

おかやま 通いの場マップ

北区北



令和元年6月

岡山市

岡山市社会福祉協議会・岡山市ふれあい介護予防センター

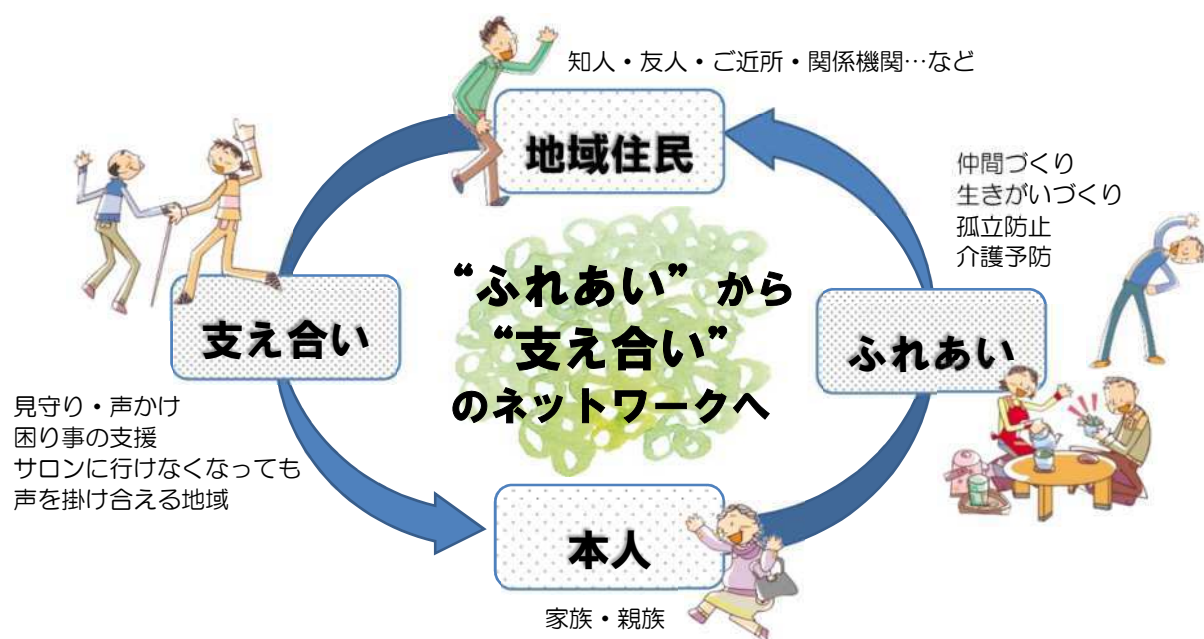
はじめに

今後ますます高齢化が進む中、地域住民が助け合って、さまざまな機関と連携しながら、日常生活を支える体制を整えていくことが大切です。また、高齢者自身が支えられるだけでなく、支え手になることでその人の生きがいや介護予防につながります。

この「おかやま通いの場マップ」は支え合いの活動の一つである「通いの場」に着目し、地域の人々の身近な交流の場である「ふれあい・いきいきサロン」「あっ晴れ！もも太郎体操」「認知症カフェ」「子ども食堂」等を行う団体を各小学校区のマップにしています。^{※注}

周囲の人との人間関係が希薄化しつつある中、通いの場は、参加者が楽しみながら地域の人間関係を再構築し、つながりをつくるきっかけとなる有効な活動です。通いの場を通じて、地域のつながりの輪を広げ、安心して暮らせる支え合いの地域にしていきたいと思います。

※注：掲載許可をいただいた団体のみ紹介しています。なお、情報の更新時期は、「子ども食堂」はH31.3月、「ふれあい・いきいきサロン」「あっ晴れ！もも太郎体操」はH31.3月、「認知症カフェ」はH31.4月のものです。



🍀 ふれあい・いきいきサロン 🍀

ふれあい・いきいきサロンは地域を拠点に、その地域の住民同士が協同で企画し、内容を決め、ともに運営する楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動です。

概ね、町内会単位の歩いて行ける範囲で月1回以上の開催を目安に活動しています。

🍑 あっ晴れ！もも太郎体操 🍑

「ずっと元気でいきいき」と暮らしていくために必要な、「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的とした、誰でも取り組める3つの体操です。

岡山市在住の5名以上のグループで、自主的に毎週1回以上取り組んでいただきます。

🍴 子ども食堂 🍴

「子ども食堂」は、主に子どもを中心にした食を通じた交流の場です。場所によっては、高齢者や三世代交流の場にもなっており、それぞれの食堂の雰囲気は多様です。



認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域住民など誰もが気軽に参加できる集いの場所として「認知症カフェ」を開催しています。お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをして情報交換や認知症についてのご相談をさせていただいています。



その他の通いの場



ラジオ体操など地域で自主的に行われている通いの場も一部掲載しています。

通いの場の効果

通いの場には様々な効果があります。

①つながり・仲間づくり

通いの場に参加することで、これまで話すことのなかった様々な人との交流ができます。

②介護予防・認知症予防

体操やレクリエーション等をみんなで一緒にすることで、無理なく健康な体づくりを実践することができます。

③生きがい・社会参加

定期的に参加することで、参加が楽しみになり生活のメリハリができたり、役割を得ることができます。

④支え合いの地域づくり

通いの場だけでなく、普段からの見守り・声かけやちょっとした困り事の支援へと発展することで、支え合いの地域に。

豆知識！

～社会参加と介護予防・認知症予防の効果～

- ①スポーツ・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒・認知症・うつリスクが低い傾向にあります。
- ②楽しい交友、適度な運動、知的社会活動への参加、バランスの良い食事などは認知症への予防効果があるといわれています。
- ③交流の頻度との関係

毎日頻繁な人



<

1.3 倍

要介護認定や
認知症に
なりやすい！

月1～週1回未満



<

1.3 倍

早期死亡に
至りやすい！

月1回未満



通いの場マップの活用

参加する

- ・身近な通いの場を知って参加してみましょう。

知らせる

- ・通いの場を探している人へ知らせてください。

つくる

- ・自分の住んでいるところには何もないという方は、ぜひ新たな通いの場をつくってみませんか。

広げる

- ・様々な通いの場が地域にはあります。「ふれあい・いきいきサロン」「あっすれ！もも太郎体操」以外の通いの場の情報をマップにおとして、地域のみなさんで共有してみませんか？ より詳しい通いの場マップをつくってみましょう。



地域に支え合いの花を咲かせよう



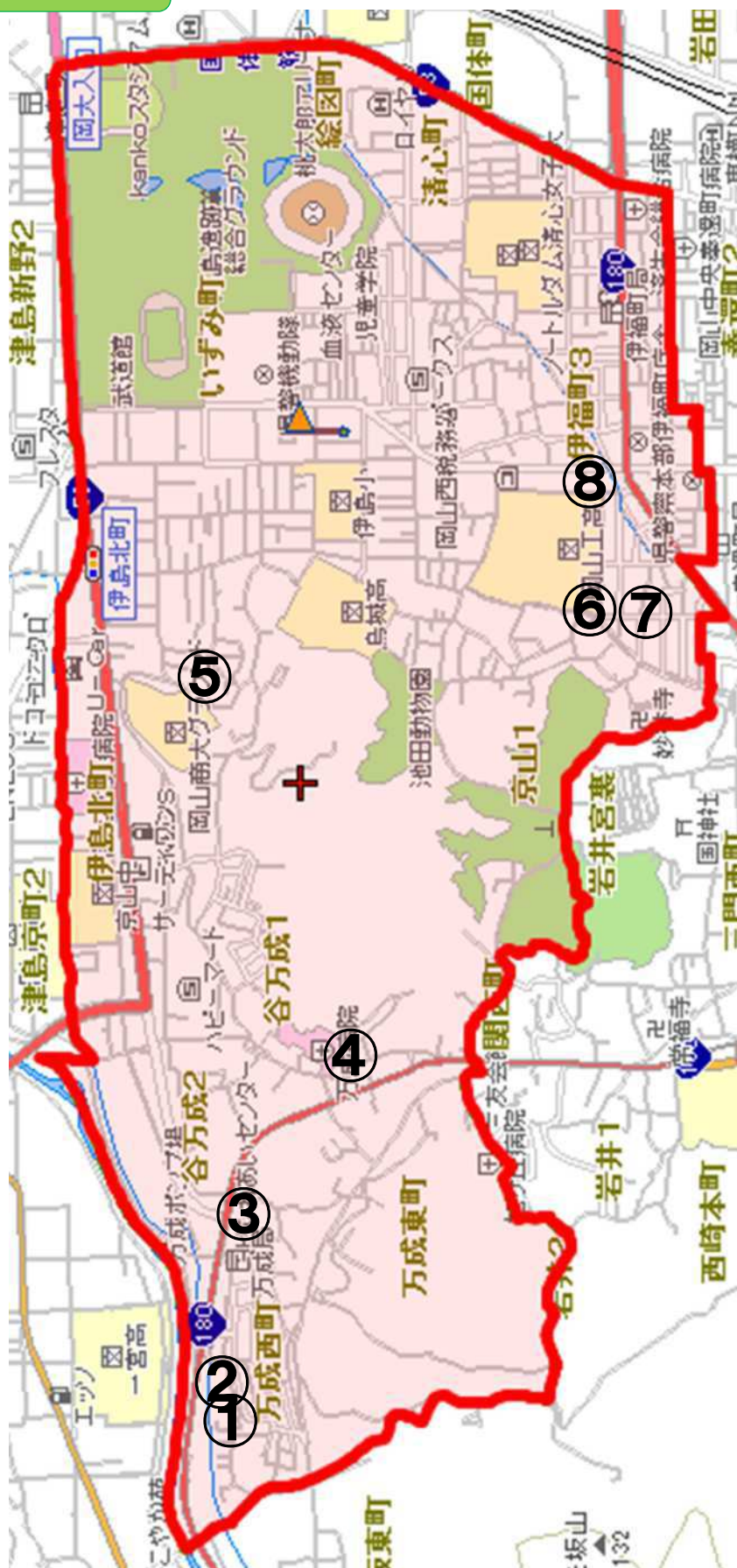
北区北 通いの場マップ

もくじ

伊 島.....	1	加 茂.....	17
津 島.....	3	鯉 山.....	18
中 山.....	5	足 守.....	19
馬屋下.....	7	蛭 明.....	20
桃 丘.....	8	御津南.....	22
平 津.....	10	御 津.....	24
野 谷.....	11	五 城.....	26
横 井.....	12	福 渡.....	27
馬屋上.....	14	建 部.....	29
庄 内.....	15	竹 枝.....	30

伊島学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



① サロンさつきが丘

〔活動場所〕さつきが丘公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1日曜日
13:00-15:00



② 体操取り組み団体

〔活動場所〕さつきが丘公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
9:30-11:00



③ おしゃべりサロン

〔活動場所〕万成集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1日曜日
10:00-12:00



④ 地域交流カフェこだま

〔活動場所〕こだまの杜
※万成病院前古民家
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第3土曜日
13:00-15:00



⑤ MaCO Café (まこカフェ)

〔活動場所〕麻姑の小町 伊島
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第4木曜日
14:00-16:00



⑥ 津倉わいわい亭

〔活動場所〕津倉町集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
10:00-11:30



⑦ 津倉わいわい ESD

〔活動場所〕上伊福西公園集会所
〔対象エリア〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
13:00-16:00



