

おかやま 通いの場マップ

東区



令和2年5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

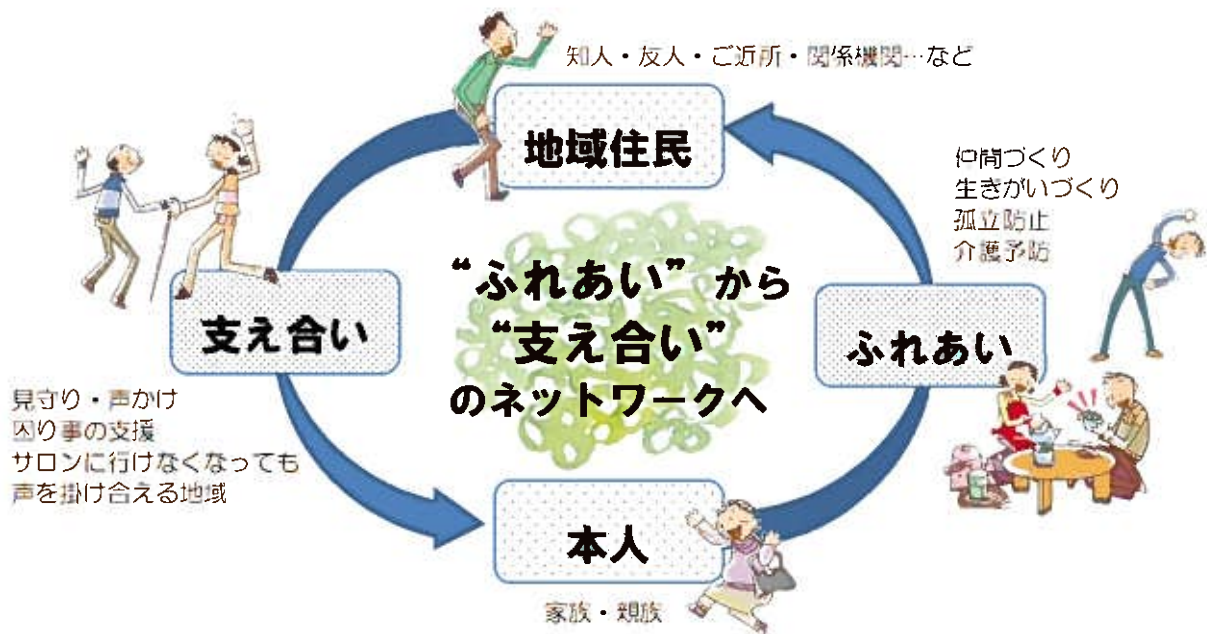
はじめに

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、「あっ晴れ！もも太郎体操」「認知症カフェ」はR2.3月、「子ども食堂」、「ふれあい・いきいきサロン」はR2.4月、「老人クラブ」はR2.5月です。



✪ 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いただいています。

⑧ 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



東区

通いの場マップ

もくじ

古 都	1	幸 島	14
芥子山	2	朝 日	15
可 知	3	大 宮	16
開 成	5	江 西	17
政 田	7	千 種	19
西大寺南	8	浮 田	21
西大寺	9	城東台	22
雄 神	11	平 島	23
豊	12	御 休	24
太 伯	13	角 山	25

古都学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① 古都ふれあいプラザ
〔活動場所〕古都ふれあいプラザ
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
9:30 - 11:30



**② ふれあいいきいきサロン
タンポポの会**
〔活動場所〕穴甘公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3木曜日
9:00 - 14:00



③ 藤井ニコニコの会
〔活動場所〕藤井公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕
毎週火曜日 (第1火曜日を除く)
10:00 - 11:00



④ なかよし
〔活動場所〕鉄公会堂
〔活動内容〕
あつ晴れ! もも太郎体操



⑤ ハイツふれあいサロン
〔活動場所〕東岡山ハイツ町内会集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3金曜日
13:00 - 14:30



⑥ すずらん会
〔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〕最終木曜日
13:00 - 16:00



