

おかやま 通いの場マップ

中区



令和元年9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

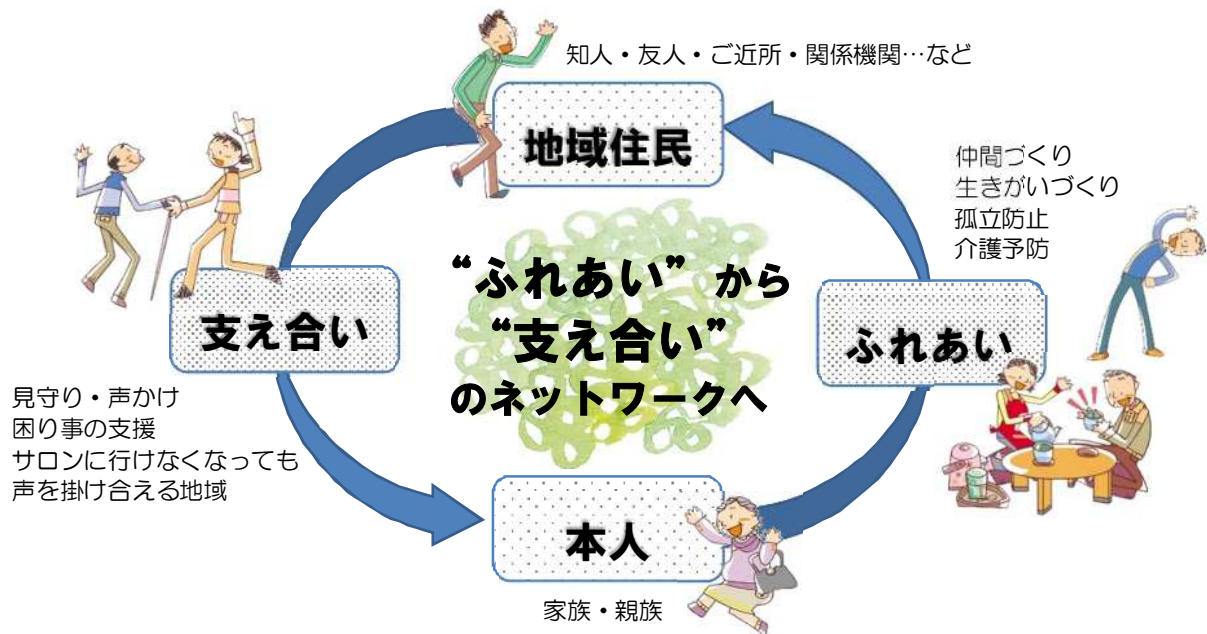
はじめに

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」、「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」はR元、9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」「あっ晴れ! 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、地域みなさんと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



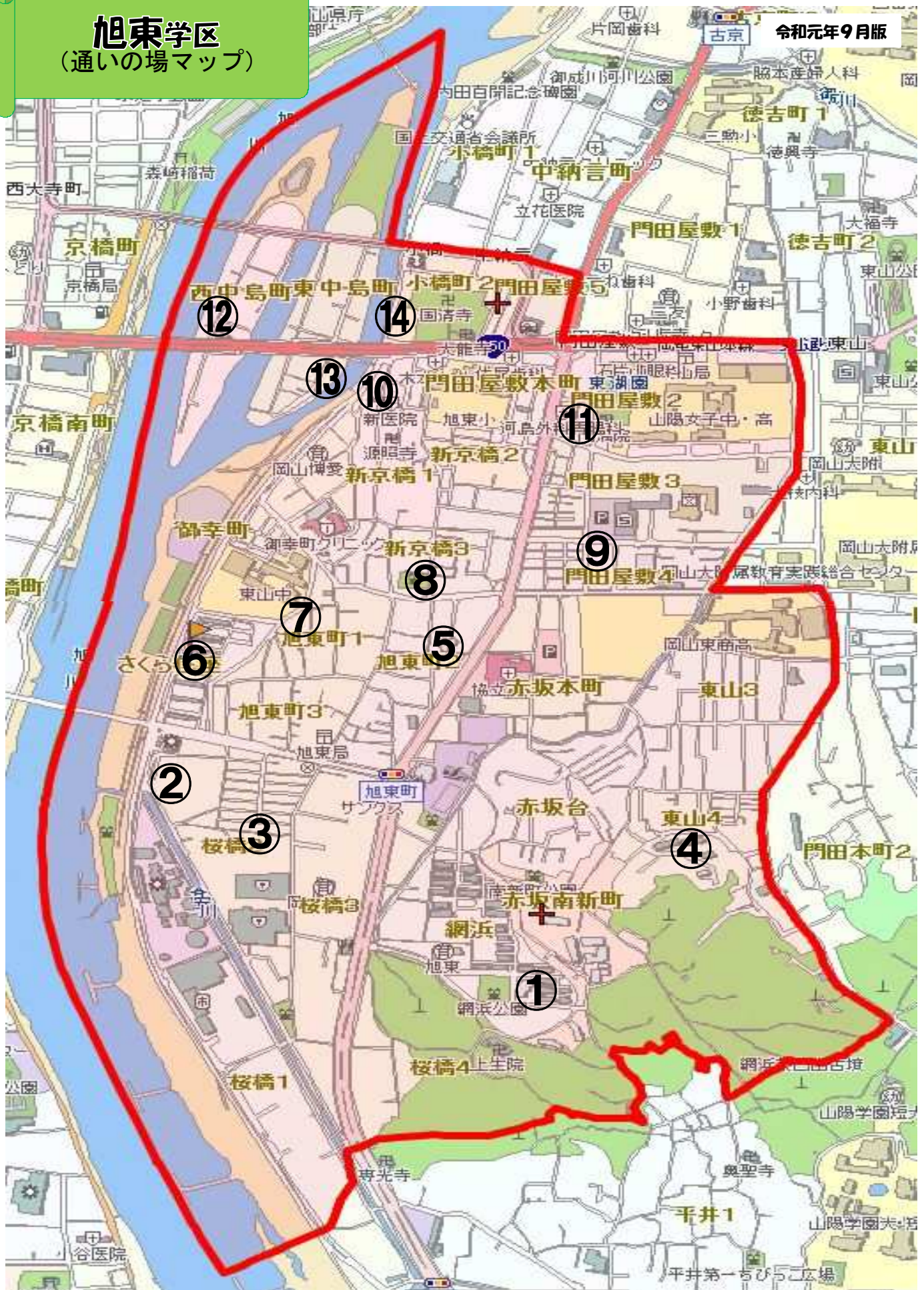
中区 通いの場マップ

もくじ

旭 東.....	1	富 山.....	12
三 勲.....	3	旭 操.....	14
宇 野.....	5	財 田.....	16
旭 竜.....	7	竜之口.....	18
平 井.....	8	高 島.....	19
操 南.....	9	幡 多.....	21
操 明.....	11		

旭東学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① にこにこ体操

〔活動場所〕福祉交流プラザ旭東
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕第1・3月曜日
 10:00-12:00



① あったか食堂

〔活動場所〕福祉交流プラザ旭東
 〔活動内容〕子ども食堂
 〔活動日時〕第3土曜日
 10:00-13:00



② いきいきサロンなでしこ

〔活動場所〕住江町公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第1木曜日
 10:00-11:30



③ サロンこーじん

〔活動場所〕荒神社
 〔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



④ 東山なでしこ会

〔活動場所〕東山町内会集会所
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第1・3金曜日
 13:30-15:30



⑤ サロンきんようび

〔活動場所〕旭東児童センター
 〔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・4金曜日
 10:00-11:30



⑤ いきいきサロン

さくら会

〔活動場所〕旭東児童センター
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第3火曜日
 10:00-11:30



⑥ さくら住座婦人会

生き生きサロン

〔活動場所〕さくら住座集会所
 〔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1・3水曜日
 13:30-15:30