⑧ ほっとスペース楽笑

〔活動場所〕朝日医療訪問看護ステーション内フリース
〔活動内容〕施設によるサロン
〔活動日時〕第4木曜日
13:30-15:00



老人クラブ

・津倉町長寿会
・りふれ谷万成
・泉寿会
・絵図町睦会

・別所四つ葉クラブ
・伊島町3丁目長寿会
・どんぐり会
・さつき会

【お問合せ先】

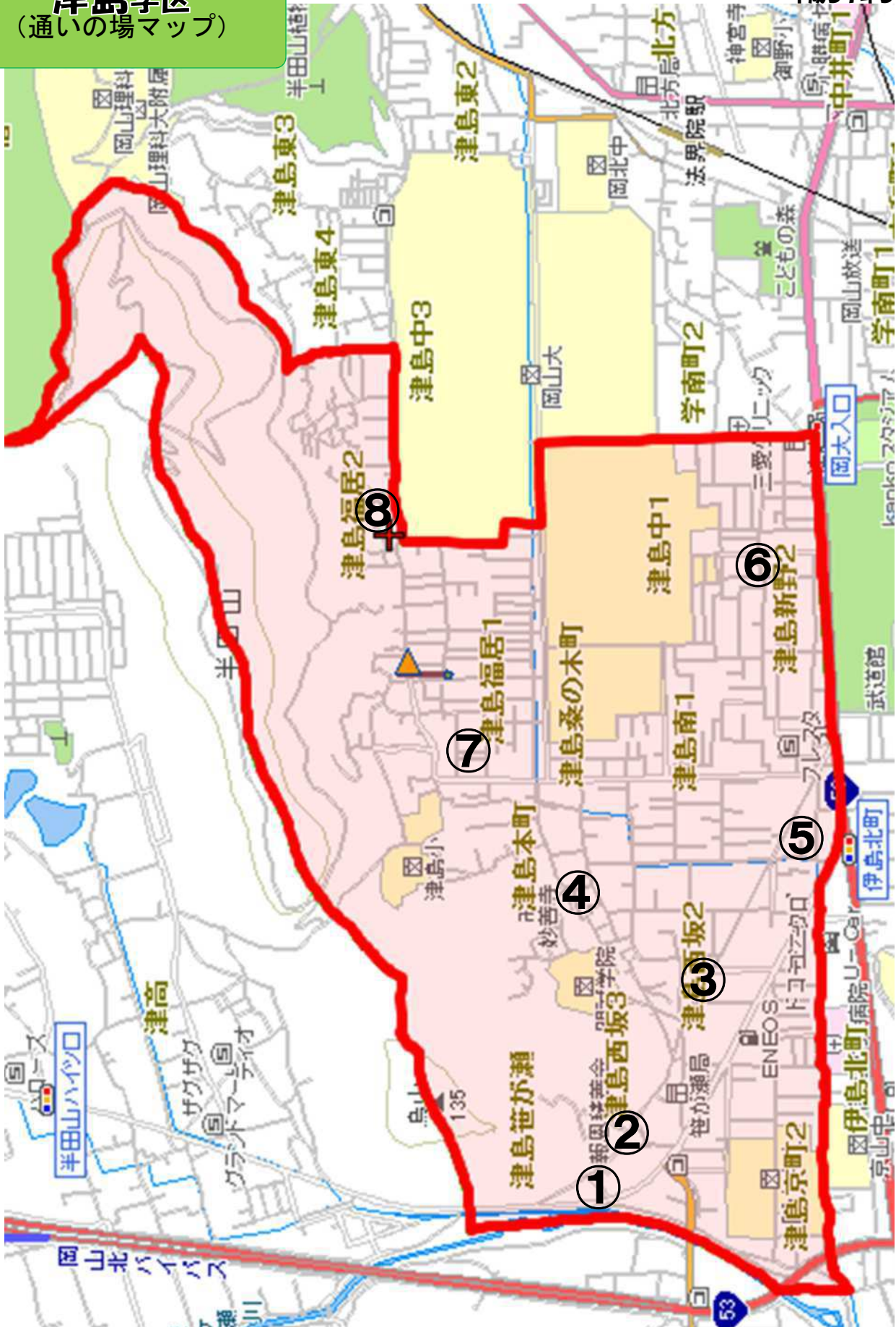
	ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会北区北事務所	☎086-250-2007
	あつ晴れ！もも太郎体操	: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所	☎086-251-6517
	認知症カフェ「地域交流カフェこだま」	: 特定医療法人万成病院 イシマル様 モリヤス様	☎086-252-2261
	認知症カフェ「MaCO Café」	: デイサービス麻姑の小町 伊島	☎086-259-0026
	ほっとスペース楽笑	: 朝日医療訪問看護ステーション キムラ様	☎086-230-6822
	老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※上記の内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

津島学区

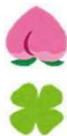
(通いの場マップ)

平成31年3月版



① いきいきサロン 笹が瀬

〔活動場所〕津島笹が瀬公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎月20日（サロン）
13:30-15:00
毎週月曜日（あっ晴れ）
10:00-12:00



② ほほえみカフェ

〔活動場所〕報恩積善会 本館1階食堂
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第4金曜日
13:00-14:30



③ いきいきサロン 西坂

〔活動場所〕津島西坂公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-12:00



④ いきいきサロン ひばり

〔活動場所〕津島市場公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第週土曜日
10:00-12:30



⑤ 新寿会 いきいきサロン

〔活動場所〕津島新道町内会集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1水曜日・第2木曜日
13:30-15:00



⑥ 新野 いきいきサロン きらく会

〔活動場所〕津島新野公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4火曜日
13:00-15:00



⑥ 新野 もも太郎会

〔活動場所〕津島新野公会堂
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
10:00-11:00



⑦ いきいき 福居 半田山サロン

〔活動場所〕津島会館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2・4木曜日
10:00-15:00



⑧ 福居 いきいきサロン 福寿会

〔活動場所〕福居公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎月15日
10:00-12:00



老人クラブ

- | | |
|-----------------|-----------|
| ・西坂烏麓会 | ・津島新野千寿会 |
| ・福居・福寿クラブ | ・笹が瀬老人クラブ |
| ・津島市場老人クラブ「都月会」 | ・津島新道新寿会 |

【お問合せ先】

- | | | |
|---|-----------------------|---------------|
|  ふれあい・いきいきサロン | : 岡山市社会福祉協議会北区北事務所 | ☎086-250-2007 |
|  あっ晴れ！もも太郎体操 | : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 | ☎086-251-6517 |
|  認知症カフェ「ほほえみカフェ」 | : 社会福祉法人 報恩積善会 | ☎086-252-0471 |
| 老人クラブ | : 岡山市老人クラブ連合会事務局 | ☎086-232-1102 |

※「二」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

中山学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①おのうえ

元気を出そう会

〔活動場所〕尾上公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3木曜日
13:30-15:30



②体操取り組み団体

〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕月1回



③高堤みなぎる会

〔活動場所〕高堤集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1月曜日
10:00-11:30



④一宮若返りの会

〔活動場所〕一宮公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1土曜日
9:30-12:00



④介護者の集い

「ゆずり葉クラブ」

〔活動場所〕一宮公民館
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2火曜日
13:30-15:00



⑤一宮いきいきサロン

〔活動場所〕一宮公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎月10日前後
13:30-15:30



⑥緑町ひまわりサロン

〔活動場所〕緑町集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-12:00



⑦境目げんきかい

〔活動場所〕境目集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2木曜日
13:00-15:00



⑧鳴南地区会

おしゃべりサロン

〔活動場所〕鳴南地区集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3金曜日
13:00-15:00



⑨辛川市場町内会

〔活動場所〕辛川市場公会堂
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第4金曜日
10:00-11:30



老人クラブ

- ・一宮長寿会
- ・一宮緑町福寿会
- ・尾上桃太郎会
- ・西辛川老人クラブ
- ・辛川市場老人クラブ若葉会
- ・高堤寿クラブ

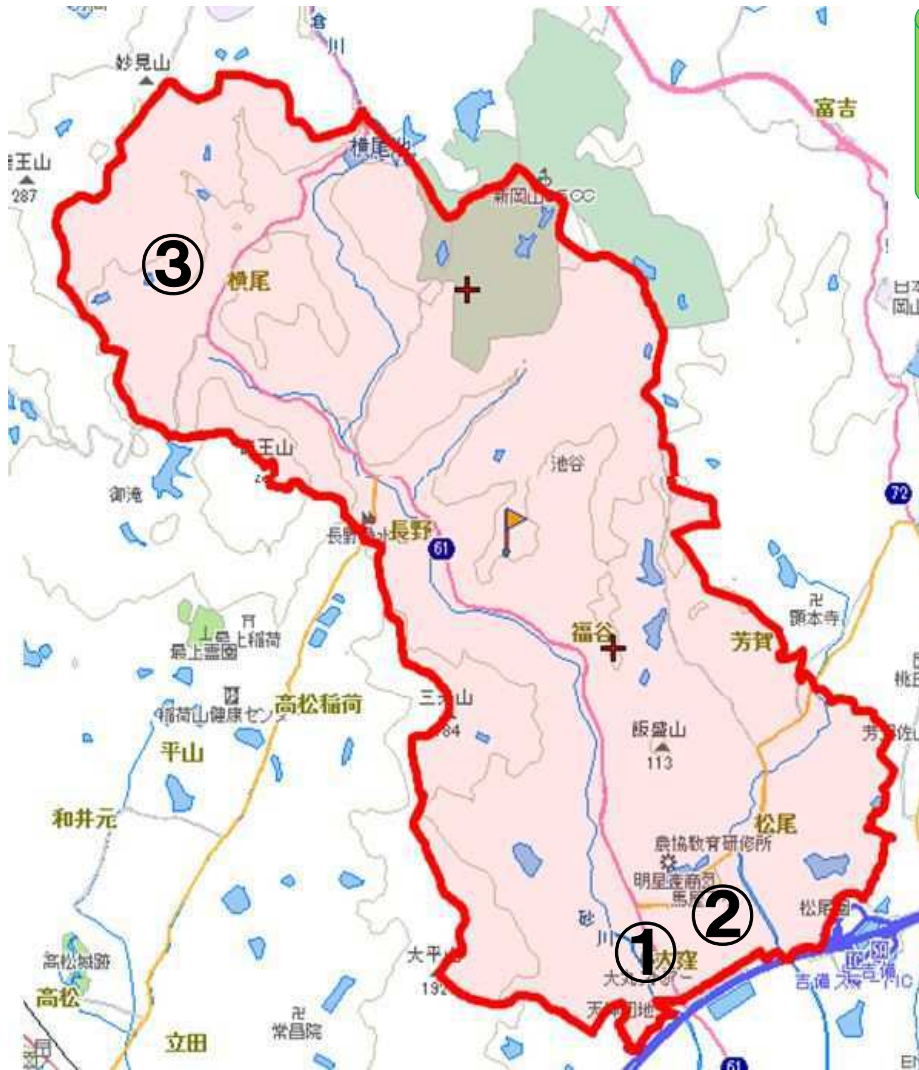
【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会北区北事務所 ☎086-250-2007
 あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102

※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

馬屋下学区
(通いの場マップ)

