

西部地域包括支援センター圏域

(桑部・在良・七和・久米)

通いの場一覧表

お問合せ

西部地域包括支援センター(TEL:25-8660)

西部包括圏域通いの場一覧

目次

【桑部地区】

- 1 宅老所 桑の実
- 2 8サロン
- 3 能部・正和台「健康づくりの会」
- 4 やすらぎテイサービス（健康・ケア教室）
- 5 かざみどり（健康・ケア教室）

【在良地区】

- 1 宅老所 さくら
- 2 希望ヶ丘いきいきサロン
- 3 額田いきいきサロン
- 4 額田なかよしクラブ
- 5 サロン蓮花寺
- 6 稗田シルバーいきいきサロン
- 7 サロン西別所
- 8 サロンなごみ
- 9 希望
- 10 福祉センター（健康・ケア教室）
- 11 スィートリビング皆月（健康ケア教室）

【七和地区】

- 1 あかりの森
- 2 七和のつどい
- 3 和みの会
- 4 サロン睦美
- 5 なかよし会
- 6 ななわの丘

【久米地区】

- 1 宅老所 げんき
- 2 久米げんき体操のつどい
- 3 茶の華会
- 4 坂井 結いの会
- 5 グリーンハウス友
- 6 集いの場西正和会
- 7 島田会

※宅老所、通いの場登録をしている、及び健康ケア教室のみ掲載しています

桑部地区

	月		火		水		木		金		土		日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1週	健康づくりの会						かざみどり 桑の実							
第2週	健康づくりの会						かざみどり 桑の実							
第3週	健康づくりの会			やすらぎ			かざみどり 桑の実							
第4週	健康づくりの会						かざみどり 桑の実							
第5週	健康づくりの会						かざみどり 桑の実							

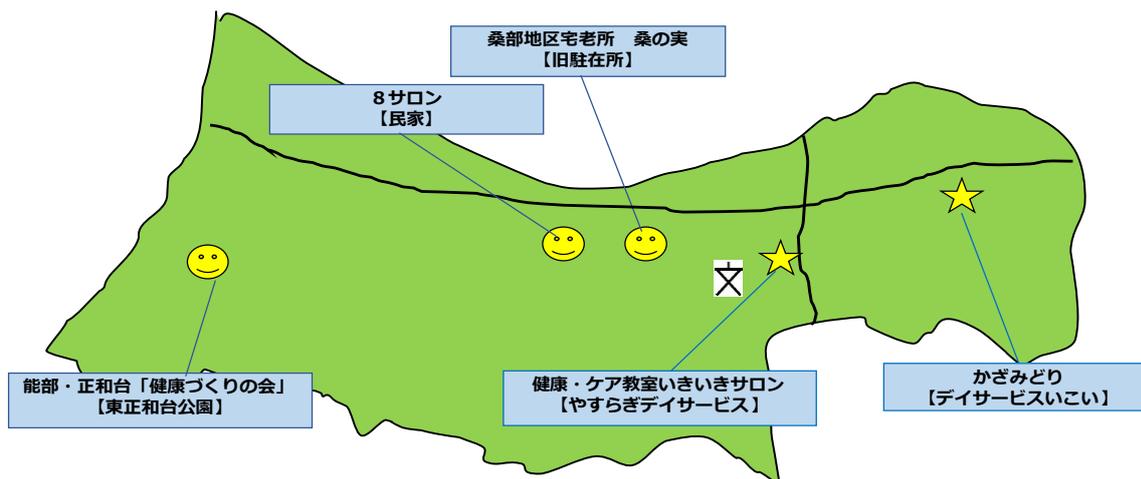
不定期開催 8サロン（毎月8日）

	名称	時間	場所	対象	参加費	内容
開催時間	宅老所 桑の実	10:00~12:00	旧駐在所	地区内概ね65歳以上の方	¥0	介護予防教室、音楽療法、世代間交流、朗読会など
	8サロン	10:00~11:00	民家	どなたでも	¥100	茶話会
	能部・正和台「健康づくりの会」	①6:30~6:50 ②8:30~9:30	①正和台集会所 ②東正和台公園	どなたでも	¥0	体操・趣味活動
	健康・ケア教室いきいきサロン（健康・ケア教室）	13:30~15:00	やすらぎデイサービス	要支援者またはチェックリスト該当者を含む一般高齢者の方	¥200	茶話会、レクなど
	かざみどり（健康・ケア教室）	11:00~12:00	デイサービスいこい	要支援者またはチェックリスト該当者を含む一般高齢者の方	¥300	健康体操や作り物など