**⑦ いきいきサロン
おもいやり**
〔活動場所〕藤井南町内会 集会所
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第1金曜日
10:30 - 12:30



老人クラブ

・穴甘ことぶき会
・KGK 43

・古都和楽会
・古都健勝老人クラブ

【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東区事務所

☎086-942-3260

🌸 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

老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※ じこり内の団体は、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。

芥子山学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①松新北宝寿会 (太極拳)

〔活動場所〕松新北町内会集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2・4火曜日
10:00-12:00



①日だまりサロン

〔活動場所〕松新北町内会集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2水曜日
13:00-15:00



②いきいきサロン元喜会

〔活動場所〕可知5丁目集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3月曜日
10:00-11:30



③あつ晴れ桃太郎サニー

〔活動場所〕西大寺サニー団地集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操



④サロンなごみの会

〔活動場所〕大多羅第2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2水曜日(サロン)
第4火曜日(サロン・あつ晴れ)
13:30-15:30



老人クラブ

・広谷寿会
・目黒長寿会
・松寿会
・松崎長寿会

・富士見町福寿会
・松新町福寿会
・熟年クラブ
・松新北宝寿会

【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東区事務所

☎086-942-3260

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

老人クラブ

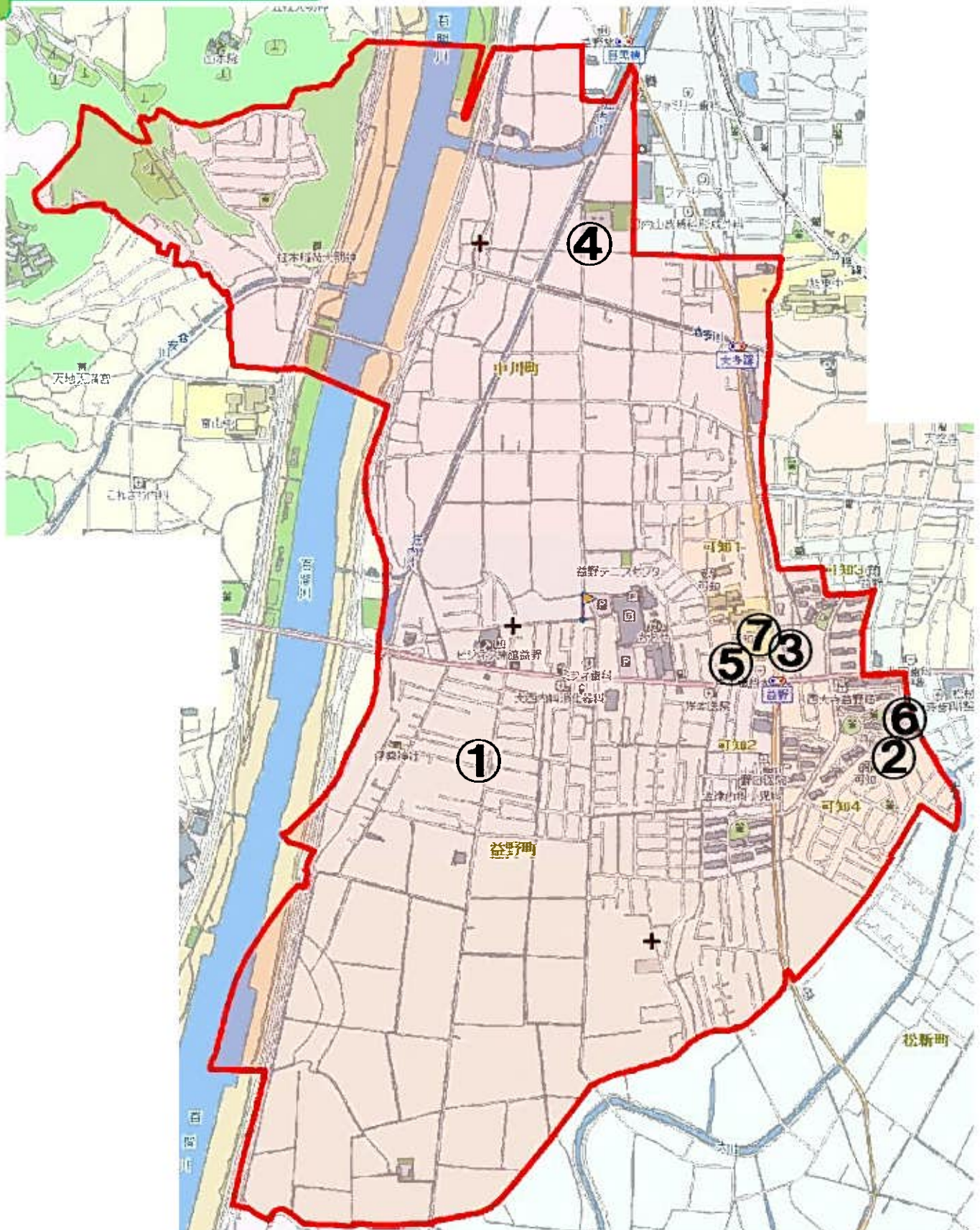
: 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎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。