⑦ ほのぼのサロン

〔活動場所〕旭東中西町集会所
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第1土曜日
 12:00-14:00



⑧ 若葉会

〔活動場所〕若宮会館
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第3土曜日
 13:00-15:00



⑨ 虹のカフェ

〔活動場所〕岡山医療生活協働組合
 〔活動内容〕認知症カフェ
 〔活動日時〕第3日曜日
 13:30-15:30



⑩ いきいきサロン

スイトピー

〔活動場所〕みさお会館
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第3水曜日
 13:30-15:00



⑩ 新京橋一丁目町内会

〔活動場所〕みさお会館
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週月曜日
 13:30-14:20



⑪ 萩の会

〔活動場所〕東親会館
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第2火曜日
 10:00-11:30



⑫ 喫茶たんぽぽ

〔活動場所〕西中島町公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕毎週木曜日
 13:30-16:00



⑬ 茶友

〔活動場所〕東中島公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第1・2・3・4金曜日
 13:30-16:00



⑭ コーヒーサロン

〔活動場所〕旭東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〕毎週月曜日
 13:30-15:00



老人クラブ

- ・さくら会
- ・中西町老人クラブ
- ・操むつみ会
- ・若宮町南長寿会

- ・若宮町北長寿会
- ・あさひ会
- ・東山会
- ・さくら住座老人会

【お問合せ先】

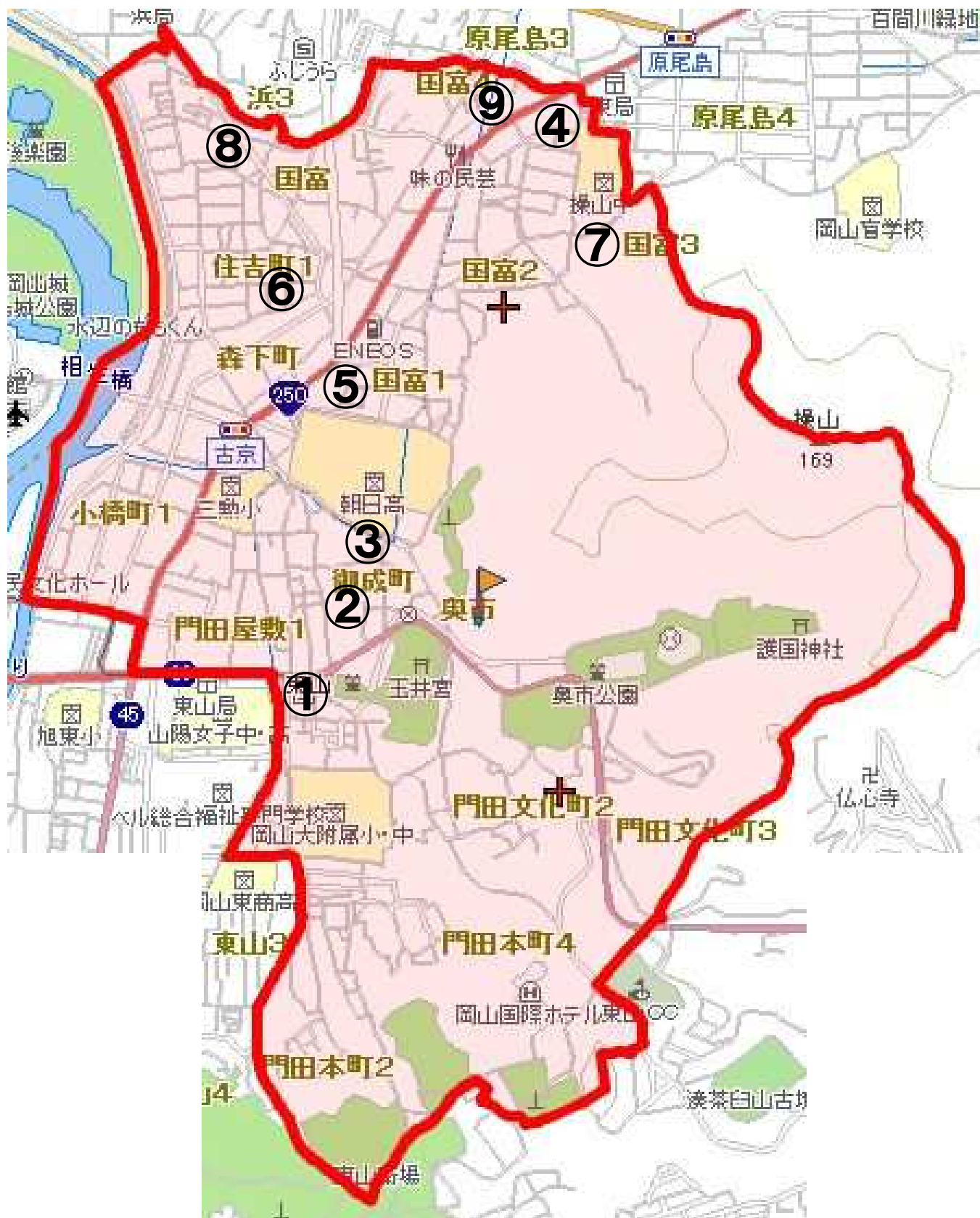
- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会中区事務所
- あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター
- 子ども食堂「あったか食堂」: カサイ様 ガンネン様
- 認知症カフェ「虹のカフェ」: 岡山医療生活協働組合
- 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

- ☎086-238-9200
- ☎086-274-5211
- ☎086-271-7880
- ☎086-271-7880
- ☎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。

三勲学区 (通いの場マップ)


令和元年9月版




① 憩いのサロン
 〔活動場所〕東山鶴巻集会所
 〔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




② 東山らくらく会
 〔活動場所〕東山公園集会所
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週火曜日
 13:30 - 15:30




② 東山つながりキッチン
 〔活動場所〕東山公園集会所
 〔活動内容〕子ども食堂
 〔活動日時〕第3金曜日
 15:00 - 20:00
 ※要予約




③ おなり町いどばたクラブ
 〔活動場所〕おなり会館
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第2水曜日
 13:00 - 15:00




④ さわやかクラブ
 〔活動場所〕操山公民館
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕第3火曜日
 10:00 - 12:00




⑤ サロン3303
 〔活動場所〕コミュニティハウスメゾン操山
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第4月曜日
 10:00 - 12:00




⑥ 喫茶もりした
 〔活動場所〕森下町公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第3日曜日
 8:00 - 10:00





⑦ 仲よしサロン国富
 〔活動場所〕瓶井町公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第3水曜日・
 第4木曜日
 13:30 - 16:00




⑧ にこここ健康体操の会
 〔活動場所〕岡山市立操山公民館
 三敷分館
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕第3木曜日
 10:00 - 12:00




⑧ 住吉町将棋サロン
 〔活動場所〕岡山市立操山公民館
 三敷分館
 〔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
 〔対象エリア〕住吉町
 〔活動日時〕第2・4日曜日、
 第2・4日曜日と連続しない月曜日
 13:00 - 16:00

⑧ 国富旭町内会
 〔活動場所〕岡山市立操山公民館
 三敷分館
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週水・金曜日
 13:30 - 15:30






⑨ ラ・ナシかくにとみ
 〔活動場所〕介護付き有料老人
 ホーム ラ・ナシかくにとみ
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週土曜日
 13:30 - 14:30



老人クラブ

- ・門田屋敷北町老人クラブ
- ・住吉町むつみ会
- ・徳吉長寿会
- ・御成町あかね会
- ・古京町後楽会
- ・新島町プラチナ会
- ・ひまわりクラブ
- ・森下町旭会
- ・むつみ会

【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中区事務所	☎086-238-9200
 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	☎086-274-5211
 子ども食堂「東山つながりキッチン」	: ハラ様	☎080-3873-5626
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。