桑部地区の「通いの場」

😊 サロン

★ 健康ケア教室



桑部地区宅老所「桑の実」

開催場所	桑の実 (桑部830-23)	小学校区	桑部
開催日時	毎週木曜日 10:00~12:00		
対象	桑部地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	体操、介護予防教室、音楽療法、みんなで歌う童謡、マジック講座、世代間交流、邦楽鑑賞会、朗読会、健康相談(保健師) 等		
平均参加人数	16人 (男性 1人 ・ 女性 15人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ ボランティアさんもたくさん明るい雰囲気です。
- ・ 行くと自然と元気になる場所です。



桑名すこやか体操

8サロン

開催場所	桑名市桑部1007-51	小学校区	桑部
開催日時	毎月8日 10:00~11:00		
対象	どなたでも		
会費	100円（飲み物代）	駐車場	有（6台）・無
内容	茶話会、桑名すこやか体操		
平均参加人数	8人（男性0人・女性8人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 毎回おしゃべりに花が咲き、あっという間に1時間がすぎます
- ・ お菓子の移動販売など楽しいイベントもあります
- ・ 別日におもちゃ図書館りんごの木を開催しています



外観



画面を見ながら桑名すこやか体操



茶話会

能部・正和台「健康づくりの会」

開催場所	東正和台公園 (東正和台6丁目)	小学校区	桑部
開催日時	毎週月・木曜日 8時20分～9時30分		
対象	どなたでも		
会費	無料	駐車場	有(台)・ 無
内容	桑名すこやか体操、グランドゴルフ		
平均 参加人数	25人 (男性5人・女性20人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆



東正和台公園



グランドゴルフ



道具はレンタルできます

やすらぎデイサービス（健康・ケア教室）

開催場所	やすらぎデイサービス （健康・ケア教室）	小学校区	桑部
開催日時	第1.3火曜 13:30～15:00		
対象	在良地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有()台)・無
内容	運動、その他		
平均 参加人数	20人（男性3人・女性17人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・定期的に身体を動かすと気持ちいい。
- ・職員さんたちとも気軽にお話ができるのが良い。
- ・おやつも頂いて、お土産ももらえます



外観



おやつ



活動様子①



活動様子②

かざみどり（健康・ケア教室）

開催場所	デイサービス いこい (桑名市西金井170)	小学校区	桑部
開催日時	毎週木曜 11:00~12:00		
対象	要支援者及びチェックリスト該当者を含む一般高齢者の方		
会費	300円(材料費、飲み物代)	駐車場	有()台)・無
内容	健康相談・運動・口腔・栄養・認知症予防・その他(音楽療法等)		
平均 参加人数	20人 (男性3人・女性17人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆



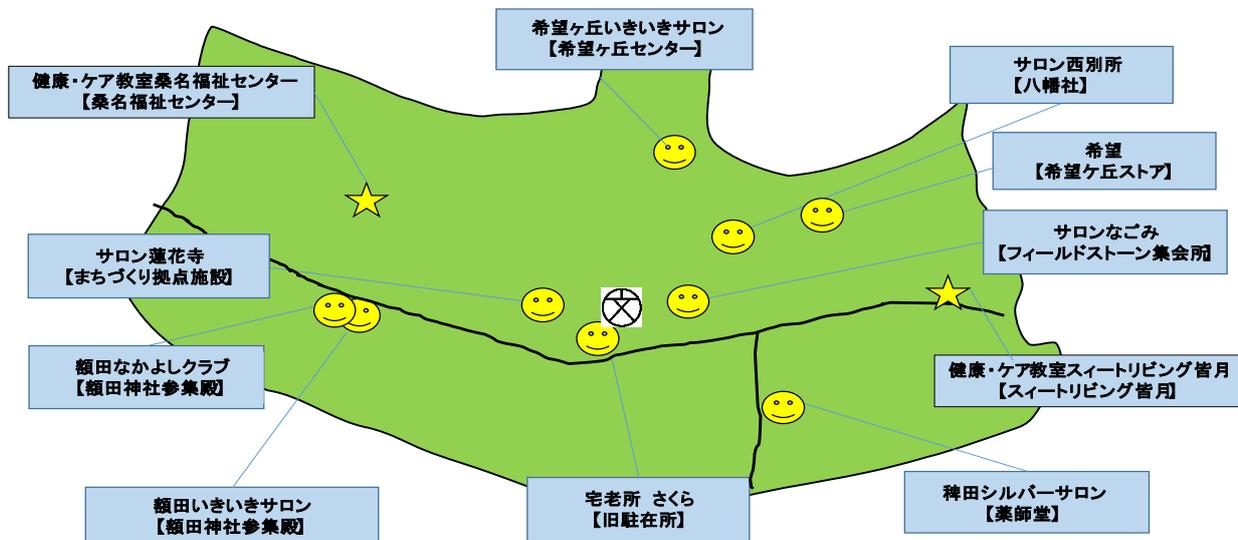
在良地区

	月		火		水		木		金		土		日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1週			さくら				額田なかよし			皆月				
第2週			さくら							皆月				
第3週	サロン蓮花寺		さくら		稗田シルバーサロン		額田いきいき なごみ	希望ヶ丘 いきいきサロン		皆月				
第4週			さくら						サロン西別所	皆月				
第5週			さくら											
不定期開催	桑名福祉センター健康ケア教室													
	名称		時間		場所		対象		参加費		内容			
開催時間	さくら(宅老所)		10:00~12:00		旧駐在所		地区内概ね65歳以上の方		¥0		音楽療法、手芸等			
	希望ヶ丘いきいきサロン		14:00~15:00		希望ヶ丘センター		地区内概ね65歳以上の方		¥0		健康体操等			
	額田なかよしクラブ		9:30~11:00		額田神社参集殿		地区内概ね65歳以上の方		¥0		茶話会			
	額田いきいきサロン		9:30~11:00		額田神社参集殿		地区内概ね66歳以上の方		¥0		すこやか体操など			
	サロンなごみ		10:00~11:30		フィールドストーン集会所		地区内概ね66歳以上の方		¥0		健康体操、茶話会			
	サロン蓮花寺		10:00~11:30		まちづくり拠点施設		地区内概ね66歳以上の方		¥0		健康体操、茶話会			
	サロン西別所		9:30~11:00		八幡社		地区内概ね66歳以上の方		¥0		すこやか体操など			
	稗田シルバーいきいきサロン		10:00~11:30		薬師堂		地区内概ね66歳以上の方		¥0		すこやか体操など			
	希望		14:00~15:00		希望ヶ丘ストア		どなたでも		¥0		茶話会、音楽鑑賞など			
	桑名福祉センター健康・ケア教室(健康・ケア教室)		不定期		桑名福祉センター		市内概ね65歳以上の方		¥0		健康相談、いきいきコンサート、おしゃべり喫茶、体操、笑いヨガ等			
	スイートリビング皆月健康・ケア教室(健康・ケア教室)		14:00~15:00		皆月		60歳以上の健康に関心のある方		¥300		リバイバルダンス、健康チェック、手作りおやつ作り(隔週)			

在良地区の「通いの場」

☺ サロン

★ 健康ケア教室



在良地区宅老所「さくら」

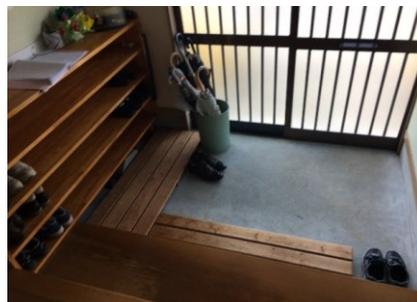
開催場所	旧駐在所（蓮花寺168）	小学校区	在良
開催日時	毎週火曜日 10:00~12:00		
対象	在良地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有（台）・無
内容	音楽療法、歌、桑名すこやか体操、茶話会 等		
平均参加人数	11人（男性1人・女性10人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ボランティアさんもたくさん明るい雰囲気
- ・毎週開催しています。月に一度の音楽療法も楽しみ。