平成31年3月版



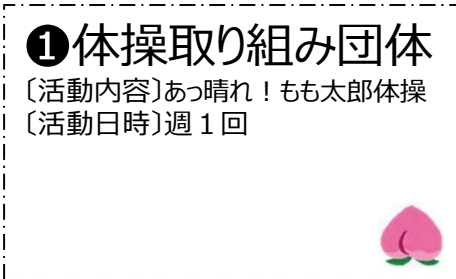
① 体操取り組み団体

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕週 1 回



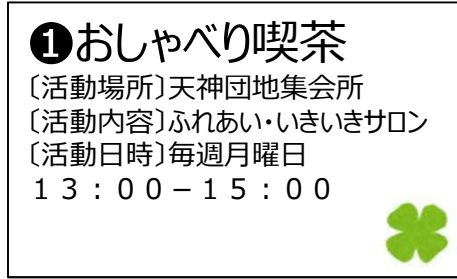
① 体操取り組み団体

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕週 1 回



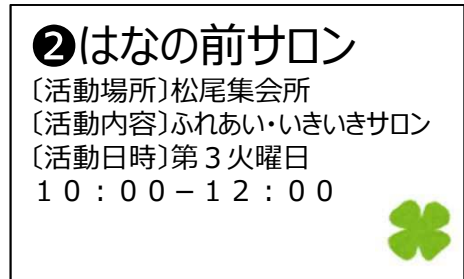
①おしゃべり喫茶
〔活動場所〕天神団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎週月曜日
13:00-15:00

①おしゃべり喫茶
〔活動場所〕天神団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎週月曜日
13:00-15:00



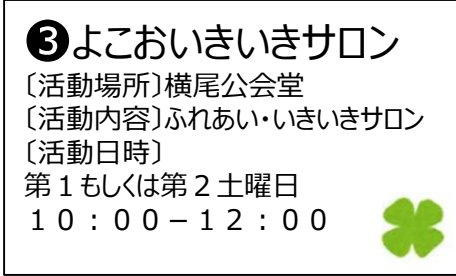
②はなの前サロン
〔活動場所〕松尾集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
10:00-12:00

②はなの前サロン
〔活動場所〕松尾集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
10:00-12:00



③よこおいきいきサロン
〔活動場所〕横尾公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕
第1もしくは第2土曜日
10:00-12:00

③よこおいきいきサロン
〔活動場所〕横尾公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕
第1もしくは第2土曜日
10:00-12:00



老人クラブ

- ・大窪高齢者クラブ
- ・一宮天神福寿会

老人クラブ

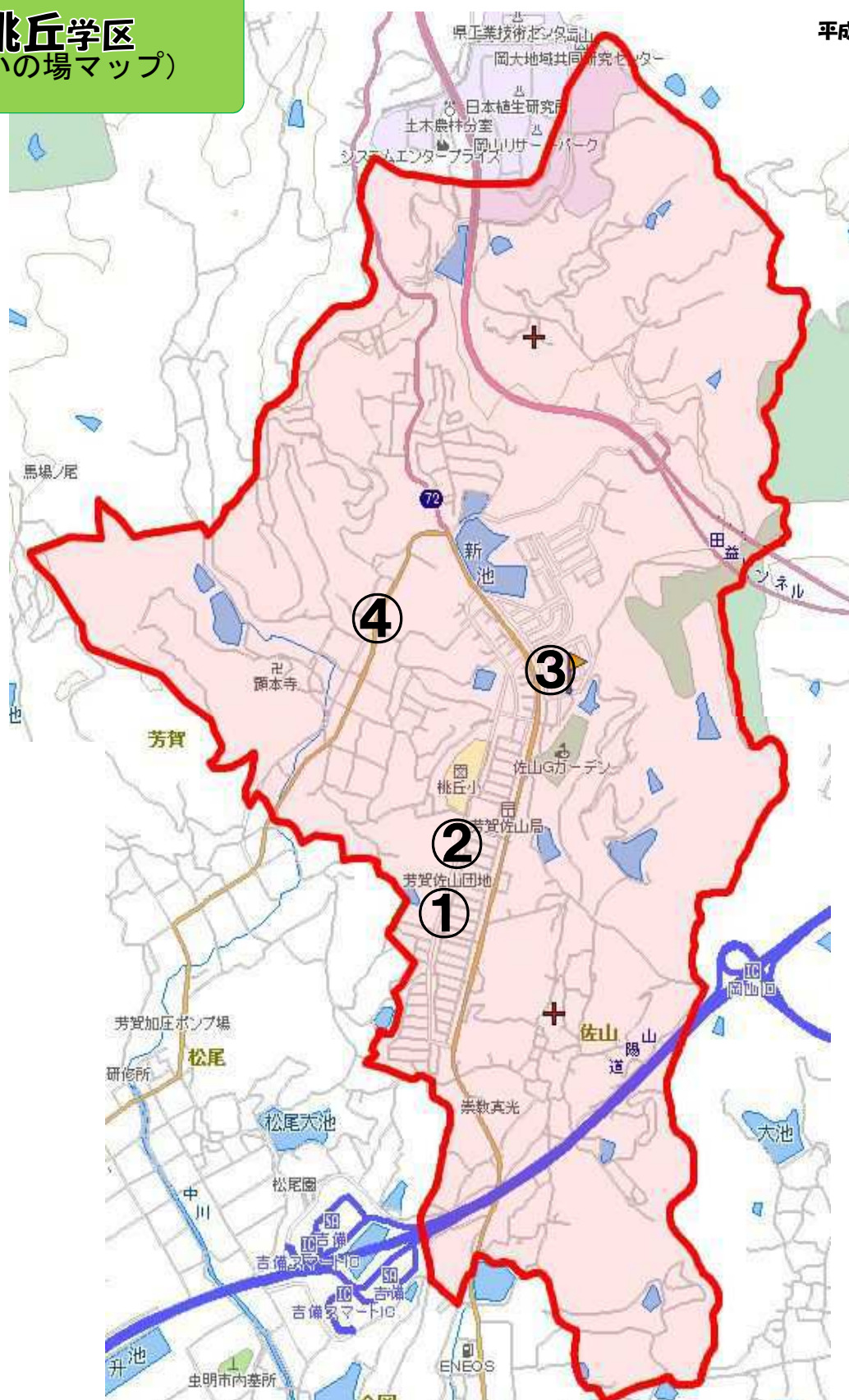
- ・大窪高齢者クラブ
- ・一宮天神福寿会

【お問合せ先】
 ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会北区北事務所 ☎086-250-2007
 あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102
 ※「」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

【お問合せ先】
 ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会北区北事務所 ☎086-250-2007
 あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102
 ※「」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

桃丘学区
(通いの場マップ)

平成31年3月版



①お元気ですかサロン

〔活動場所〕芳賀団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1・3木曜日
10:00-12:00



①あっぱれ芳楽

〔活動場所〕芳賀団地集会所
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
11:00-12:00



①芳賀ゆうゆうクラブ

〔活動場所〕芳賀団地集会所
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第3土曜日
13:00-15:00



①いきいきサロン

「オヤジ」

〔活動場所〕芳賀団地集会所など
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
10:00-12:00



②桃丘ふれあい

元気クラブ

〔活動場所〕桃丘コミュニティハウス
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第3金曜日
10:00-12:00



③佐山団地あっ晴れ！

もも太郎体操

〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕週1回



③いきいきサロン

おしゃべり会

〔活動場所〕佐山団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1水曜日
13:00-15:00



④上芳賀いきいきサロン

〔活動場所〕上芳賀公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4水曜日
13:00-15:00



老人クラブ

- ・上芳賀老人クラブ
- ・芳賀ゆうゆうクラブ

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会北区北事務所 ☎086-250-2007
 あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102

※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

平津学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



① あっすれ 新今岡

〔活動内容〕
あっすれ！もも太郎体操
〔活動日時〕週1回



② 平津ふれあい 元気クラブ

〔活動内容〕
あっすれ！もも太郎体操
〔活動日時〕月1回



③ 楽々元気クラブ

〔活動場所〕ケアハウスさえずり
〔活動内容〕あっすれ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00 - 12:00



④ 東榎津いきいきサロン

〔活動場所〕東榎津集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕随時



⑤ 林田編物教室

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕あっすれ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
13:00 -



老人クラブ

- ・中榎津寿会
- ・西榎津寿会
- ・今岡寿会

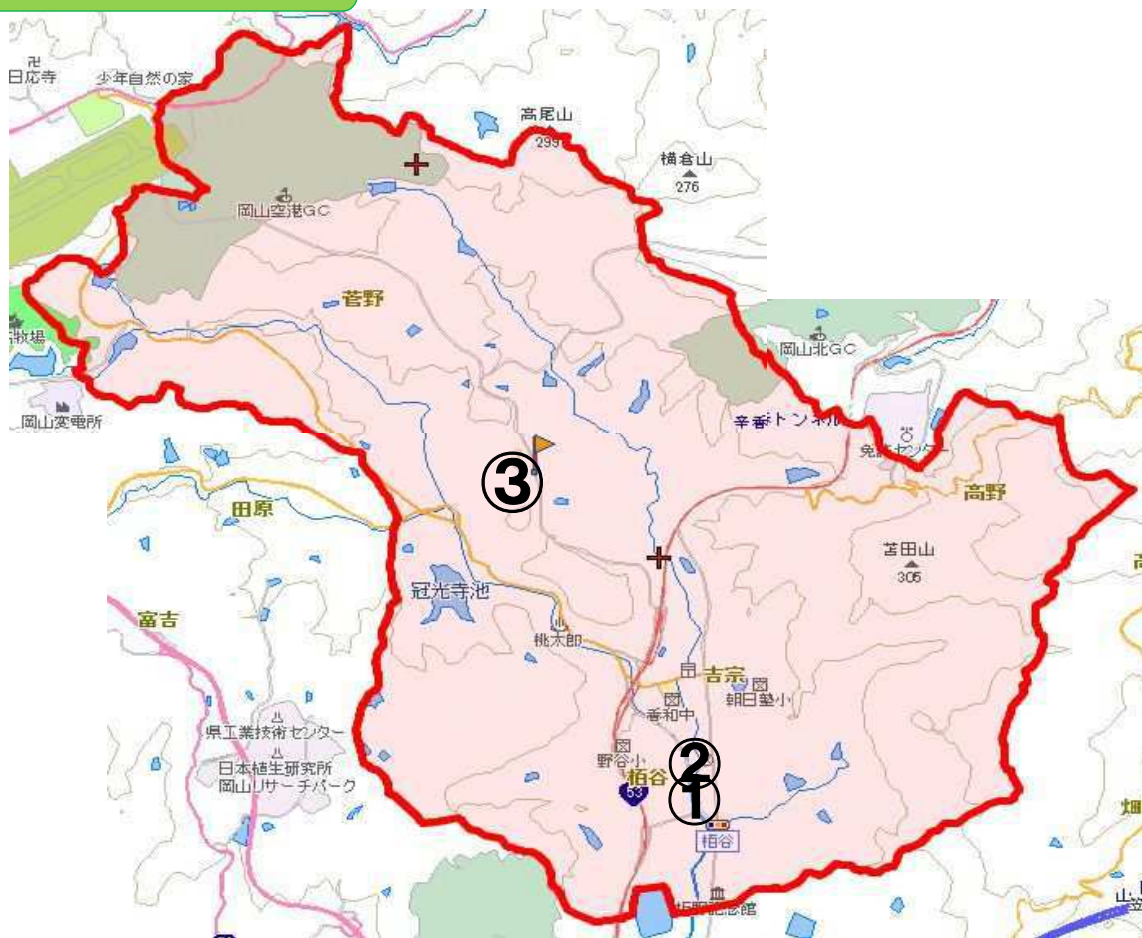
【お問合せ先】

🍀 ふれあい・いきいきサロン	：岡山市社会福祉協議会北区北事務所	☎086-250-2007
🌸 あっすれ！もも太郎体操	：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所	☎086-251-6517
老人クラブ	：岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