宇野学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① 浜本町いきいきサロン

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



② 西川原ふれあいサロン

〔活動場所〕西川原本町公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2火曜日
13:30-15:30



③ 親和会うの

〔活動場所〕福祉交流プラザうの
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・3月曜日
13:00-13:30



③ スマイルなかよし会

〔活動場所〕福祉交流プラザうの
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・3水曜日
13:00-15:00



④ ファミール

〔活動場所〕ファミール岡山
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
14:00-15:30



⑤ うのっこ食堂

〔活動場所〕宇野コミュニティハウス
〔活動内容〕子ども食堂
〔活動日時〕第1・3木曜日
17:00-19:00
※要予約



⑤ うのスマイルクラブ

〔活動場所〕宇野コミュニティハウス
〔活動内容〕
あっ晴れ！桃太郎体操
〔活動日時〕第2金曜日
10:00-12:00



⑥ 東川原長寿会

〔活動場所〕東川原公会堂
〔活動内容〕
あっ晴れ！桃太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-11:00



老人クラブ

- ・クラブにしがわら東
- ・東川原長寿会
- ・浜元町後楽クラブ
- ・西川原西町老人クラブ
- ・浜本町松寿会
- ・浜本町竹寿会
- ・浜本町梅寿会
- ・原尾島原寿クラブ
- ・西川原仲町老人クラブ
- ・クラブにしがわら西
- ・クラブにしがわら中

【お問合せ先】

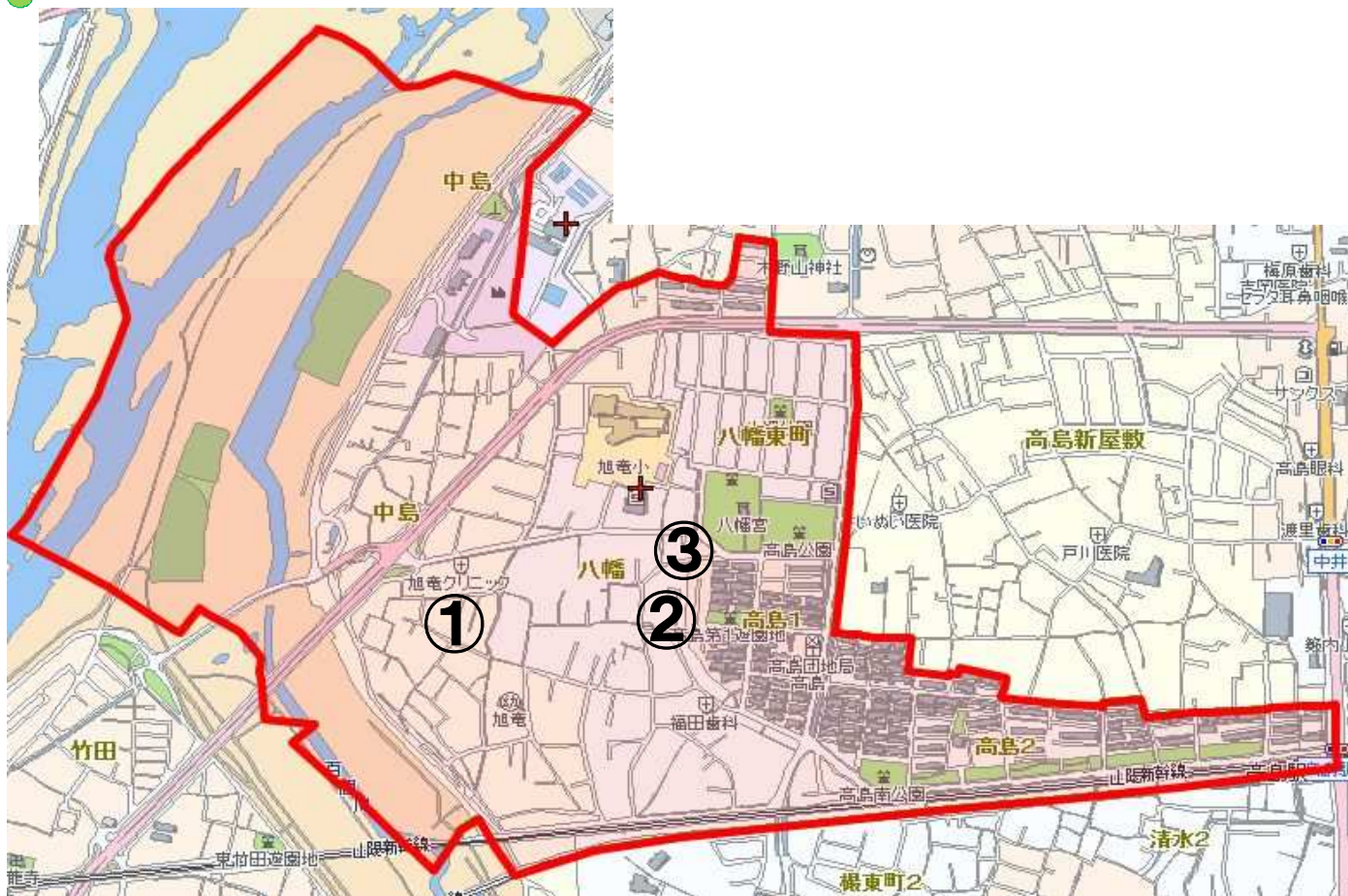
- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会中区事務所
- あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター
- 子ども食堂「うのっこ食堂」: うのっこ食堂運営委員会 スギモト様
- 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

- ☎086-238-9200
- ☎086-274-5211
- ☎086-272-7349
- ☎086-232-1102

※上記内の団体は、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。

旭竜学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① ティータイムを楽しむ会

〔活動場所〕中島公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3月曜日
9:30-12:00



① ふれあい広場なかしま

〔活動場所〕中島公会堂
〔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



② いきいきひろば八幡

〔活動場所〕八幡公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3水曜日
13:30-16:00



③ ぽかぽか

〔活動場所〕旭竜コミュニティハウス
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕
第2月・第4木曜日
13:30-15:45