外観



玄関写真



活動様子①

希望ヶ丘いきいきサロン

開催場所	希望ヶ丘センター (西別所1200 - 369)	小学校区	在良
開催日時	第3木曜日 14:00~15:00		
対象	地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有(台)・ 無
内容	桑名すこやか体操、レクリエーション 等		
平均 参加人数	25人 (男性 10人・女性 15人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・毎回楽しく身体を動かしています！



活動様子①



活動様子②

額田いきいきサロン

開催場所	額田神社参集殿（集会所） （額田字前川原108-2）	小学校区	在良
開催日時	第3木曜日 9:30~11:00		
対象	地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有（3台）・無
内容	桑名すこやか体操、茶話会、ボランティア講師等		
平均 参加人数	18人（男性3人・女性15人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・みんなで楽しく身体を動かしています。
- ・ボランティア講師の方の演奏を聞きながら楽しんでいます。



活動様子



桑名すこやか体操

額田なかよしクラブ

開催場所	額田神社参集殿（集会所） （額田字前川原108-2）	小学校区	在良
開催日時	第1木曜日 9:30~11:00		
対象	額田地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有（2台）・無
内容	体操、脳トレ、歌、茶話会等		
平均 参加人数	15人（男性2人・女性13人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・懐かしい歌を聴いたり、歌ったりしながら、楽しいおしゃべりをしています。
- ・ゲスト講師をお招きし、工作や音楽鑑賞などを催します



サロン蓮花寺

開催場所	在良まちづくり拠点施設 (蓮花寺263番地1)	小学校区	在良
開催日時	第3月曜日 10:00~11:30		
対象	蓮花寺地区内65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有(台)・無
内容	桑名すこやか体操、茶話会等		
平均 参加人数	18人 (男性3人・女性15人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・アットホームな雰囲気でおしゃべりなどを楽しんでいます。



活動様子①



活動様子②

稗田シルバーいきいきサロン

開催場所	稗田薬師堂 (稗田725番地)	小学校区	在良
開催日時	第3水曜日 10:00~11:30		
対象	地区内の概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有(台)・無
内容	桑名すこやか体操、茶話会 等		
平均 参加人数	17人 (男性5人・女性12人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・男性も女性も近い世代の方が集まるので話が尽きません
- ・体操をしたり、おしゃべりをしたりとあっという間に時間が過ぎます



活動の様子



桑名すこやか体操

サロン西別所

開催場所	西別所八幡社 (西別所1371)	小学校区	在良
開催日時	第4金曜日 9:30~11:00		
対象	地区内概ね65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有(3台)・無
内容	桑名すこやか体操、ゲスト講師によるイベント等		
平均 参加人数	14人 (男性4人・女性10人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- 天気がいい日は外で体操をします
- その後は、社務所に移動し、ゲスト講師による歌やレクなどで楽しみます



活動様子①



活動様子②

サロンなごみ

開催場所	フィールドストーン集会所 (桑名市蓮花寺3-1)	小学校区	在良
開催日時	第2木曜日 10:00~11:30		
対象	フィールドストーンに在住の方		
会費	無料	駐車場	有(台)・ 無
内容	桑名すこやか体操、茶話会等		
平均 参加人数	9人 (男性1人・女性8人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・アットホームな雰囲気でおしゃべりなどを楽しんでいます。



活動様子①

増田すこやかサロン

開催場所	増田集会所 (桑名市増田1680)	小学校区	在良
開催日時	第4水曜日 9:00~9:30		
対象	増田地区にお住まいの方		
会費	無料	駐車場	有(台)・無
内容	桑名すこやか体操、ラジオ体操		
平均 参加人数	15人 (男性3人・女性12人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- みんなでワイワイすこやか体操をします。
足腰に不安がある方は、イスに座りながらでもOK!
- 体操の後はおしゃべりタイム!