可知学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①ほがらかクラブ

〔活動場所〕益野公会堂
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



①益野

いきいきサロン本村

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



①益野町満和会

〔活動場所〕益野公会堂
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



①益野すみれ会

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



①益野新長

ふれあいサロン

〔活動場所〕益野公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1金曜日
13:30-15:00



②連合あっ晴れ！ もも太郎体操

〔活動場所〕
西大寺団地南第一集会所
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・2・4土曜日
13:30-15:00



②いきいきサロンあじさい

〔活動場所〕
西大寺団地南第1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
13:30-15:30



③元祖みやび会

いきいきサロン

〔活動場所〕西大寺北団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
9:00-11:00
または11:00-13:00



④しょうわクラブ

〔活動場所〕けしごの里
〔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



⑤益野第二ふれあいサロン

〔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2月曜日
11:00-15:00



⑥益野南町内会

体操クラブ

〔活動場所〕益野南集会所
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操



⑦益野清福会

〔活動場所〕個人宅
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00-12:00



老人クラブ

・益野清福会
・益野南クラブ
・益野満和会
・益野健友クラブ
・西大寺北団地町内会みやび会

・益野健勝会
・益野弥生会
・秋桜老人クラブ
・中川三友会

【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東区事務所

☎086-942-3260

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

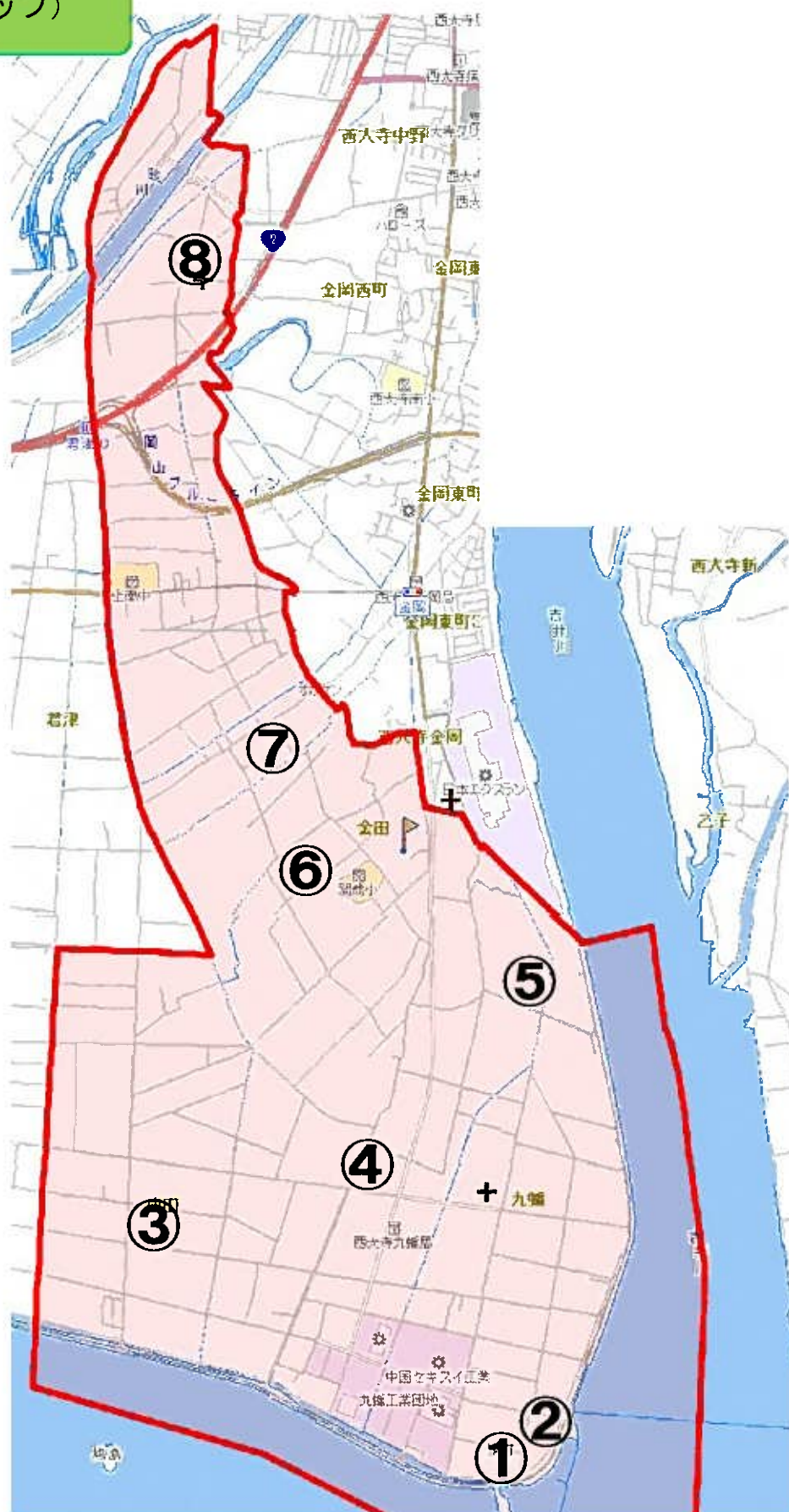
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎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。