野谷学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



① あっぱれ体操栢谷

〔活動場所〕栢谷集会所
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
9：30－10：10



① あったか広場かいだに

〔活動場所〕栢谷集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1月曜日
10：15－12：00



② 花架拳クラブ

〔活動場所〕津高公民館
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
13：00－14：00



③ めざせ100歳クラブ

〔活動場所〕西菅野公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
(サロンは第1月曜日)
10：00－12：00



老人クラブ

- ・東菅野長寿会
- ・栢谷紅葉クラブ
- ・香橋サロン

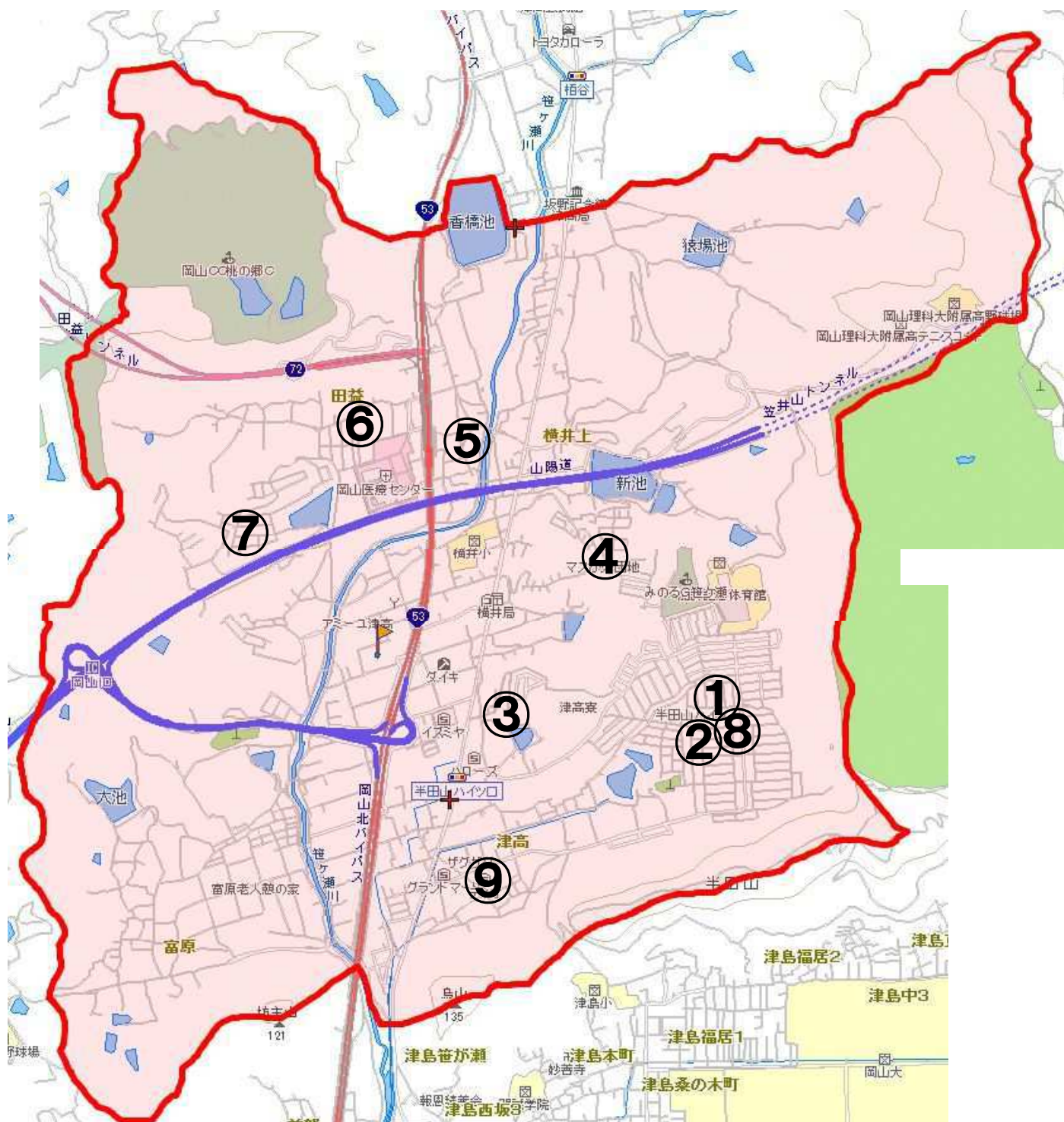
【お問合せ先】

🍀 ふれあい・いきいきサロン	：岡山市社会福祉協議会北区北事務所	☎086-250-2007
🍀 あっ晴れ！もも太郎体操	：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所	☎086-251-6517
老人クラブ	：岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※ 上記の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

横井学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①半田山寿会

〔活動場所〕半田山ハイツ集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2木曜日
15:00-16:00



①珈琲の会

〔活動場所〕半田山ハイツ集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2・4水曜日
14:00-16:00



②津高台

おしゃべりサロン

〔活動場所〕津高台集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
(第2・4はサロン)
14:00-16:00



②健康な街づくり

〔活動場所〕津高台集会所
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第2日曜日
13:00-



③グリーンハイツ

ふれあいサロン

〔活動場所〕津高グリーンハイツ集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1・3水曜日
第2・4土曜日
9:00-11:30



④あっぱれマスカット

〔活動場所〕マスカット団地集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
13:30-14:30



④乙女会

〔活動場所〕マスカット団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3水曜日
13:30-15:30



⑤横井ほがらかサロン

〔活動場所〕横井コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2木曜日
13:30-15:30



⑥田益桃寿会

〔活動場所〕田益協栄会館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00-11:30



⑦桃園いきいきサロン

〔活動場所〕桃園会館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4日曜日
13:00-16:00



⑦桃園あつ晴れサロン

〔活動場所〕桃園会館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00-11:30



⑧らみいかの会

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9:30-11:30



⑨津波井いきいきサロン

〔活動場所〕津高公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
10:00-11:30



老人クラブ

・大岩長寿クラブ
・横井上長寿会
・松崎町内会老人クラブ
・津高永楽クラブ

・田益桃寿会
・富原若返りクラブ
・半田山寿会
・桃園福寿会

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン
 あつ晴れ！もも太郎体操
 健康な街づくり
老人クラブ

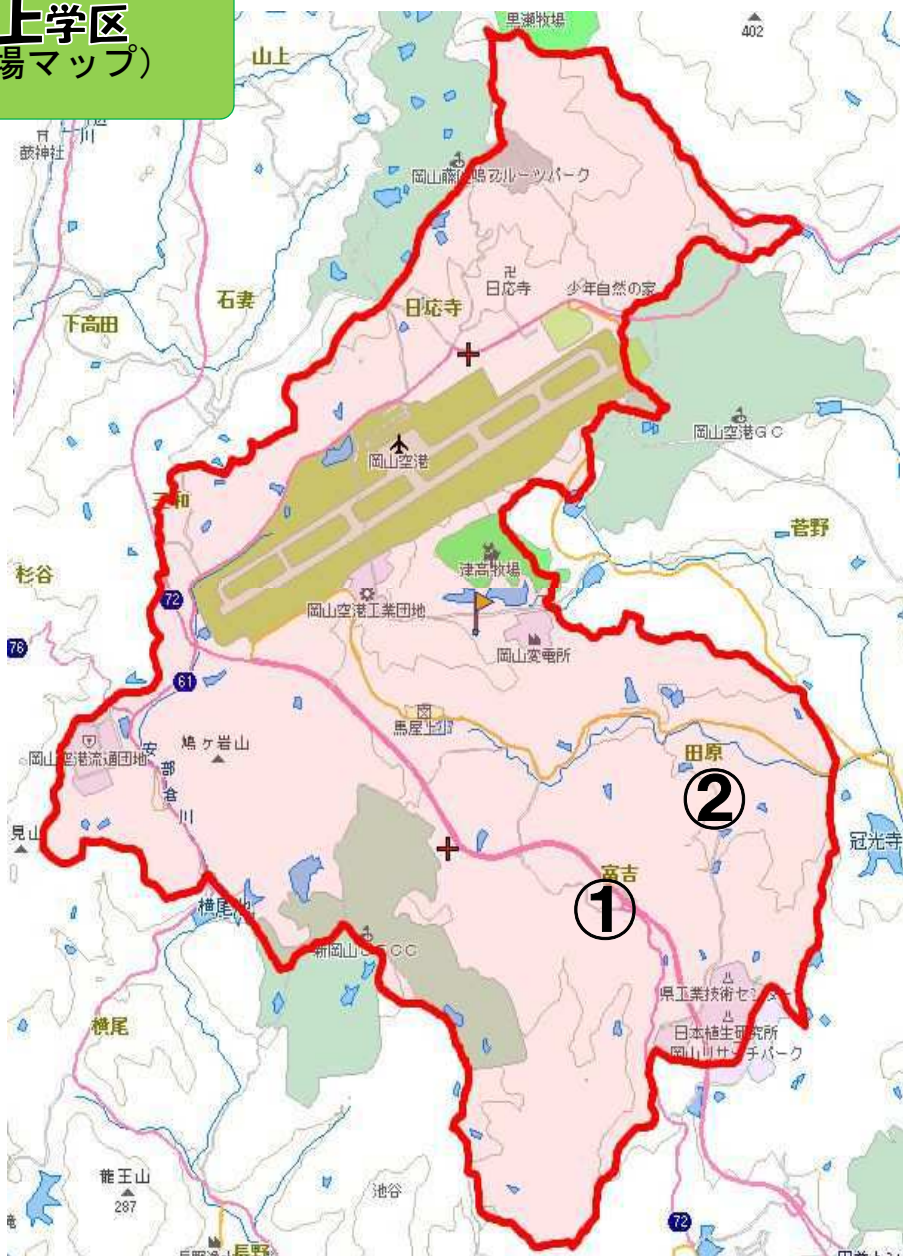
：岡山市社会福祉協議会北区北事務所
：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所
：津高台集会所 管理事務所
：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-250-2007
☎086-251-6517
☎090-3176-3432
☎086-232-1102