希望

開催場所	希望ヶ丘ストア (希望ヶ丘)	小学校区	在良
開催日時	第3土曜日 14:00~15:00		
対象	どなたでも		
会費	無料	駐車場	有(台)・ 無
内容	茶話会、音楽鑑賞、映画観賞など		
平均 参加人数	5人 (男性 0人・女性 5人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・参加される方は近くの方が多くみえます。
- ・音響設備を整えた場所で、レコードで音楽鑑賞をします。



外観



活動様子

福祉センター健康ケア教室

開催場所	桑名福祉センター (額田455-3)	小学校区	在良
開催日時	週1回程度		
対象	市内在住の65歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	笑いヨガ、いすヨガ、折り紙、体操、音楽鑑賞		
平均 参加人数	20人 (男性 5人 ・ 女性 15人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 毎週異なった内容で行っています
- ・ ご自身の関心のあるものにご参加いただけます



スイートリビング皆月健康ケア教室

開催場所	スイートリビング皆月 (西別所上野前30-1)	小学校区	在良
開催日時	毎週金曜日(第1~4週) 14:00~15:00		
対象	60歳以上の健康に関心のある方		
会費	300円 (お茶代として)	駐車場	有()台 ・ 無
内容	リバイバルダンス、健康チェック、手作りおやつ作り(隔週)		
定員	1回 12名程度		

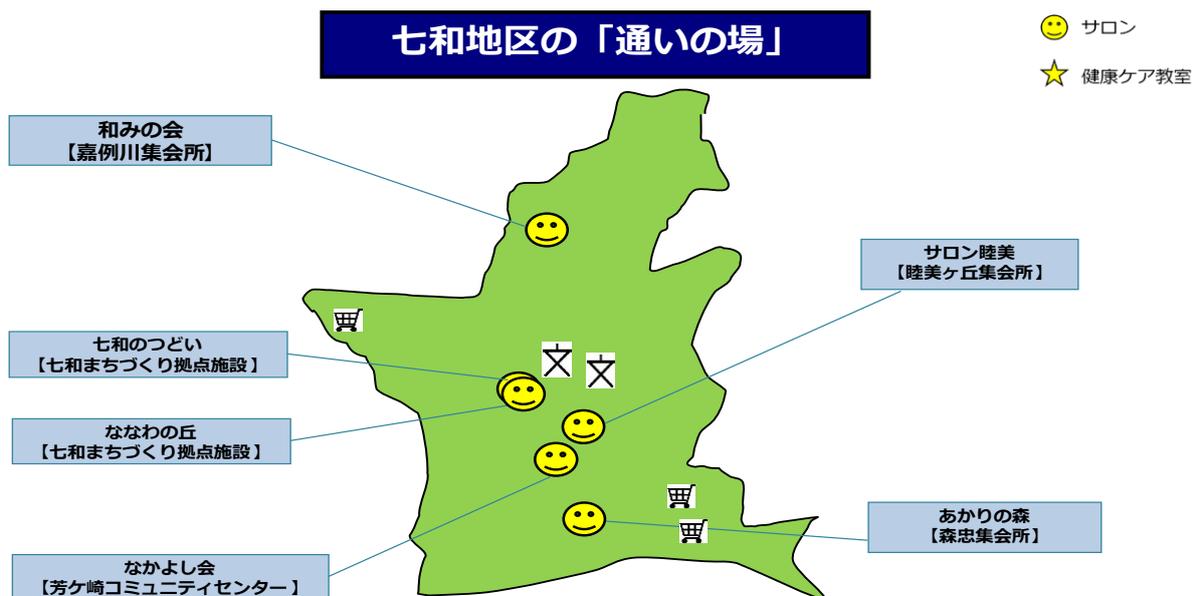
☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・リハビリだけではない「楽しむこと」を目的としたリバイバルダンスを行います。
- ・運動の後は、厨房で作った手作りおやつを食べて楽しみましょう。