開成学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① いきいきサロンみなと

〔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2水曜日

12:00-15:00



② 舟入町サロン

〔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〕最終水曜日

13:00-15:00



③ 上南福祉カフェ

〔活動場所〕特別養護老人ホーム
穂香の里交流ホール

〔活動内容〕認知症カフェ

〔活動日時〕第4木曜日

13:00-15:00



④ 上南体操がんばる会

〔活動場所〕開成コミュニティハウス

〔活動内容〕

あっすれ！もも太郎体操

〔活動日時〕第4金曜日

14:00-15:00



④ サロンなでしこ

〔活動場所〕開成コミュニティハウス

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

あっすれ！もも太郎体操

〔活動日時〕第2金曜日

13:00-15:00



④ なかよし

〔活動場所〕開成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火曜日

10:00-14:00



⑤ 四季の集い

〔活動場所〕上九幡集会所

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2水曜日

10:00-12:00



⑥ 一陽サロン

〔活動場所〕神崎屋公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第1火曜日

13:00-15:00



⑦ 金田分館サロン

〔活動場所〕上南公民館金田分館

〔活動内容〕有志によるサロン

〔活動日時〕第1水曜日

10:30-



⑧ 八軒屋げんきサロン

〔活動場所〕八軒屋公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2金曜日

13:00-15:00



老人クラブ

- ・九幡寿会
- ・豊田寿会
- ・八幡寿会
- ・潮声寿会

- ・しおさい寿会
- ・金田第一明生会
- ・金田第二明生会
- ・金田第三明生会

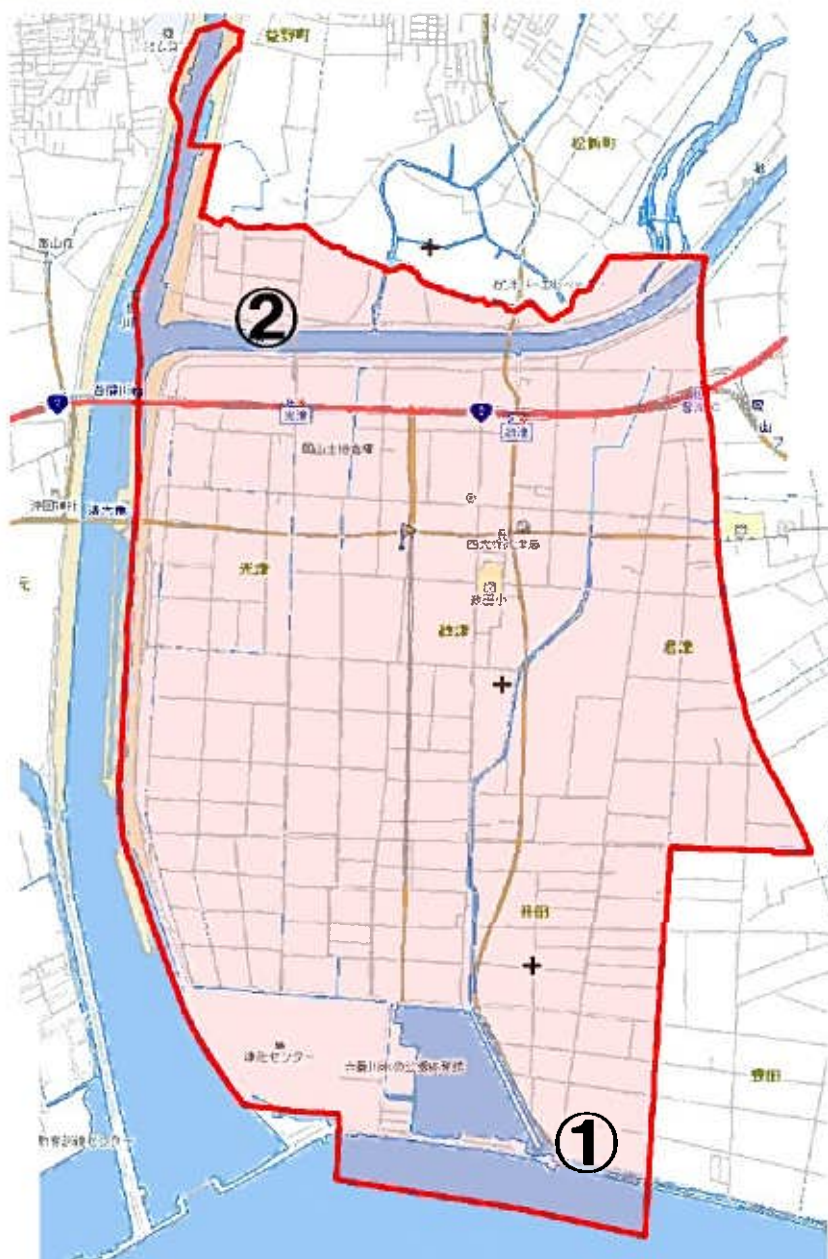
【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会東区事務所	☎086-942-3260
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	☎086-274-5211
認知症カフェ「上南福祉カフェ」	: 特別養護老人ホーム穂香の里	☎086-948-0026
金田分館サロン	: ホリ様	☎086-948-3349
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。

政田学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① ゆりかご体操

〔活動場所〕デイサービスゆりかご

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週木曜日

10:30 - 12:00



② やまももの会

〔活動場所〕浜之内安全安心の家

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週木曜日

13:30 - 15:00



老人クラブ

- ・君津万寿会
- ・升田万寿会
- ・政津南長寿会

- ・浜之内町青葉会
- ・政津東クラブ

【お問合せ先】

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

※ 〔 〕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。

西大寺南学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①サロン「あけぼの」

〔活動場所〕宝琳寺
〔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



②サロンすみれ

〔活動場所〕都紀の郷集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4月曜日
10:00 - 12:00



③金岡健幸サロン

〔活動場所〕西大寺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
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1木曜日
10:00 - 12:00



④サロン絆

〔活動場所〕落合商店
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕第3木曜日
10:00 - 12:00