老人クラブ

- ・八幡百々の会
- ・中島長寿会
- ・八幡東町ことぶきクラブ
- ・高島2丁目西ダイヤモンドクラブ

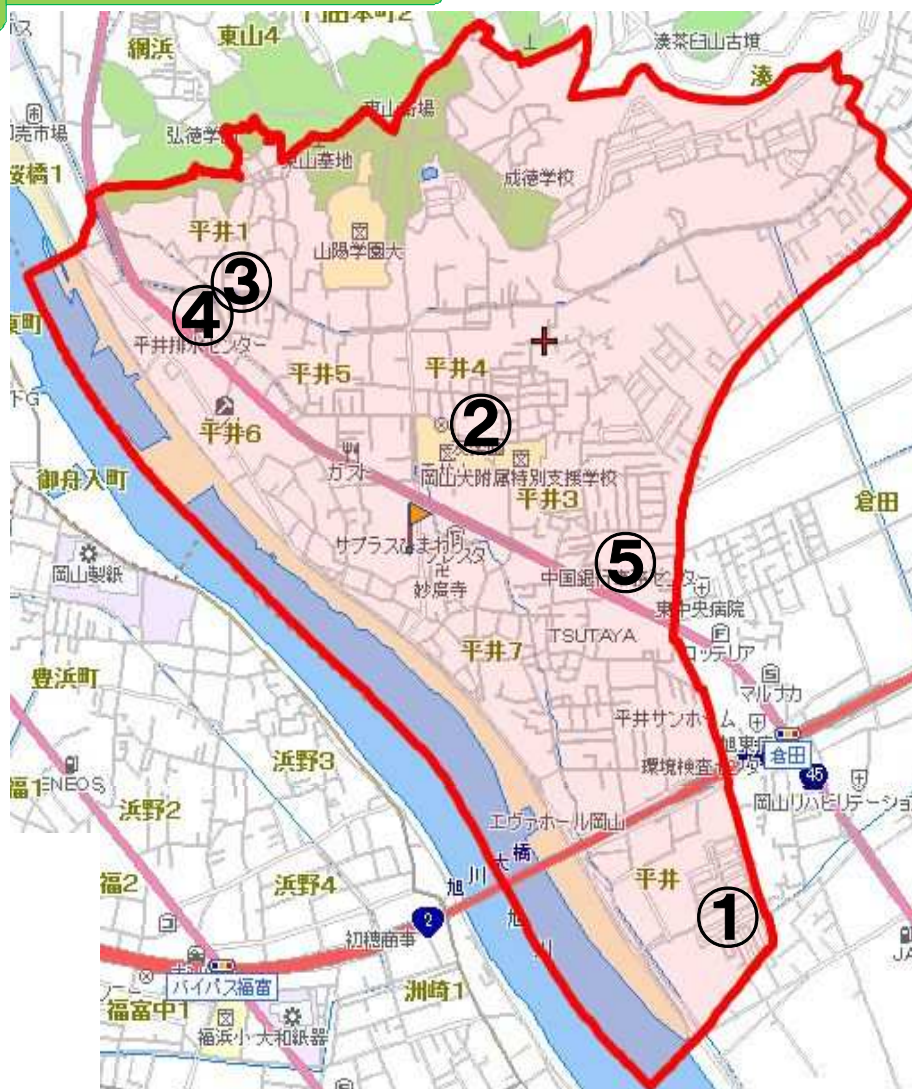
【お問合せ先】

- 🍀 ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会中区事務所
- ☕ 認知症カフェ「ぽかぽか」 : 昭友会ケアプランセンター
- 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局


- ☎086-238-9200
- ☎086-237-1117
- ☎086-232-1102

平井学区 (通いの場マップ)


令和元年9月版




① 操南団地あじさいクラブ

〔活動場所〕操南団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4火曜日
10:00-12:00 


② 子ども食堂・えがお

〔活動場所〕東山公民館
〔活動内容〕子ども食堂
〔活動日時〕月1回日曜日
10:00-13:00
※要予約 


② オレンジカフェひらい

〔活動場所〕東山公民館
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第3土曜日
11:00-13:00
※要事前申し込み 


② いきいき会

〔活動場所〕東山公民館
〔活動内容〕
あっ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-12:00 


⑤ サロンすまいる

〔活動場所〕コープ倉田歯科
2階ホール
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4月曜日
10:00-14:00 

③ あすなろ「いきいきサロン」

〔活動場所〕あすなろ町内会
〔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3日曜日
10:00-12:00 





④ 楽しいつどい

〔活動場所〕平井排水センター
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-13:00 

老人クラブ

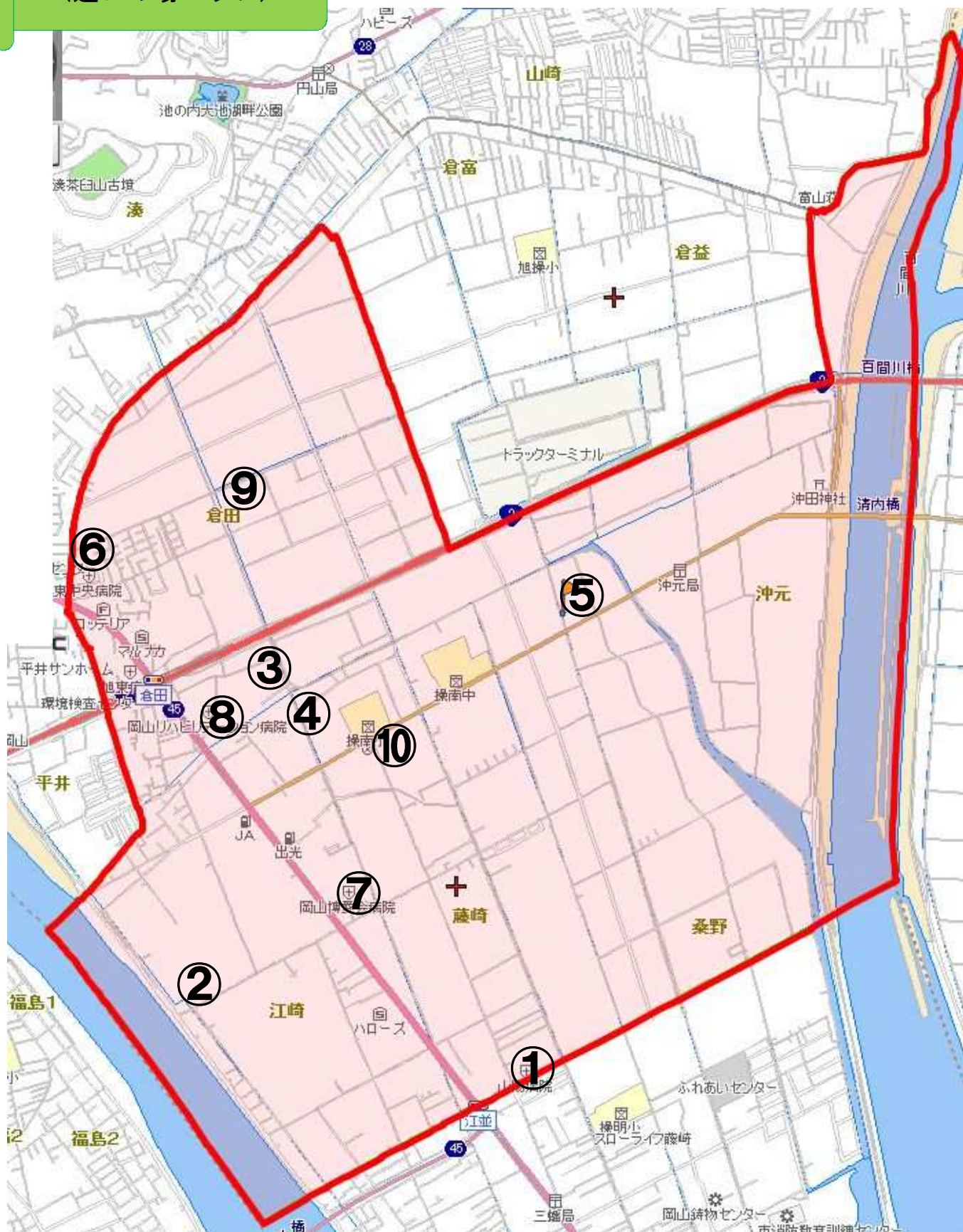
・平井シルバークラブ北春湊会 ・湊寿会 ・いきいき会

【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中区事務所	☎086-238-9200
 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	☎086-274-5211
 子ども食堂「えがお」	: 「子ども食堂・えがお」運営委員会 ナガサキ様	☎090-4148-8916
 認知症カフェ「オレンジカフェひらい」	: 平井学区地域づくり会議 ナンバ様	☎086-273-9112
老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

操南学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



①ほのぼのカフェ

〔活動場所〕山陽病院 総合受付前
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕不定期
(2～3ヶ月に1回)
13:30-15:30



②いきいきサロン なかよし会

〔活動場所〕個人宅
〔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水曜日(サロン)
毎週水曜日(あつ晴れ)
10:00-12:00



③いきいきサロンひまわり会

〔活動場所〕中島公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕第3木曜日(サロン)
第1・3木曜日(あつ晴れ)
10:00-12:00



④昭和の音楽会

〔活動場所〕
大人の絵本カフェ・絵本の納屋
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第3土曜日
16:00-18:00
※要事前申し込み



⑤いきいき沖楽サロン

〔活動場所〕操南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日曜日
13:00-15:00



⑥なな♡ぽっぷサロン

〔活動場所〕倉田大隅町内会集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1金曜日
10:00-12:00