七和地区

	月		火		水		木		金		土		日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1週					サロン睦美									
第2週	ななわの丘													
第3週	なかよし会		和みの会		サロン睦美									
第4週														
第5週	あかりの森													
不定期開催	七和のつどい													
	名称		時間		場所		対象		参加費		内容			
開催時間	あかりの森		10:00~12:00		森忠集会所		地区内概ね65歳以上の住民		¥100		茶話会、健康体操、外部講師等			
	七和のつどい		9:30~10:30 月2回不定期		まちづくり拠点施設		地区内概ね65歳以上の住民		¥0		桑名すこやか体操等			
	和みの会		10:00~12:00		嘉例川集会所		地区内概ね65歳以上の住民		¥200		茶話会・体操等			
	サロン睦美		10:00~15:00		睦美ヶ丘集会所		どなたでも		¥100		茶話会、手芸等			
	なかよし会		10:00~11:00		芳ヶ崎コミュニティセンター		七和地区の方		¥100		茶話会等			
	ななわの丘		10:00~12:00		まちづくり拠点施設		七和地区の方		¥100		茶話会、イベント等			



あかりの森

開催場所	森忠集会所（神明神社内） （森忠791）	小学校区	七和
開催日時	最終月曜日 10：00～12：00		
対象	地区内概ね65歳以上の方		
会費	100円	駐車場	有（台）・無
内容	茶話会、歌謡体操 等		
平均 参加人数	17人（男性2人・女性15人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・「これから音頭」、「明日があるさ」など前向きな曲に合わせて体操をしています。
- ・毎回来るのが楽しみです。
- ・体操ができるので、体が軽くなりますよ



階段をのぼります



活動様子①



活動様子②

七和のつどい

開催場所	七和まちづくり拠点施設 (森忠791)	小学校区	七和
開催日時	月2回 (不定期で月曜日と金曜日) 9:30~10:30		
対象	七和地区住民		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	桑名いきいき体操、桑名すこやか体操		
平均 参加人数	30人 (男性3人 ・ 女性27人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 桑名すこやか体操を2回行ないます。
- ・ 体操をして元気になりましょう！
- ・ 体操の合間は水分休憩をしながら、おしゃべりも楽しんでいます！
- ・ 体操以外にもおしゃべりも楽しい！
- ・ 継続して参加するとうれしい景品があるかも♪



まちづくり拠点施設



桑名すこやか体操

和みの会

開催場所	嘉例川集会所 (嘉例川40番地2)	小学校区	七和
開催日時	第3火曜日 9:30～11:00		
対象	嘉例川地区内概ね65歳以上の方		
会費	100円	駐車場	有(3台)・無
内容	茶話会、すこやか体操、紙芝居、塗り絵等		
平均 参加人数	12人 (男性0人・女性12人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・毎月定期的に集まって、おしゃべりを楽しんでいます！
- ・みんなのできる体操を行い、身体も動かしています。



活動様子①

活動様子②

サロン睦美

開催場所	睦美ヶ丘自治会集会所 (芳ヶ崎1110-2)	小学校区	七和
開催日時	第1.3水曜日 10:00~15:00		
対象	どなたでも		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	桑名すこやか体操、手芸等(お手玉づくり、手芸品、絵手紙)、講演、マジック、工作等		
平均参加人数	8人 (男性1人 ・ 女性7人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ どなたでも参加できます！
- ・ 様々な催しを企画しています。



活動様子①



活動様子②

なかよし会

開催場所	芳ヶ崎コミュニティセンター (芳ヶ崎)	小学校区	七和
開催日時	第3月曜日 10:00~11:00		
対象	芳ヶ崎地区の方		
会費	100円	駐車場	有 (台) ・ 無
内容	茶話会など		
平均 参加人数	10 人 (男性 1 人 ・ 女性 9 人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ アットホームな雰囲気です。初めての方でも気兼ねなく参加できます。
- ・ 近隣の方が集まるので、楽しいですよ。
- ・ 参加者の意見を聞いて音楽鑑賞なども行います。



外観



ななわの丘

開催場所	七和まちづくり拠点施設 (芳ヶ崎1365-1)	小学校区	七和
開催日時	毎月第2月曜日 10:00~12:00		
対象	七和地区の方		
会費	100円	駐車場	有()台) ・ 無
内容	茶話会、ゲスト講師による企画等		
平均 参加人数	15人 (男性0人・女性15人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・毎月、さまざまなゲスト講師を招いてイベントを開催します
- ・イベントの後は、おいしいお茶とおいしいお菓子でゆっくりおしゃべりタイム
- ・気分転換に遊びに来てください♪



