン	毎月第3水曜 10:00～12:00	介護予防体操、茶話会、 レクリエーション	参加費 100円/回
	寺領サロン	毎月不定期 10:00～11:30	講座、茶話会	

📍 桜井福祉センターで開催

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
すっきり・しゃっきり 健康教室	毎月第1～4火曜 1部 14:00～14:50 2部 15:00～15:50	健康体操	2部制 1部 75歳以上 2部 65歳～74歳
日曜サロン	毎月第1日曜 10:00～15:00	カローリング、卓球、工作、 レクリエーション等	実費徴収の場合あり
郡上踊りサロン	毎月第2日曜 14:00～16:00	郡上踊り体験会	
声をだして免疫力アップサロン	毎月第1火曜 10:30～11:30	会話、笑いなどを通じた 交流	
eスポーツサロン	毎月第2・4火曜 10:00～15:00	太鼓の達人等を利用した eスポーツ体験	
イキイキ元気体操	毎月第3火曜 10:30～11:30	交流しながら楽しめる体操	
さくらにこにこ体操	毎週水曜 13:30～14:30	リハビリ専門職が作成した DVDを使った体操	
女性のための 健康マージャンサロン	毎月第1・4木曜 13:30～15:30	マージャンを通じた交流	女性限定
脳トレサロン	毎月第2木曜 14:00～15:00	漢字、計算、簡単なパズル、 塗り絵等	
健康マージャンサロン	毎月第2・4木曜 10:00～12:00	マージャンを通じた交流	
ものづくりサロン	毎月第3木曜 10:00～12:00	折り紙、小物づくり	
さくらうたごえサロン	毎月第1金曜 13:30～15:00	うた、さくら保育園児との交流、 レクリエーション等	
さくら健康体操	毎月第3金曜 14:00～15:00	交流しながら椅子に座って できる体操	
椅子でらくらく体操	毎月第4金曜 14:00～15:00	椅子に座ってできる体操	
桜井将棋道場	毎月第1・3土曜 10:00～12:00	指導将棋、詰将棋 対局のマッチング	

📍 その他

サロン・教室名	活動日時	内容	備考
かんらんしゃサロン (桜井福祉センター)	毎月第2土曜 10:00～11:30	小物づくり、茶話会、 レクリエーション等	
サロンホワイト (桜井町伝左)	毎日 ※第2金曜のみ休み 10:00～18:00	茶話会	コーヒー代 250円/杯
JAふれあい広場 (JAあいち中央桜井支店)	毎月第2・4水曜 10:00～15:00	小物づくり、レクリエーション、 体操、昼食会等	参加費 800円/回 (昼食代含む)
おしゃべりカフェにん♪にん♪ (桜井福祉センター)	毎月第3水曜 10:00～11:30	歌、体操、レクリエーション、 茶話会、介護相談	

令和6年12月現在のものですので、活動日や内容など変更されている場合があります。
参加される場合は、あらかじめお問い合わせください。



木曜サロン (堀内)



10日サロン (姫小川)



ふれあいサロン館出 (館出)



椅子でらくらく体操 (桜井福祉センター)

＜ 問 い 合 わ せ 先 一 覧 ＞

生活支援コーディネーター

東 山	北部福祉センター	☎ 97-5000
安 城 北	中部福祉センター	☎ 76-0090
篠 目	作野福祉センター	☎ 72-7570
安 城 南	総合福祉センター	☎ 77-7888
安 祥	安祥福祉センター	☎ 73-5757
安 城 西	西部福祉センター	☎ 72-6616
明 祥	明祥福祉センター	☎ 92-3641
桜 井	桜井福祉センター	☎ 99-7365

生活支援コーディネーターは、地域における住民の生活支援や介護予防サービスの提供体制の構築を目指し、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進する職員で、各福祉センターに配置されています。

地域包括支援センター

東 山	地域包括支援センターさとまち	☎ 96-3512
安 城 北	地域包括支援センター中部	☎ 71-0077
篠 目	地域包括支援センター八千代	☎ 97-8069
安 城 南	地域包括支援センター更生	☎ 77-9948
安 祥	地域包括支援センター松井	☎ 55-5355
安 城 西	地域包括支援センターあんのん館	☎ 71-3173
明 祥	地域包括支援センターひがしばた	☎ 73-8210
桜 井	地域包括支援センター小川の里	☎ 73-3535

安城市ボランティアセンター ☎ 77-2945

(安城市社会福祉会館内)

ボランティアをしてみたい方、ボランティアを紹介してほしい方の相談に応じます。
また、ボランティア活動に関する情報提供や支援をしています。

安城市民交流センター ☎ 71-0601

安城市で活躍している市民活動団体や NPO 法人などさまざまな活動をサポートする拠点施設です。

安城市 高齢福祉課地域支援係

電話 71-2264

安城市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係

電話 77-7889

(令和6年12月作成)