⑦はくあい

〔活動場所〕博愛会病院
〔活動内容〕
あつ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
10:00-12:00



⑧岡リハもも太郎体操

〔活動場所〕
岡山リハビリテーション病院
〔活動内容〕
あつ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
13:00-15:00



⑨倉田中島ひまわり会

〔活動場所〕倉田中島集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕不定期開催



⑩入柙やまびこ会

〔活動場所〕操南公民館 等
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4日曜日
9:00-12:00



老人クラブ

- ・桑野操会
- ・三幡ときわ会
- ・操陽福寿会
- ・上藤崎三明会

【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中区事務所 ☎086-238-9200
 - 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 ☎086-274-5211
 - 認知症カフェ「ほのぼのカフェ」 : 医療法人社団 良友会 ☎086-276-1101
 - 認知症カフェ「昭和の音楽会」 : 大人の絵本カフェ・絵本の納屋 ☎086-277-7677
 - 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。

操明学区 (集いの場マップ)

令和元年9月版



① 桑野いきいきサロン

〔活動場所〕岡山ふれあいセンター
ボランティアルーム
〔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



① 江並上いきいきサロン



〔活動場所〕岡山ふれあいセンター
ボランティアルーム
〔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日曜日(サロン)
第3日曜日(あっ晴れ)
10:00 - 12:00



老人クラブ

- ・操明かがやきクラブ藤崎上ブロック
- ・操明かがやきクラブ江並下ブロック
- ・操明かがやきクラブ江並上ブロック
- ・操明かがやきクラブ桑野・沖元ブロック
- ・操明かがやきクラブ藤崎下ブロック
- ・操明かがやきクラブ二番用水ブロック

【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中区事務所
 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
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-225-4051

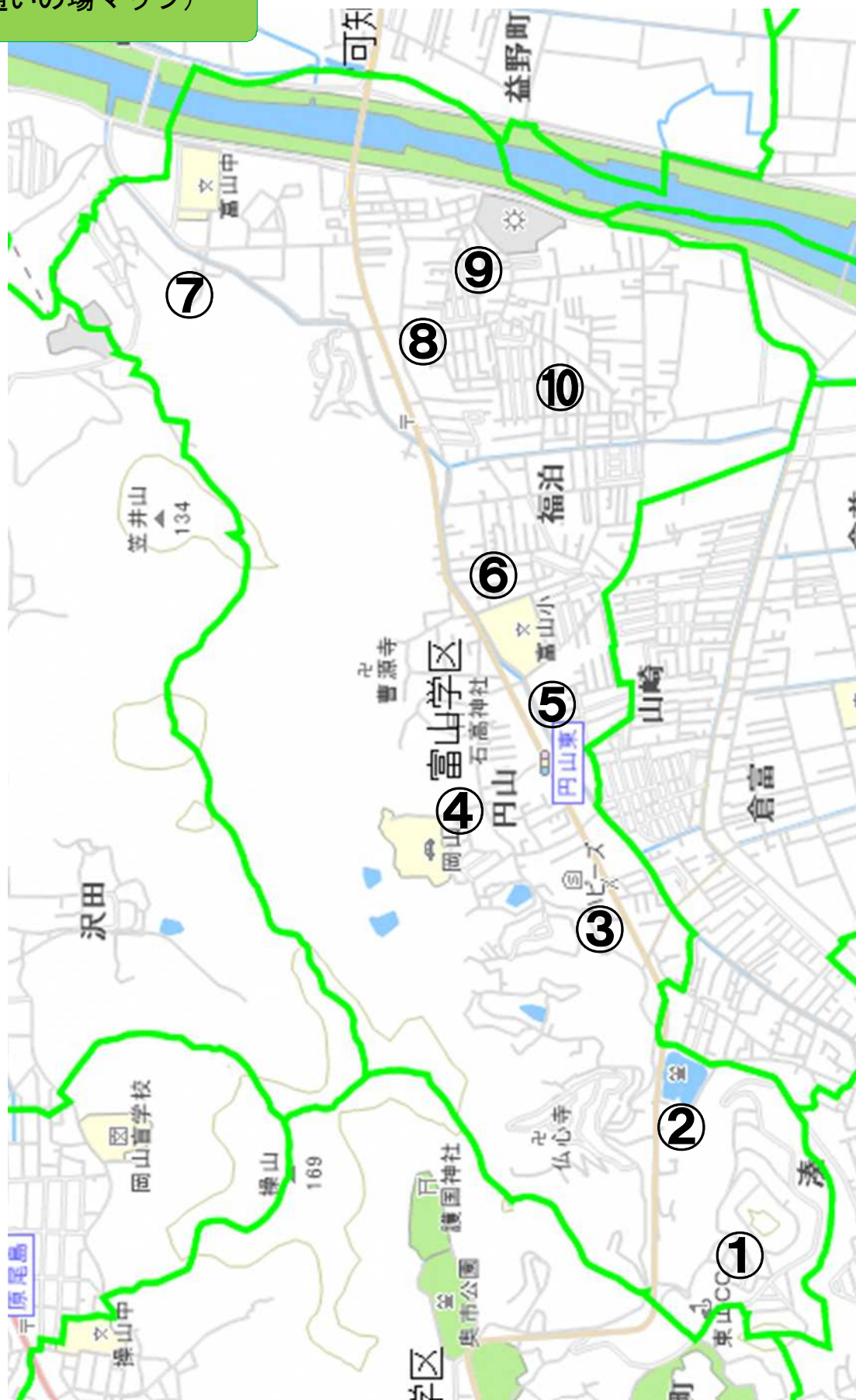
☎086-274-5211

☎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。

富山学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① 操陽南山

“楽々”サロン

〔活動場所〕操陽南山集会所
 〔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



① 令和楽々体操クラブ

〔活動場所〕操陽南山集会所
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週金曜日
 13:30-14:30



② 池の内いきいきサロン

〔活動場所〕池の内公会堂
 〔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〕毎週月曜日
 13:00-15:00



③ 嶽王子いきいきサロン

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



④ ひだまりの会

〔活動場所〕円山団地集会所
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第2水曜日
 13:30-16:00



⑤ 山崎本町

いきいきサロン「絆会」

〔活動場所〕山崎本町公会堂
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第2水曜日
 10:00-12:00



⑤ 山崎本町会

〔活動場所〕山崎本町公会堂
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週木曜日
 10:00-11:30



⑥ 福泊すこやかサロン

〔活動場所〕富山公民館
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
 〔活動日時〕第1金曜日
 13:30-15:30



⑥ オレンジカフェ

「青春」

〔活動場所〕富山公民館
 〔活動内容〕認知症カフェ
 〔活動日時〕第4月曜日
 10:00-12:00
 ※状況により変更あり



⑥ あっ晴れ！もも太郎 体操 ふくどまり

〔活動場所〕富山公民館
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週月曜日
 13:30-15:00



⑦ 本村お茶のみ会

〔活動場所〕海吉本村公会堂
 〔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1・3火曜日
 (あっ晴れ) 第1火曜日
 10:00-12:00



⑧ 海吉出村町内会 いきいきサロン木曜会

〔活動場所〕海吉出村公会堂
 〔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2・4木曜日
 10:00-12:00
 13:00-15:00



⑨ 両備サニー海吉団地 町内会 元気会

〔活動場所〕両備サニー海吉団地集会所
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週火曜日
 13:30-15:00



⑩ 川東あっ晴れ ニコニコ体操

〔活動場所〕福泊川東集会所
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
 〔活動日時〕毎週月曜日
 10:00-12:00