まちづくり拠点施設

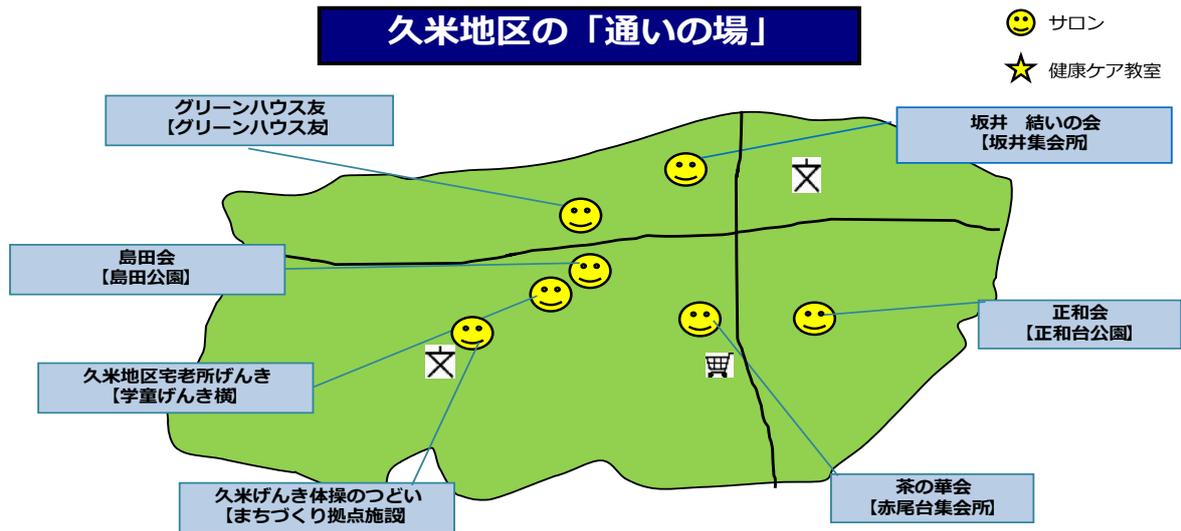


笑いヨガ



久米地区

	月		火		水		木		金		土		日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1週	結の会		げんき体操		グリーンハウス友								グリーンハウス友	
	げんき		西正和会						西正和会					
	島田会				島田会				島田会					
第2週	結の会		げんき体操		グリーンハウス友								グリーンハウス友	
	げんき		西正和会						西正和会					
	島田会				島田会				島田会					
第3週	結の会		げんき体操		グリーンハウス友		グリーンハウス友						グリーンハウス友	
	げんき		西正和会						西正和会					
	島田会				島田会				島田会					
第4週	結の会		げんき体操		グリーンハウス友								グリーンハウス友	
	げんき		西正和会						西正和会					
	島田会				島田会				島田会					
第5週	結の会		げんき体操										グリーンハウス友	
	げんき		西正和会						西正和会					
	島田会				島田会				島田会					
不定期開催	茶の華会 (月2回)													
開催時間	名称	時間	場所	対象	参加費	内容								
	宅老所 げんき	9:00~12:00	学童げんき横	地区内概ね65歳以上の住民	¥0	介護予防教室、音楽療法、健康体操 等								
	久米げんき体操のつどい	9:30~10:00	まちづくり拠点施設	誰でも	¥0	すこやか体操、ラジオ体操など								
	坂井 結の会	9:00~9:30	坂井集落センター	地区内概ね65歳以上の住民	¥0	すこやか体操、ラジオ体操など								
	グリーンハウス友	曜日により異なる	グリーンハウス友	誰でも	¥200	茶話会、パソコン教室、クラフト教室、手芸								
	茶の華会	9:00~13:00	赤尾台集会所	地区内概ね65歳以上の住民	¥0	茶話会など								
	集いの場西正和会	8:20~9:30	正和台公園	市内在住の方	¥0	体操、グランドゴルフ								
	島田会	8:30~9:00	島田公園	誰でも	¥0	体操、趣味活動								



宅老所げんき

開催場所	宅老所げんき（学童げんき横） （ 島田572 ）	小学校区	久米
開催日時	毎週月曜日 9:00～12:00		
対象	久米地区内概ね65歳以上の住民		
会費	無料	駐車場	有（ 台） ・ 無
内容	音楽療法、手芸など		
平均 参加人数	20 人 （男性 2 人 ・ 女性 18 人）		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ ボランティアさんも参加者もみんな明るいです
- ・ おしゃべりしたり、音楽療法をしたり、元気になれます