※「二」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

馬屋上学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①おしゃべり会

〔活動場所〕馬屋上コミュニティハウス
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
13：30－



②田原長寿会

〔活動場所〕田原公民館
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
11：00－11：40



老人クラブ

- ・富吉桃源クラブ
- ・田原長寿会
- ・三和高齢者クラブみつわ会
- ・日応寺長寿クラブ

【お問合せ先】

あっ晴れ！もも太郎体操
老人クラブ

：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所
：岡山市老人クラブ連合会事務局

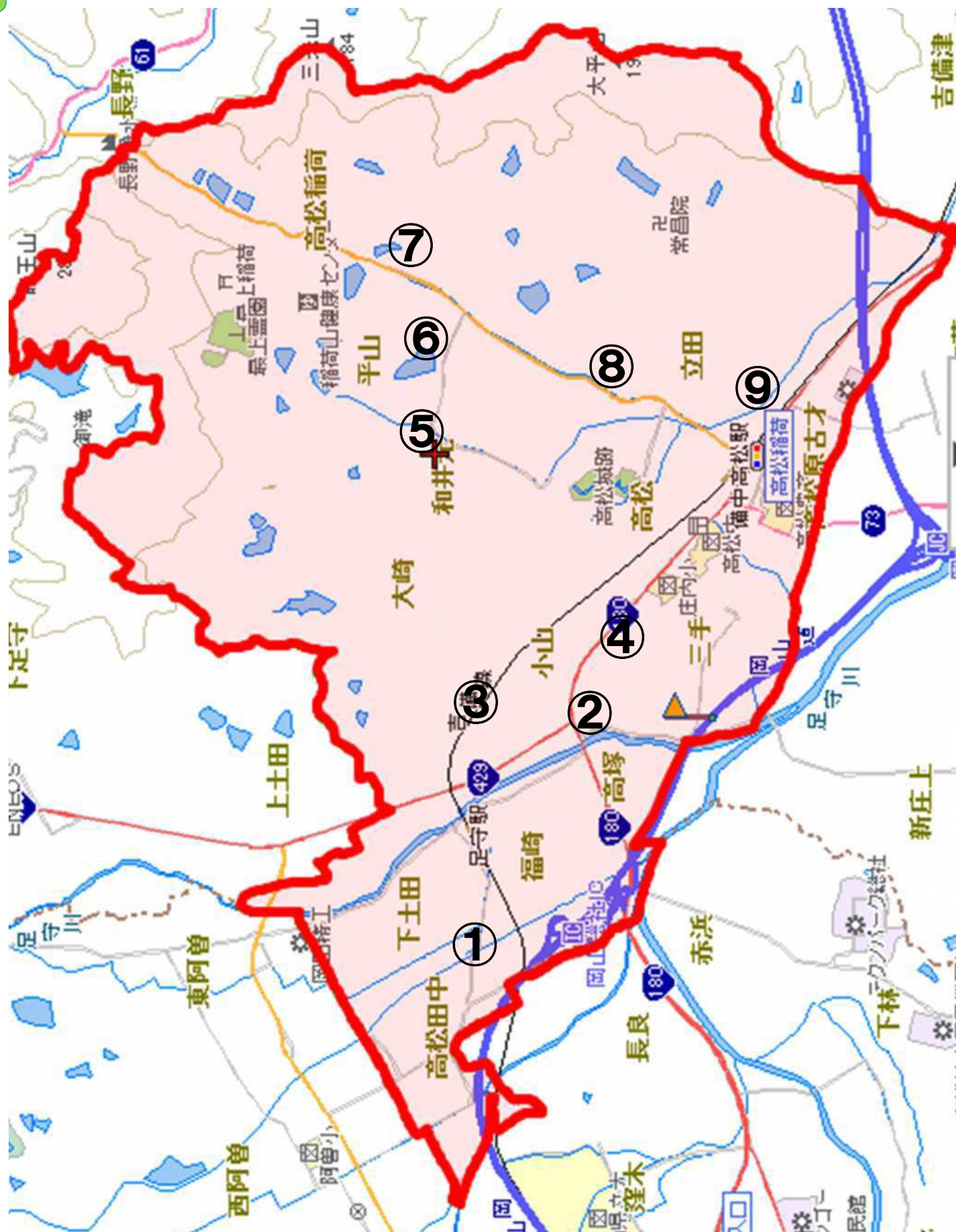
☎086-251-6517

☎086-232-1102

※ 〔二〕内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

庄内学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①かがやきサロン

イン田中

〔活動場所〕高松田中公会堂

〔活動内容〕有志によるサロン

〔活動日時〕第1木曜日

13:30-15:30

※3・6・10月はお休み



②庄内FKサロン虹

〔活動場所〕庄内コミュニティハウス

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第3月曜日

10:00-13:00



③門前いきいきクラブ

〔活動場所〕門前公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2木曜日

13:30-15:30



④三手健康和みの会

〔活動場所〕三手公会堂

〔活動内容〕有志によるサロン

〔活動日時〕第3火曜日

10:00-11:30



⑤和井元

ふれあいサロン

〔活動場所〕和井元会館

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第4木曜日

13:30-15:30



⑥平山ほっとサロン

〔活動場所〕平山公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕毎月10日

13:30-15:30



⑥平山メダカの学校

〔活動場所〕平山公会堂

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週火曜日

13:30-15:30



⑦造り山サロン

〔活動場所〕造り山集会所

〔活動内容〕有志によるサロン

〔活動日時〕毎月最終木曜日

13:00-15:00



⑧石井谷公民館

〔活動場所〕石井谷公民館

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週火曜日

13:00-15:00



⑨ほっとりんく

〔活動場所〕いきがいライフたかまつ

〔活動内容〕認知症カフェ

〔活動日時〕第2・4水曜日

13:00-15:00



老人クラブ

- ・高松新生会
- ・原古才新生会
- ・立田新生会
- ・平山新生会
- ・生石高寿会

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン

: 岡山市社会福祉協議会北区北事務所

☎086-250-2007

あつ晴れ！もも太郎体操

: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

☎086-251-6517

認知症カフェ「ほっとりんく」

: いきいきライフたかまつ

☎086-287-8880

かがやきサロンイン田中

: アキヤマ様

☎086-287-3489

三手健康和みの会

: タカツカ様

☎086-287-2516

造り山サロン

: オクダ様

☎086-287-7465

老人クラブ

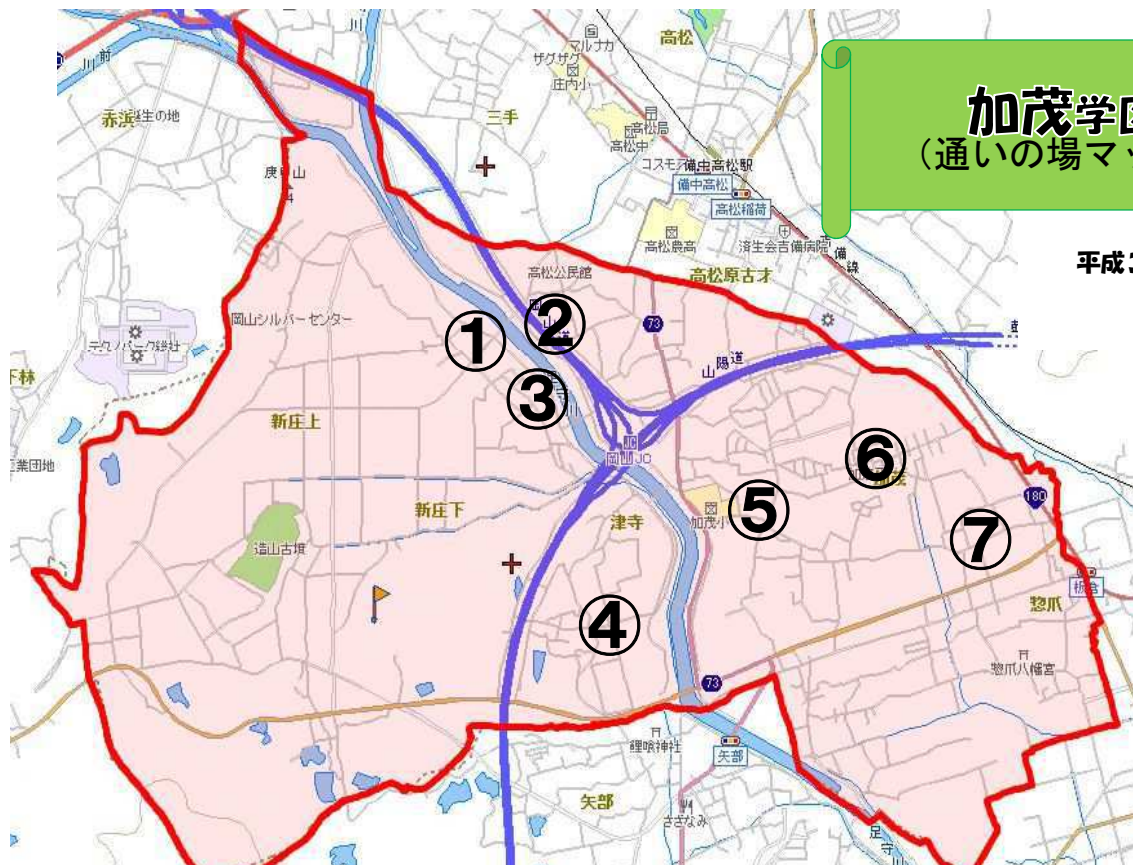
: 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※「」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

加茂学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①かがやきサロン イン中村

〔活動場所〕中村公会堂
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第3木曜日
13:30-15:30
※3・6・10月はお休み



②高松ふれあい 元気クラブ

〔活動場所〕高松公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
13:30-15:00



③かがやきサロン イン畑田・末永

〔活動場所〕畑田公会堂
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第4木曜日
13:30-15:30
※3・6・10月はお休み