老人クラブ

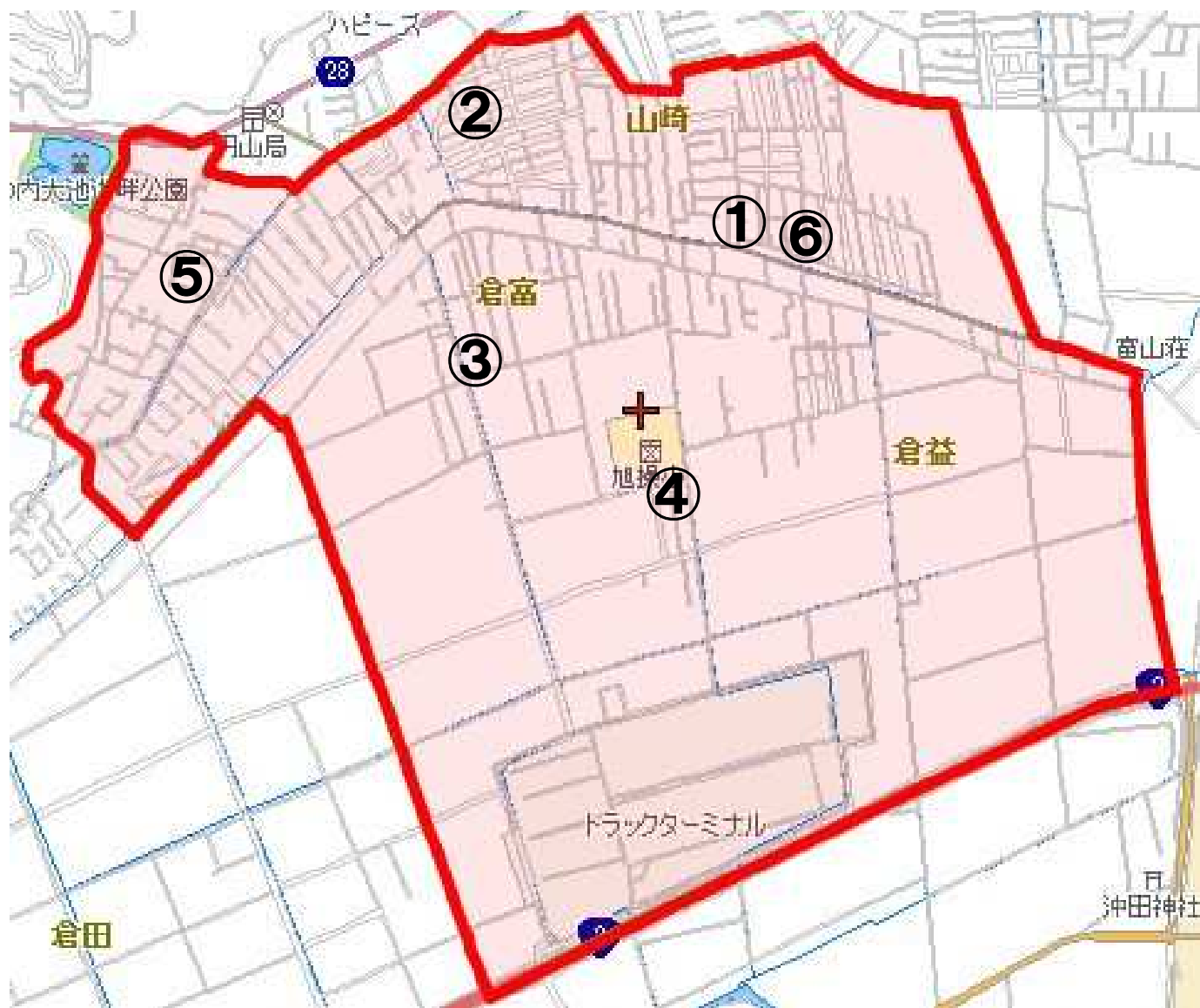
- ・シルバークラブ
- ・海吉ダイヤモンドクラブ
- ・福泊かぼちゃ会
- ・山崎本町ハッピークラブ
- ・円山境内松風会

【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中区事務所 ☎086-238-9200
- 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 ☎086-274-5211
- 認知症カフェ「オレンジカフェ「青春」」 : 認知症サポートリーダー富山会 フクモリ様 ☎086-276-5332
- 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。

旭操学区
(通いの場マップ)



① サロン ニコニコの会

〔活動場所〕山崎東町内会集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4月曜日
13:00-15:00



① 山崎東町内会

あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動場所〕山崎東町内会集会所
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-12:00



② ハイライフ山崎

高齢者いきいきサロン
〔活動場所〕ハイライフ山崎集会所
〔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



③ 木曜にここサロン

〔活動場所〕代表者宅
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2木曜日
10:00-12:00



④ 山崎水曜会 (水曜クラブ)

〔活動場所〕旭操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〕第1水曜日
10:00-13:00
〔参加対象者〕
山崎在住の一人暮らしの方



④ 倉富水曜会 (水曜クラブ)

〔活動場所〕旭操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〕第3水曜日
10:00-13:00
〔参加対象者〕
倉富在住の一人暮らしの方



⑤ 湊水曜会 (水曜クラブ)

〔活動場所〕湊東公会堂
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第3水曜日
10:00-13:00
〔参加対象者〕
主に湊在住の一人暮らしの方