活動様子

くめ元気体操のつどい

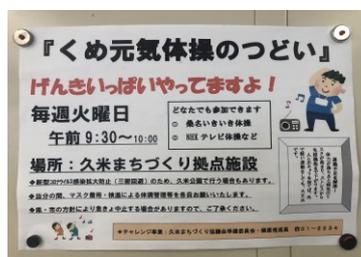
開催場所	久米まちづくり拠点施設 (志知3838-8)	小学校区	久米
開催日時	毎週火曜日 9:30～10:00		
対象	久米地区住民		
会費	無料	駐車場	有()台)・無
内容	桑名すこやか体操、テレビ体操、スクワットなど		
平均 参加人数	23人 (男性5人・女性18人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 来るだけでも運動になり、自分の体力に合わせて体操できます
- ・ おしゃべりして、気分転換できます
- ・ 毎週体操をしているので、少しずつ体力がついてきているのを実感します



まちづくり拠点施設



チラシ



桑名すこやか体操



天気がいいと外ですること

茶の華会

開催場所	赤尾台集会所 (赤尾台1丁目23-5)	小学校区	久米
開催日時	不定期 (月に2回) 9:00~12:00		
対象	赤尾台の概ね65歳以上の住民		
会費	無料	駐車場	有 (4 台) ・ 無
内容	茶話会、手芸、体操など		
平均 参加人数	10 人 (男性 1 人 ・ 女性 9 人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 地域の情報交換の場になっています。
- ・ おしゃべりを一緒に楽しみましょう！



活動様子①



活動様子②

坂井 結の会

開催場所	坂井集会所 (坂井636)	小学校区	久米
開催日時	毎週月曜日 9:00~9:30		
対象	坂井地区住民の概ね65歳以上の住民		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	ラジオ体操、いきいきクラブ体操、いきいき体操or桑名すこやか体操		
平均 参加人数	8人 (男性3人 ・ 女性5人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 毎週集まって体操を楽しんでいます！
- ・ 体操が終わった後、場所を移動しグランドゴルフをします



外観



いきいきクラブ体操



桑名すこやか体操

グリーンハウス友

開催場所	グリーンハウス友 (友村1256)	小学校区	久米
開催日時	毎週土曜日 6:45~8:10 (茶話会)、第1,3水曜日 13:00~17:00 (パソコン教室) 第2,4水曜日 10:00~15:00 (クラフト教室)、第3木曜日 10:00~15:00 (手芸教室)		
対象	桑名市在住の方		
会費	200円	駐車場	有 () 台) ・ 無
内容	茶話会、パソコン教室、クラフト教室、手芸教室		
平均 参加人数	10 人 (男性 0 人 ・ 女性 10 人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・ 美味しい食事を楽しみながら、おしゃべりしましょう。



活動様子①



活動様子②

集いの場 西正和会

開催場所	西正和台公園	小学校区	久米
開催日時	毎週火・金曜日 8:20~9:30		
対象	市内在住の方		
会費	無料	駐車場	有(台) 無
内容	すこやか体操、グランドゴルフ		
平均参加人数	12人 (男性5人・女性7人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- ・参加できるときに参加できる時間帯だけでもOK
- ・初心者ばかりなので、ちょっとした運動代わりに楽しめます
- ・ゆる〜く開催しています



広い公園でグランドゴルフをしたり



座っておしゃべりしたり



各々のペースで楽しんでいます

島田会

開催場所	島田公園 (島田922-3)	小学校区	久米
開催日時	毎週月・水・金 8:30~9:00		
対象	どなたでも		
会費	無料	駐車場	有 (台) ・ 無
内容	ラジオ体操、おしゃべり		
平均 参加人数	8 人 (男性 人 ・ 女性 8 人)		

☆☆☆オススメポイント☆☆☆

- 来れる時に来れる人が参加しています
- 朝の体操は気持ちがいいし、元気になれます
- 体操が終わった後のみんなでおしゃべりが楽しいですよ