④三本木町内会 ふれあいサロン

〔活動場所〕三本木公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4日曜日
10:00-12:00



⑤西加茂 ふれあいサロン

〔活動場所〕西加茂公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
13:30-15:00



⑥加茂団地 ふれあいサロン

〔活動場所〕加茂団地公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4水曜日
12:30-15:30



⑦東加茂喜サロン

〔活動場所〕東加茂公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2水曜日
13:00-15:00



老人クラブ

- ・加茂長寿会
- ・新庄上長寿会
- ・新庄下長寿会
- ・惣爪長寿クラブ
- ・津寺長寿クラブ
- ・政所長寿会
- ・加茂団地長寿会

【お問合せ先】

🍀 ふれあい・いきいきサロン

🍑 あつ晴れ！もも太郎体操

🍷 かがやきサロンイン中村

🍷 かがやきサロンイン畑田・末永

老人クラブ

：岡山市社会福祉協議会北区北事務所

：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

：ミガキ様

：アキヤマ様

：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-250-2007

☎086-251-6517

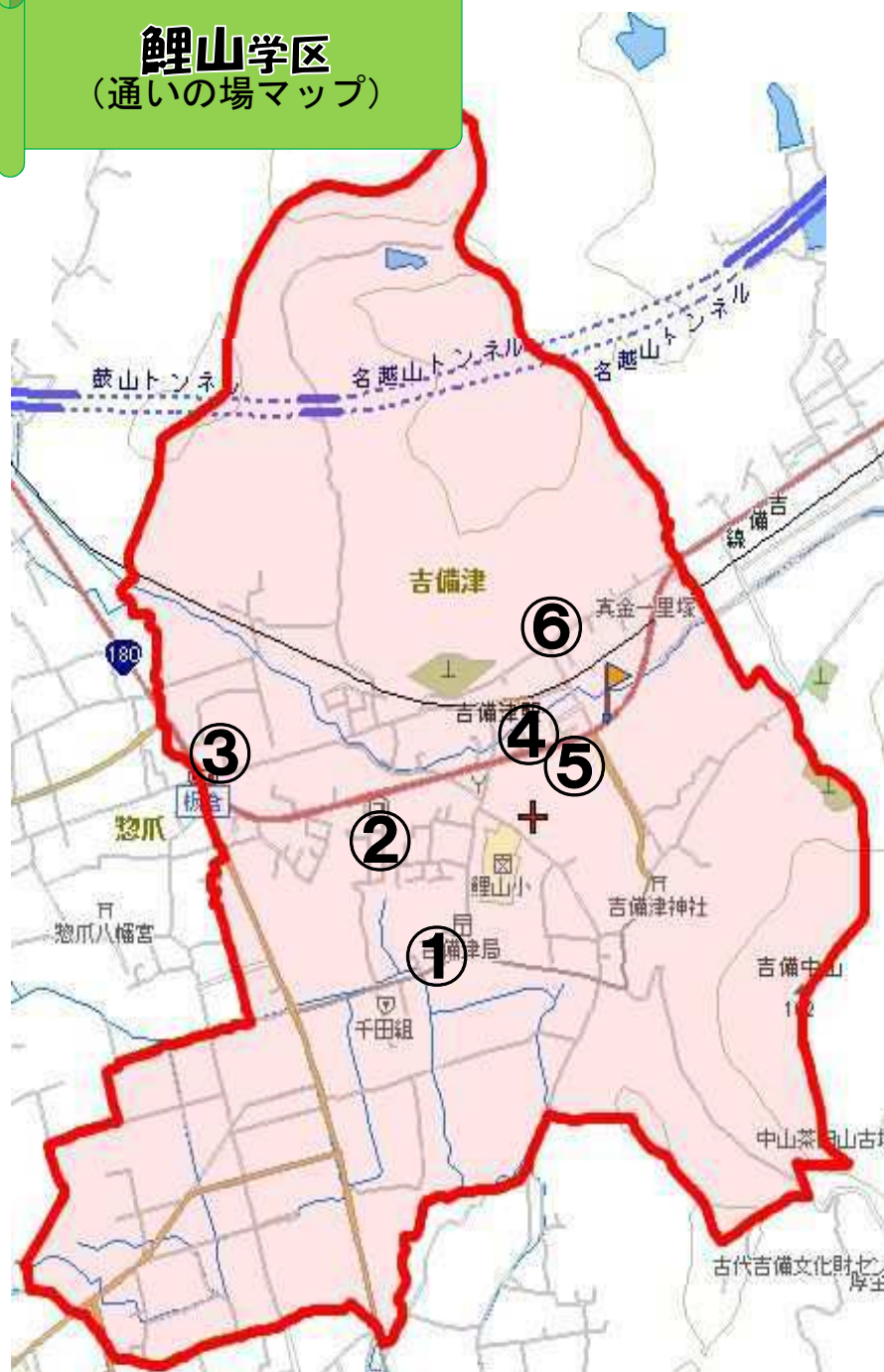
☎086-287-4538

☎086-287-3489

☎086-232-1102

鯉山学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①朝ラジオ体操

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕ラジオ体操等
〔活動日時〕
毎日（水・日・祝日以外）
7：30～8：00
※雨天中止



②いきいきふれあい 吉備津苑サロン

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3木曜日
13：30～15：00



③鯉山サロン

〔活動場所〕鯉山コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
13：00～15：00



④朝ラジオ体操

〔活動場所〕旧J A 真金支店前
〔活動内容〕ラジオ体操等
〔活動日時〕
毎日（水・日・祝日以外）
9：00～9：20
※雨天中止



④かがやきサロン イン吉備津

〔活動場所〕旧J A 真金支店前
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第2木曜日
13：30～15：30
※3・6・10月はお休み



⑤カフェ緑の樹

〔活動場所〕スカイビュー鯉山 リビングルーム
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第2・4木曜日
13：30～15：30



⑥大橋サロン

〔活動場所〕大橋公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
13：30～15：00



老人クラブ

・細谷川クラブ

【お問合せ先】

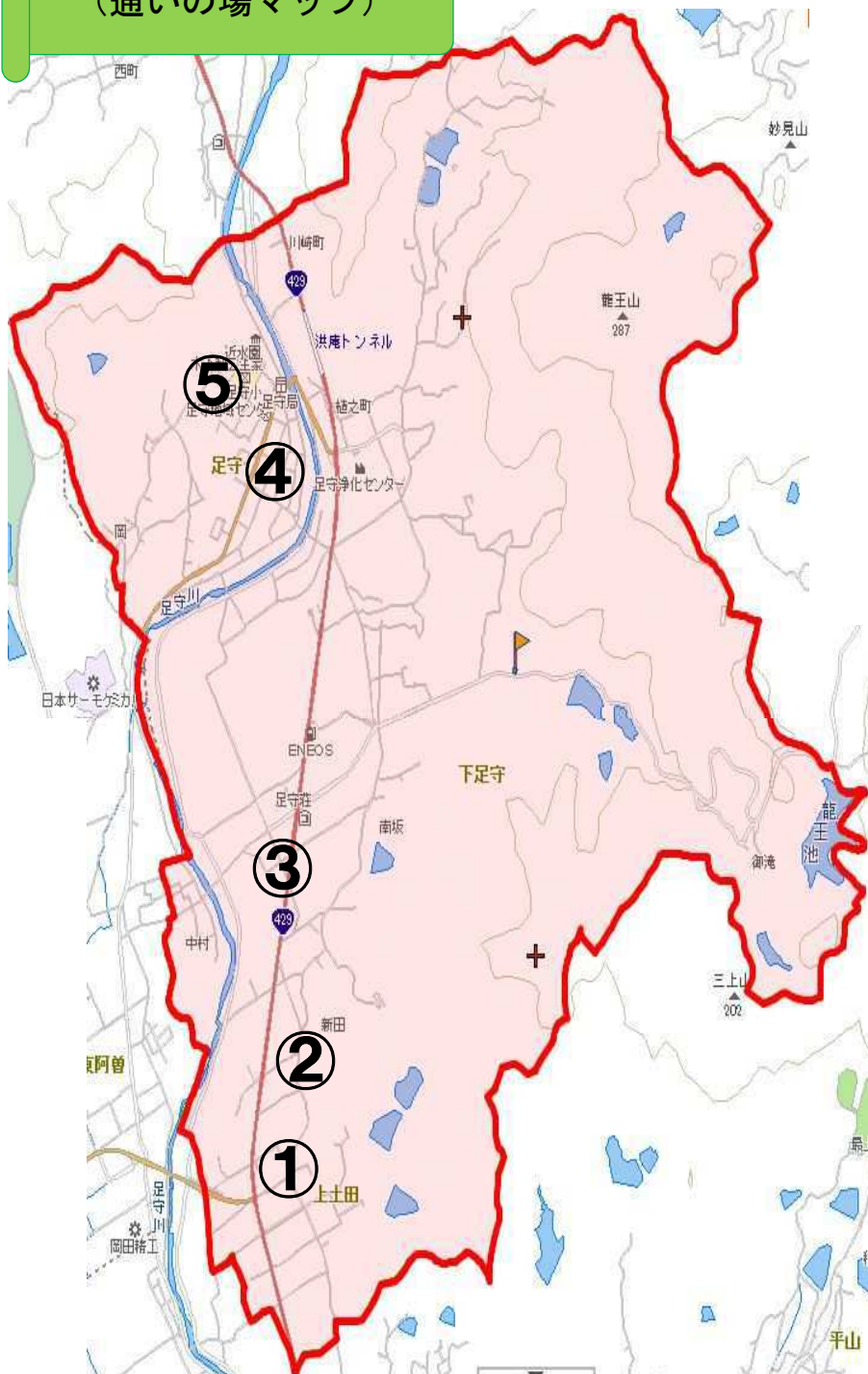
ふれあい・いきいきサロン
認知症カフェ「カフェ緑の樹」
朝ラジオ体操
かがやきサロンイン吉備津
老人クラブ

：岡山市社会福祉協議会北区北事務所
：医療法人 緑樹会
：ヤマガタ様
：アキヤマ様
：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-250-2007
☎086-287-7778
☎086-287-5719
☎086-287-3489
☎086-232-1102

足守学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



① 上土田

ふれあいサロン

〔活動場所〕上土田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3木曜日
13:00 - 15:00



② 大空サロン

〔活動場所〕新田町公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1日曜日
10:00 - 12:00



③ ももぞのサロン

〔活動場所〕ライフケアももぞの
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2・4水曜日
10:00 - 11:30



④ しあわせサロン

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4火曜日
10:00 - 12:00



⑤ おみずサロン

〔活動場所〕足守公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4木曜日
10:00 - 14:00



【お問合せ先】

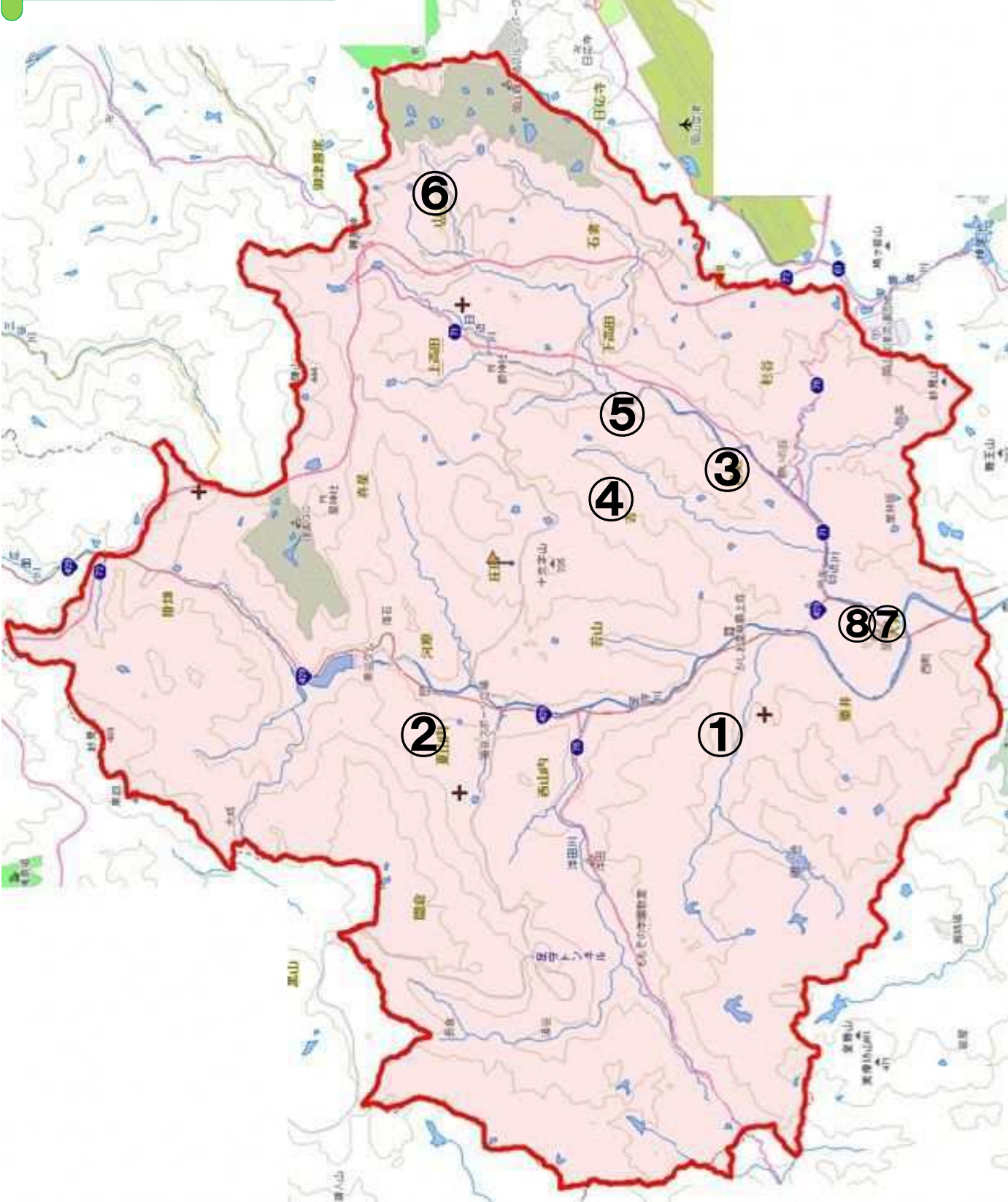
ふれあい・いきいきサロン
 あっ晴れ！もも太郎体操

: 岡山市社会福祉協議会北区北事務所
: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

☎086-250-2007
☎086-251-6517

蛭明学区
(通いの場マップ)