⑥ 小規模多機能ホーム てんとう虫倉益 歌の会

〔活動場所〕てんとう虫倉益
〔活動内容〕歌の会等
〔活動日時〕毎週金曜日
14:00-14:45



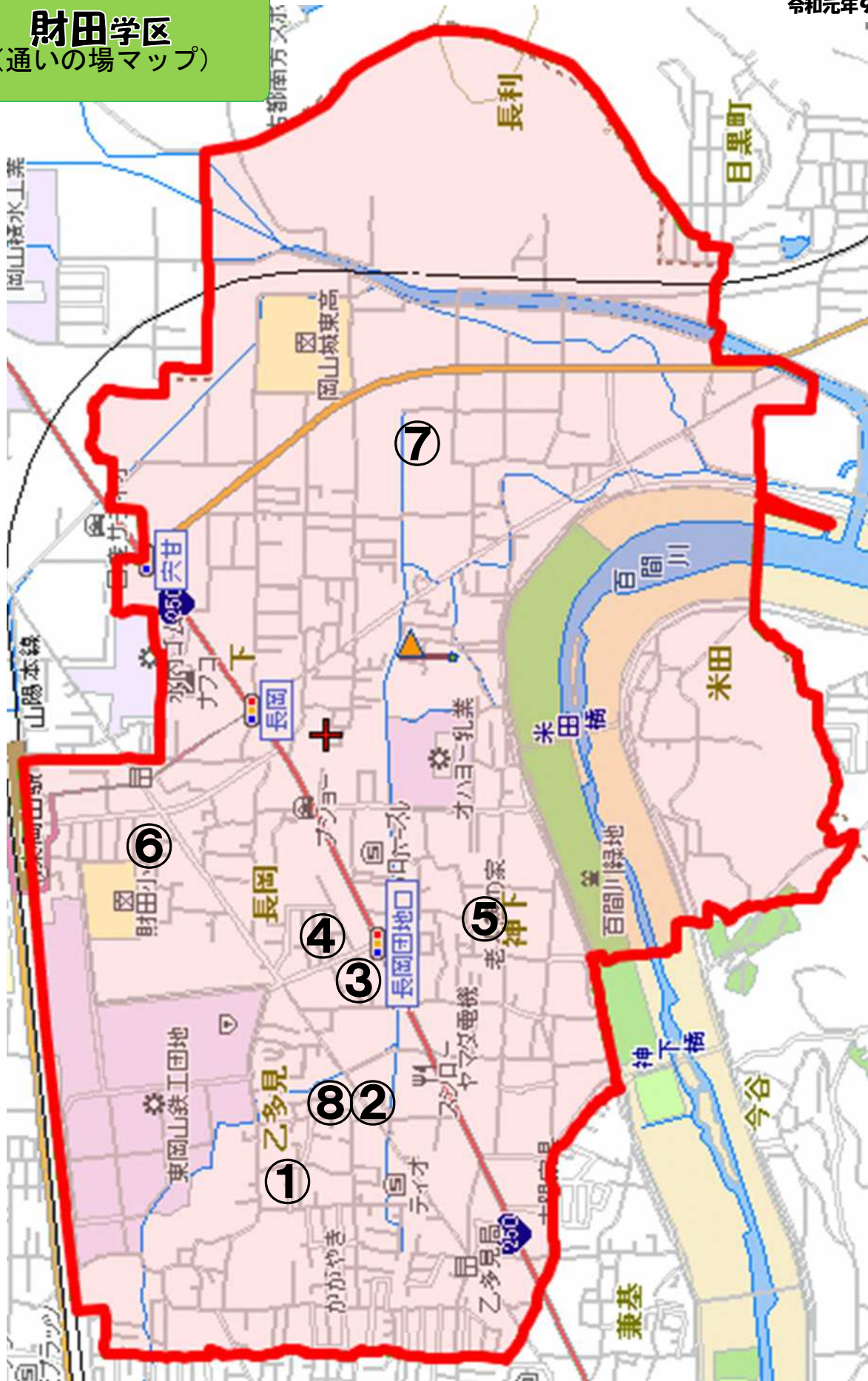
老人クラブ

- ・山崎東長寿会
- ・湊あずま会
- ・ハイライフ山崎道草クラブ

【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中区事務所 ☎086-238-9200
 - 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 ☎086-274-5211
 - 山崎水曜会 : 岡山市社会福祉協議会中区事務所 ☎086-238-9200
 - 倉富水曜会 : 岡山市社会福祉協議会中区事務所 ☎086-238-9200
 - 湊水曜会 : 岡山市社会福祉協議会中区事務所 ☎086-238-9200
 - てんとう虫倉益 歌の会 : 小規模多機能ホームてんとう虫倉益 ハナフサ様 ☎086-201-5770
 - 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。

財田学区
(通いの場マップ)



① いきいきクラブ乙多見

〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



② いきいきサロン

「和みの会」

〔活動場所〕福祉交流プラザさいでん
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1・4土曜日
11:00-15:00



③ やさしさネットワーク

「虹」

〔活動場所〕
長岡県住第3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〕毎週水・木・金・日曜日
13:00-17:00



④ いきいきサロン

「はつらつ会」

〔活動場所〕長岡県住 中央集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1土曜日
10:30-12:00



⑤ あっぱれ桃太郎

クラブ

〔活動場所〕財田老人憩いの家
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



⑤ サロンにこここ会

〔活動場所〕財田老人憩いの家
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
11:00-16:00



⑥ 長岡長寿会

〔活動場所〕長岡公会堂
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



⑦ 長利はなやぎ会

〔活動場所〕長利公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕月1回
13:00-15:00



⑧ 東乙多見サロン

〔活動場所〕東公民館 乙多見分館
〔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



老人クラブ

- ・長利長寿会
- ・岩間山老人クラブ
- ・下寿会
- ・長岡長寿会
- ・東岡山第一長寿会
- ・東岡山第2長寿会

- ・東岡山第3長寿会
- ・東乙多見長寿会
- ・東乙多見鶴亀会
- ・乙多見老人クラブ喜楽会
- ・乙多見宮の里松寿会
- ・和の会

- ・清涼会
- ・やさしさ福祉ネット虹の会
- ・さわやか会
- ・アスナロ

【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中区事務所

☎086-238-9200

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

☎086-274-5211

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。

竜之口学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① つくって、食べて、 語ろう会

〔活動場所〕竜之口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水曜日
9：00-14：00



① いきいき土曜会

〔活動場所〕竜之口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土曜日
13：00-15：00



② すこやかin.前土田

〔活動場所〕前土田集会所
〔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
13：00-15：00
※夏期は10：00-12：00



③ ひまわり健康会

〔活動場所〕竜之口スポーツ広場
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎週月・水・土曜日
9：00-11：00



老人クラブ

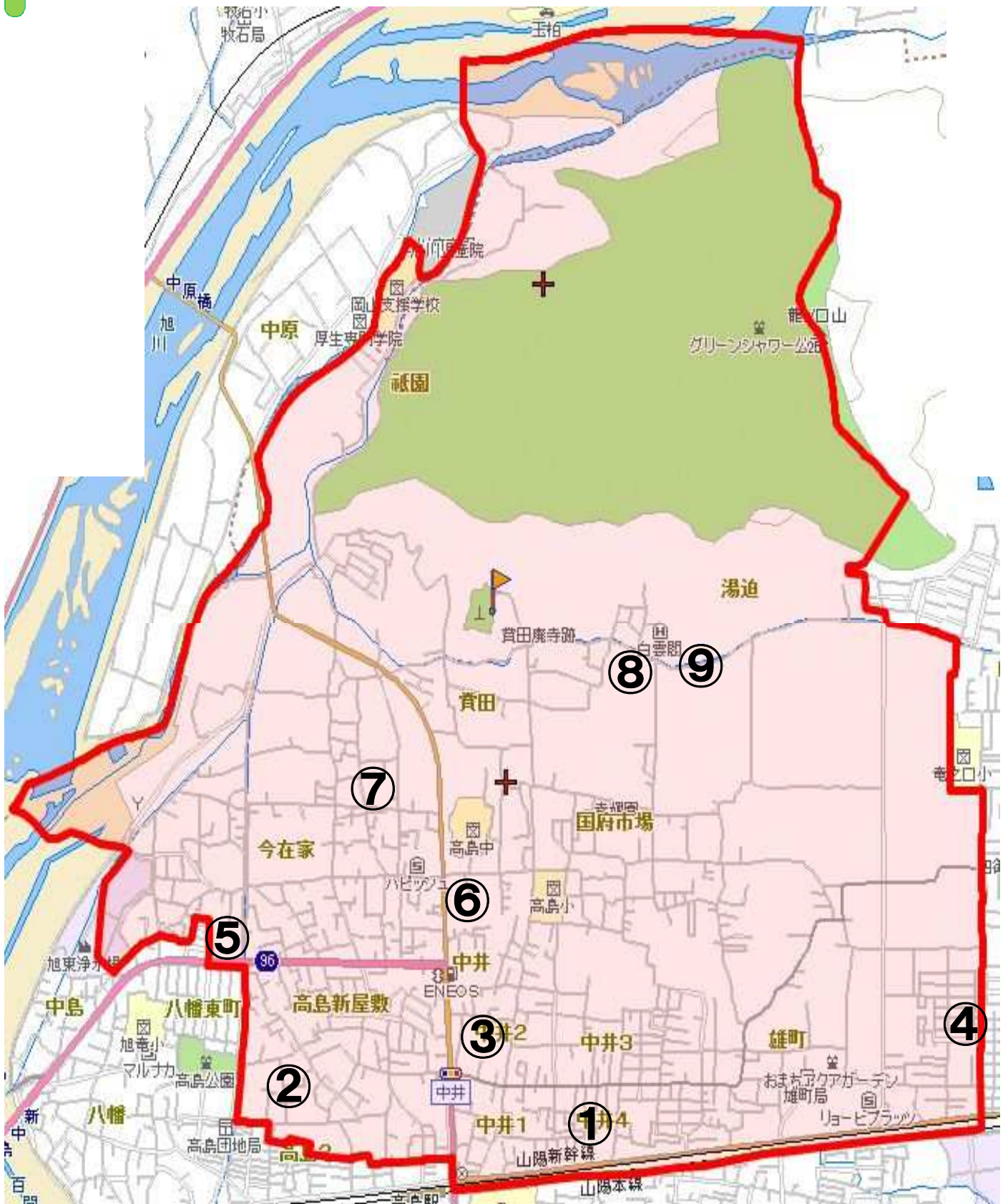
- ・竜南福寿会
- ・土田福寿会
- ・南四御神老人クラブ

【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中区事務所
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-238-9200
☎086-232-1102