平成31年3月版



①大久百

ふれあい・いきいきサロン

〔活動場所〕久田公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第4金曜日

10:00-12:00



②福谷サロン

〔活動場所〕福谷コミュニティハウス

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第3木曜日

10:00-12:00



③上日近おたのしみ会

〔活動場所〕上日近集会所

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2木曜日

13:30-15:30



④吉サロン

〔活動場所〕吉公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2木曜日

13:00-15:00



⑤下高田いきいきサロン

〔活動場所〕高田コミュニティハウス

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第3金曜日

10:00-12:00



⑥たんぽぽサロン

山上しろみて

〔活動場所〕奥坂境集会所

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第3土曜日

13:30-15:00



⑦あっ晴れメロンクラブ

〔活動場所〕本町中集会所

〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週木曜日

10:00-



⑧大井高齢者サロン

〔活動場所〕大井老人憩の家

〔活動内容〕有志によるサロン

〔対象エリア〕大井地区

〔活動日時〕2か月に1回



老人クラブ

- ・大井なかよしクラブ
- ・岩田老人クラブ
- ・日近栄西会
- ・和朗会

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン

: 岡山市社会福祉協議会北区北事務所

☎086-250-2007

あっ晴れ！もも太郎体操

: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

☎086-251-6517

大井高齢者サロン

: カヤノ様

☎086-295-1896

老人クラブ

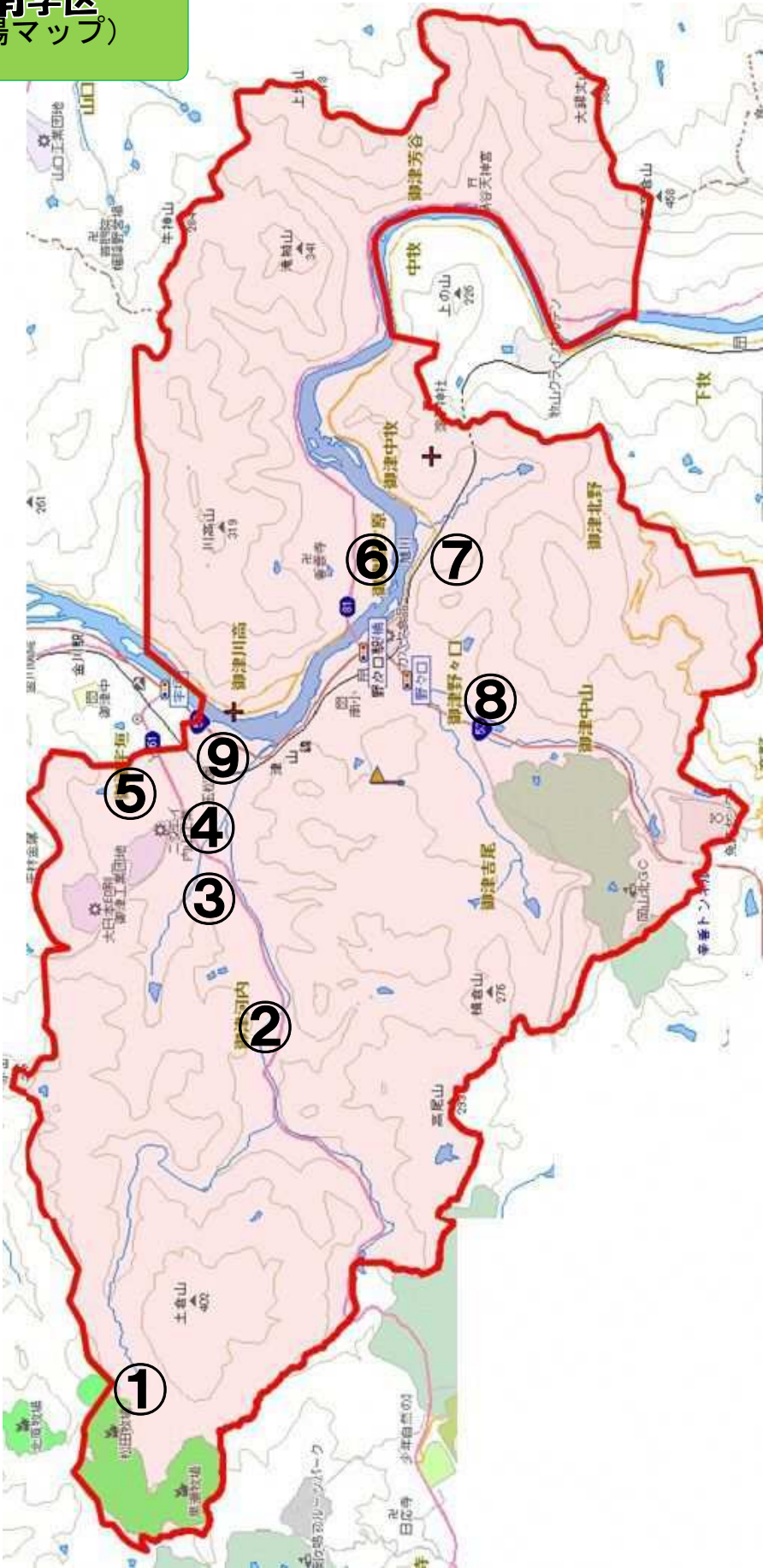
: 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

御津南学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①小田ふれあいサロン

〔活動場所〕小田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-12:00



②わくわくサロン

〔活動場所〕河内公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4水曜日
10:00-14:00



③母谷あいあいサロン

〔活動場所〕母谷公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2土曜日
13:00-15:00



④宇垣原 コミュニティサロン

〔活動場所〕宇垣原コミュニティセンター
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1土曜日
9:30-12:00



⑤カーネーション

〔活動場所〕富谷公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2水曜日
13:00-16:00



⑥絆サロン

〔活動場所〕葛城地区コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2火曜日
13:00-16:00



⑦折鶴の会

〔活動場所〕十谷公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3土曜日
14:00-16:00



⑧楽しく・みなみサロン

〔活動場所〕御津南コミュニティハウス
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕隔月第2土曜日
10:00-12:00



⑨にこにこ会

〔活動場所〕御津公民館
〔活動内容〕有志によるサロン
〔対象エリア〕御津地域全域
〔活動日時〕毎週月曜日
10:00-12:00



老人クラブ

- ・中山老人クラブ
- ・白鷺クラブ
- ・母谷老人クラブ
- ・河内第一土倉クラブ
- ・河内第二土倉クラブ
- ・山条親和会
- ・国ヶ原老人クラブ友愛会
- ・北友愛会
- ・西友愛会
- ・第1原さくら会
- ・第2原さくら会

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会御津分室	☎086-724-3121
あつ晴れ！もも太郎体操	: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所	☎086-251-6517
楽しく・みなみサロン	: 岡山市社会福祉協議会御津分室	☎086-724-3121
にこにこ会	: 岡山市社会福祉協議会御津分室	☎086-724-3121
老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※ 〔 二 〕 内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。



①市場しあわせ会

〔活動場所〕市場公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1月曜日
10:00-12:00



①お茶っこサロン

〔活動場所〕市場公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3木曜日
14:00-16:00



②楽笑サロンin三谷

〔活動場所〕三谷公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2土曜日
10:00-12:00



③承芳いきいきサロン

〔活動場所〕宇甘西コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕
第1-3木曜日（サロン）
毎週木曜日（あつ晴れ）
9:30-11:00



④にこにこサロン

〔活動場所〕上村公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-15:00



⑤さくらサロン

〔活動場所〕鹿瀬公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2水曜日
10:00-12:00



⑥ふれあいサロン下田

〔活動場所〕下田コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3土曜日
9:30-11:30



⑦くぼっ家カフェ

〔活動場所〕久保公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3月曜日
10:00-14:00



⑧ゆうゆうクラブ下畑

〔活動場所〕下畑公会堂
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第1土曜日
10:00-14:00



⑨虹のかけはし

〔活動場所〕御津老人センター
〔活動内容〕有志によるサロン
〔対象エリア〕御津地域全域
〔活動日時〕第2水曜日
9:00-16:00



⑨元気食堂

〔活動場所〕御津老人センター
〔活動内容〕有志によるサロン
〔対象エリア〕御津地域全域
〔活動日時〕第2金曜日
11:00-13:30



老人クラブ

- | | |
|-----------|----------|
| ・富谷さつき会 | ・菅老人クラブ |
| ・南新町老壮クラブ | ・下畑老人クラブ |
| ・菊水会 | ・上村老人クラブ |
| ・鹿瀬老壮会 | ・九谷老人クラブ |
| ・下田老人クラブ | ・いずみ老人会 |

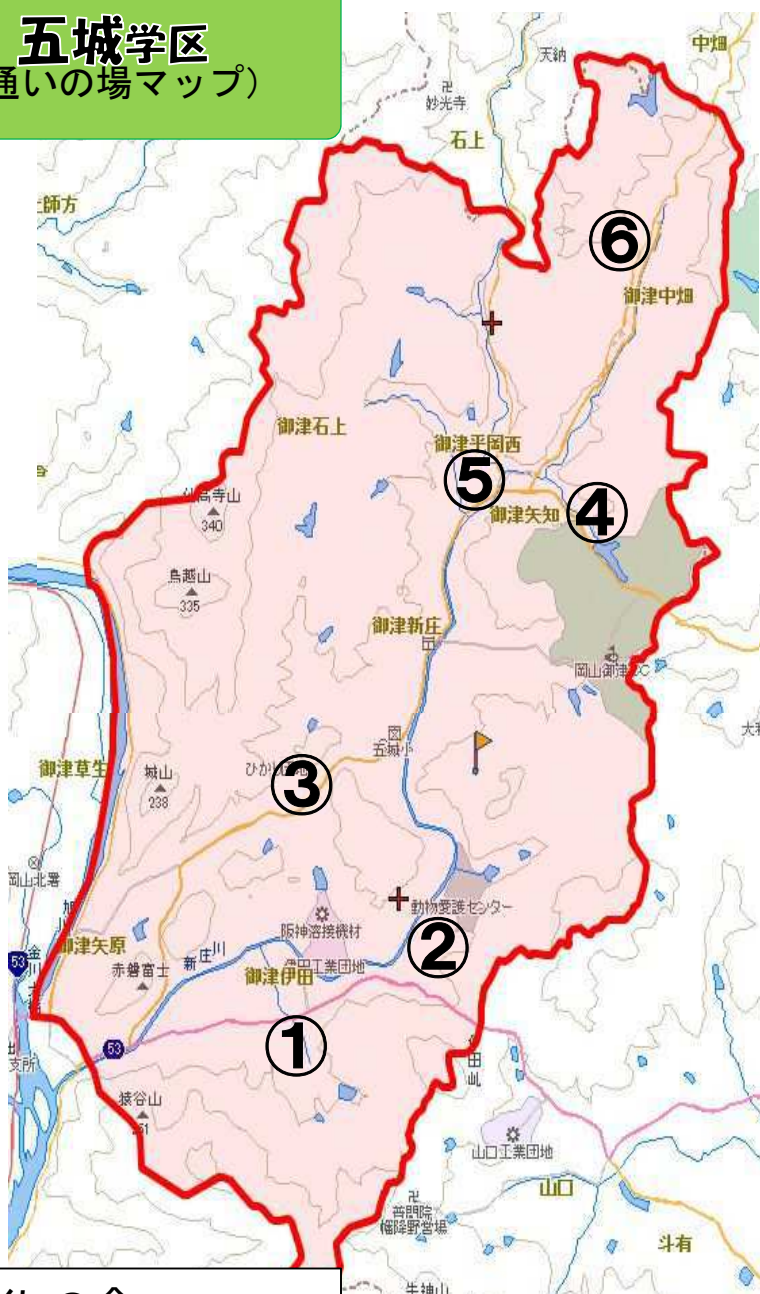
【お問合せ先】

- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会御津分室
 あつ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター
 ゆうゆうクラブ下畑 : 岡山市社会福祉協議会御津分室
 虹のかけはし : 岡山市社会福祉協議会御津分室
 元気食堂 : 岡山市社会福祉協議会御津分室
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

- ☎086-724-3121
☎086-251-6517
☎086-724-3121
☎086-724-3121
☎086-724-3121
☎086-232-1102

※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

五城学区 (通いの場マップ)



① サロンなかよし

〔活動場所〕酒屋谷公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1土曜日
10:00-12:00



② 上伊田いきいきサロン

〔活動場所〕上伊田公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
14:30-16:00



③ ひかり団地

ふれあいサロン

〔活動場所〕ひかり団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
9:00-12:00



④ ふれあいサロン

in yachi

〔活動場所〕矢知公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3土曜日
11:00-13:00



⑤ 平岡西サロン

〔活動場所〕平岡西公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4木曜日
10:00-12:30



⑥ つくしの会

〔活動場所〕中畑公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3水曜日
10:00-12:00



老人クラブ

- ・矢知・中畑老人クラブ第一みつる会
- ・新庄老人クラブ第1
- ・上伊田青葉会
- ・下伊田シニアクラブ
- ・新庄老人クラブ第2
- ・矢知・中畑老人クラブ第二みつる会

【お問合せ先】

- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会御津分室
 あつ晴れ! もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局
 ※ [二] 内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

☎086-724-3121

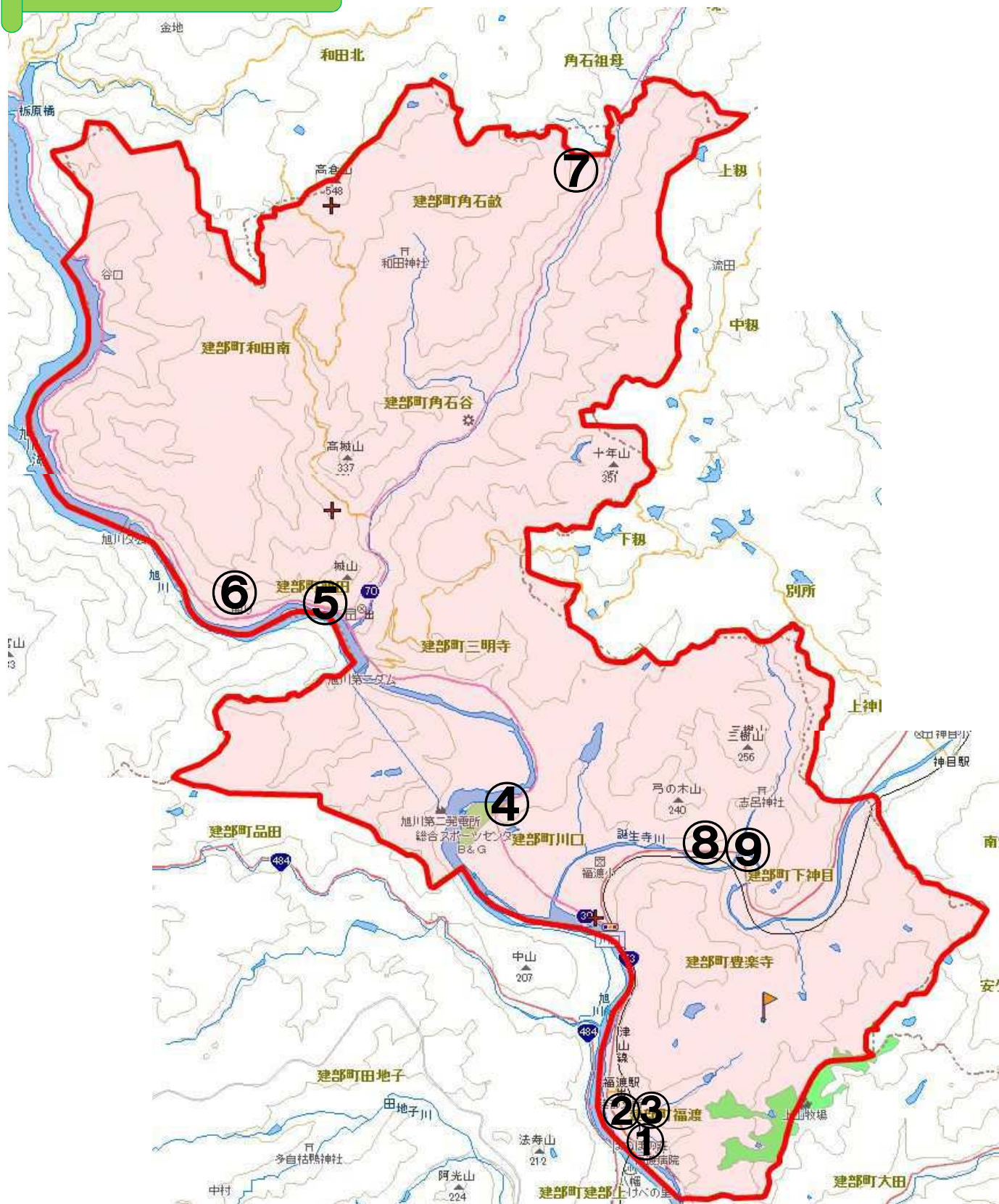
☎086-251-6517

☎086-232-1102

福渡学区

(通いの場マップ)

平成31年3月版



①若幸習会

〔活動場所〕福渡コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
10:00-12:00



②元気アップ教室

〔活動場所〕建部町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第4木曜日
10:00-



③ふくふくカフェ

〔活動場所〕
葵の園・岡山福渡 1階ダイケア
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第2土曜日
9:00-12:00



④川口もも太郎体操

〔活動場所〕建部B&G海洋センター
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
14:00-15:00



⑤鶴田白鳥クラブ

〔活動場所〕鶴田連絡所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3金曜日
9:30-12:00



⑥曲里スマイル会

〔活動内容〕
あつ晴れ！もも太郎体操



⑦頑張ろう もも太郎体操

〔活動場所〕角石谷下集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
9:00-



⑧下神目かけはしの会

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
13:15-14:15



⑨十羽の会

〔活動場所〕下神目下集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週月曜日
13:30-



老人クラブ

・下神目老人クラブ

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会建部分室	☎086-722-1770
あつ晴れ！もも太郎体操	: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所	☎086-251-6517
認知症カフェ「ふくふくカフェ」	: 認知症サポーター アラウチ様	☎086-722-3000
老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※「し.こ.」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

建部学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①サロン田地子

〔活動場所〕田地子公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1・3火曜日
9:00-14:30



②サロンさくらんぼ

〔活動場所〕桜地域集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕第4火曜日
10:00-14:00



③体操取り組み団体

〔活動場所〕建部町老人福祉センター
〔活動内容〕あつ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
9:00-11:00



④宮地ふれあいサロン

〔活動場所〕宮地コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1月曜日
10:00-12:00



⑤サロン・ド・とみさわ

〔活動場所〕富沢生活改善センター
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3金曜日
13:30-15:30



老人クラブ

- ・宮地老人クラブ
- ・富沢朗人クラブ
- ・桜老人クラブ
- ・市場老人クラブ
- ・西原シルバークラブ
- ・大田下谷老人クラブ
- ・久具老人クラブ

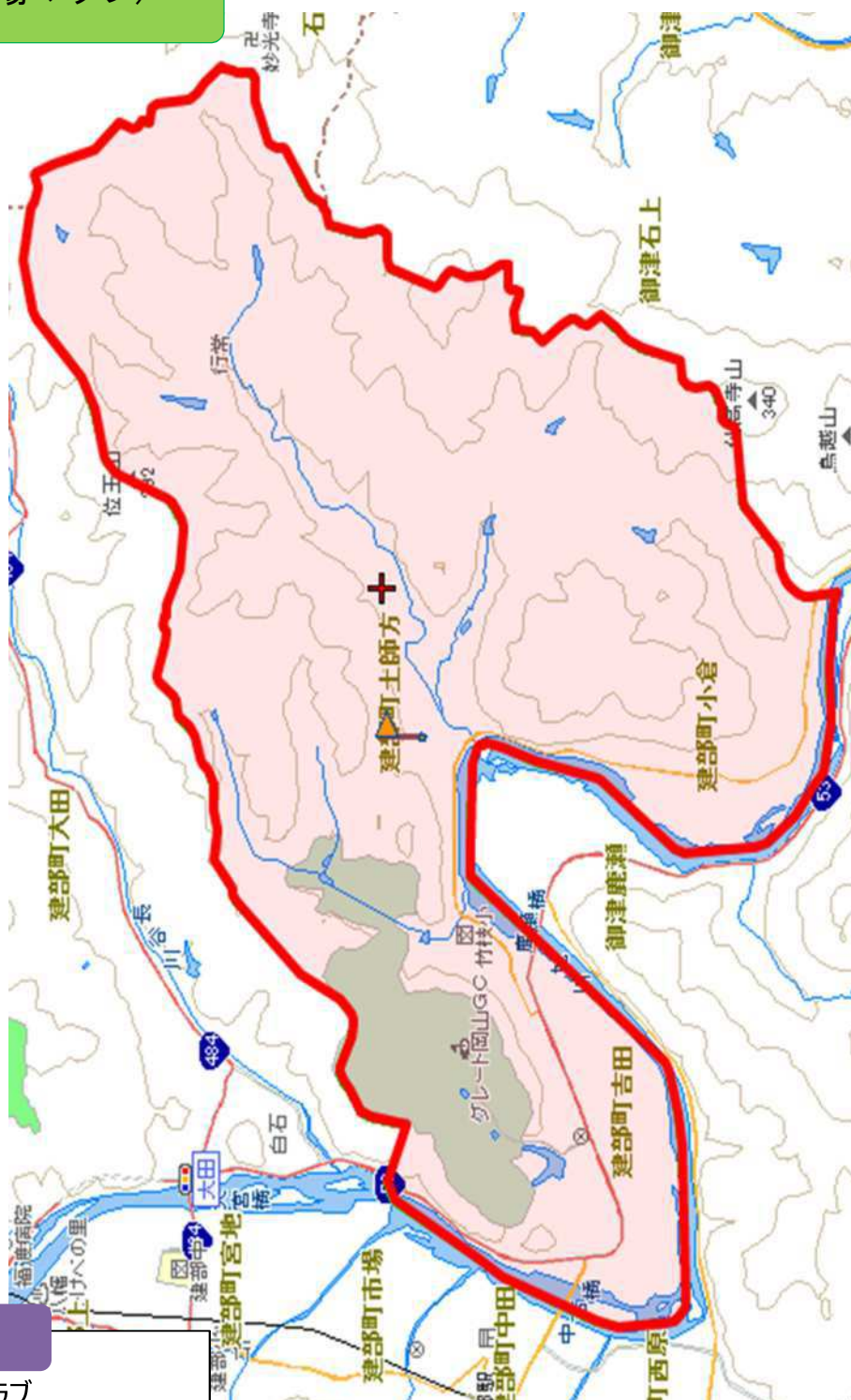
【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会建部分室 ☎086-722-1770
 あつ晴れ! もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102

※「!」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

竹枝学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



老人クラブ

- ・土師方老人クラブ
- ・和楽の会

【お問合せ先】
老人クラブ

：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102