高島学区 (通いの場マップ)



① 藤の里ふれあいサロン

〔活動場所〕藤の里公会堂
〔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4土曜日（サロン）
13:00-16:30
毎週木曜日（あっ晴れ）
10:00-



② 高島新屋敷 ふれあいサロン

〔活動場所〕
総合福祉施設 はぐはぐの家
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕毎月最終週水曜日
13:30-15:00



③ 中井町内会 いきいきサロン

〔活動場所〕中井公会堂
〔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



④ なかおまちサロン 「喜楽会」

〔活動場所〕三町集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1火曜日
10:00-12:00



④ 白梅サロン

〔活動場所〕三町集会所
〔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4水曜日
10:00-12:00



⑤ 絆の集い

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



⑥ 高島学区 「すぎなの会」

〔活動場所〕高島公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4火曜日
13:30-15:00



⑦ 祇園下 いきいきサロン元気会

〔活動場所〕町内の空家
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
11:30-15:00



⑧ みなづき

〔活動場所〕白樺
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週日曜日
9:30-



⑨ 元気はつらつクラブ



〔活動場所〕湯迫公会堂
〔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



老人クラブ

- ・藤の里長寿会
- ・高島新屋敷シルバークラブ
- ・祇園若葉会
- ・国府市場東町白梅会
- ・高島東町ことぶき会
- ・国府市場第一福寿会
- ・国府市場第二福寿会
- ・高島駅前町老人クラブ
- ・湯迫老人会「元気はつらつクラブ」

【お問合せ先】

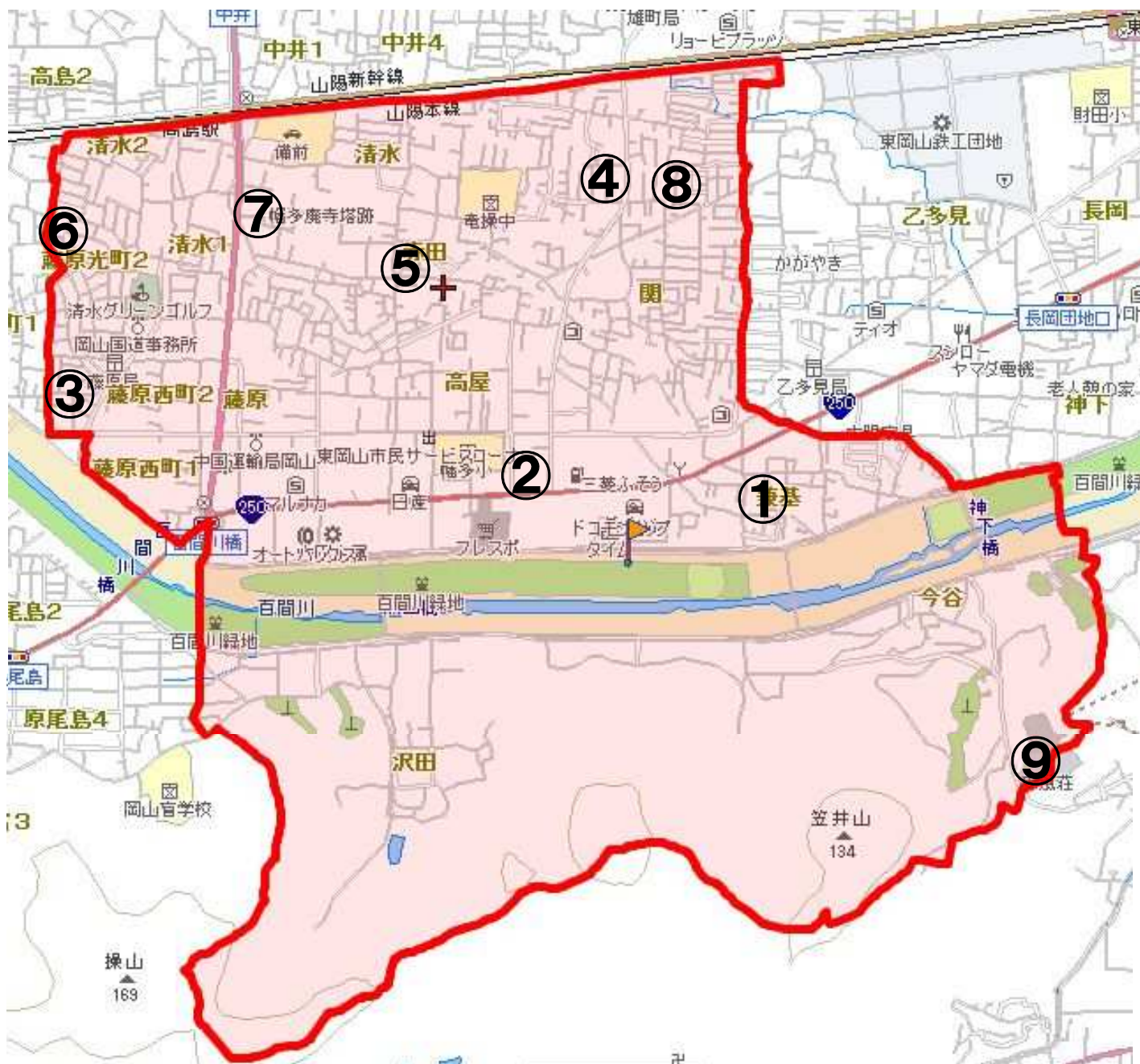
 ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会中区事務所
 あっ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-238-9200
☎086-274-5211
☎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。

幡多学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



① いきいきサロン もくよう会

〔活動場所〕兼基公会堂
〔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2・4木曜日
13:00-15:30



② おひさま

〔活動場所〕東公民館
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第3日曜日
13:30-15:30



② お茶でものむ会

〔活動場所〕東公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1木曜日
10:00-12:00



③ 藤原団地旺美会

〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



④ 関北寿会

〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



⑤ 赤田らくらくサロン

〔活動場所〕赤田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
10:00-11:30



⑥ 幡多西地区 いきいきサロン「輝き」

〔活動場所〕藤原団地北集会所
〔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



⑦ あっ晴れ！ もも太郎体操同好会

〔活動場所〕ユーカリ薬局清水店
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2木曜日
10:00-11:00



⑧ 関サニー団地 いきいきクラブ

〔活動場所〕
関サニー団地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1・3金曜日、第4水曜日
13:00-16:00



⑨ 若返ろう会

〔活動場所〕ケアハウス恵園
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



老人クラブ

- ・関東ひまわり会
- ・竜操町内中老人クラブ
- ・追分シニアクラブ
- ・高屋福寿会第1クラブ
- ・高屋福寿会第2クラブ
- ・高屋福寿会第3クラブ
- ・高屋福寿会第4クラブ
- ・高屋福寿会第5クラブ
- ・高屋福寿会第6クラブ
- ・高屋福寿会第7クラブ

- ・赤田しあわせクラブA
- ・赤田しあわせクラブB
- ・赤田しあわせクラブC
- ・赤田しあわせクラブD
- ・赤田しあわせクラブE
- ・寿楽会
- ・中庸会藤原 第1
- ・中庸会藤原 第2
- ・中庸会藤原 第3
- ・中庸会藤原 第4

- ・関北寿会
- ・関老人クラブ
- ・兼基睦会
- ・兼基和会
- ・藤原団地旺美会
- ・第一清寿会
- ・竜操町内北老人クラブ
- ・竜操町内南老人クラブ
- ・関サニー団地いきいきクラブ

【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中区事務所 ☎086-238-9200
 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 ☎086-274-5211
 認知症カフェ「おひさま」 : 認知症サポートリーダー ヒロオカ様 ☎080-1915-6853
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。