老人クラブ

- ・金岡上コスモスクラブ
- ・都紀の郷クラブ
- ・第一金岡下長寿会

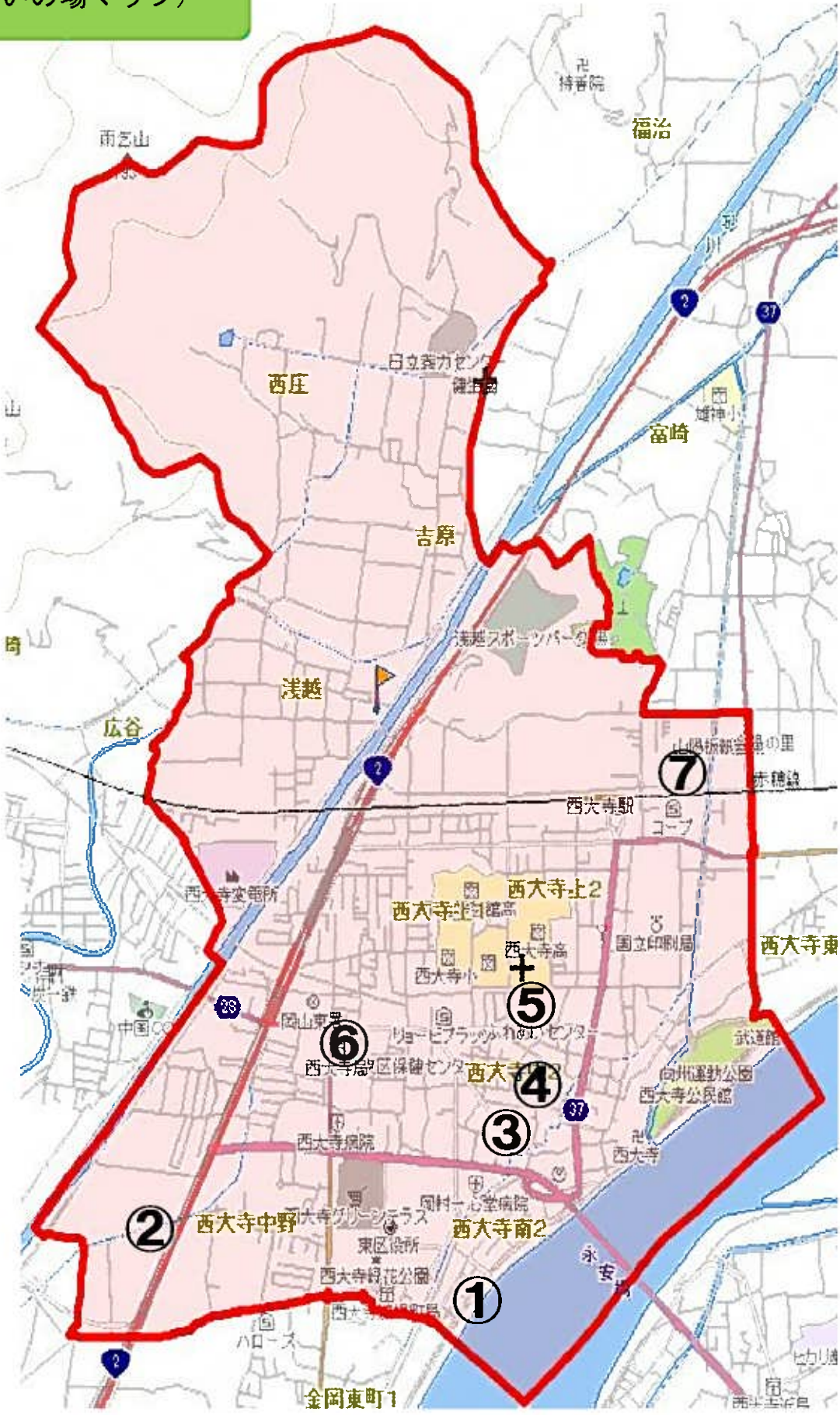
【お問合せ先】

- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会東区事務所
- 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
- サロン絆 : 落合商店 オチアイ様
- 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-942-3260
☎086-274-5211
☎086-942-2523
☎086-232-1102

西大寺学区
(通いの場マップ)

令和2年5月版



①にこにこ会

〔活動場所〕

さわやかグループホームあゆみ

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週木曜日

13:30-14:00



②さいさい子ども食堂

〔活動場所〕中野けんせいえん

〔活動内容〕子ども食堂

〔活動日時〕第2土曜日



③来夢来人

〔活動場所〕コープ西大寺診療所

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第3金曜日

12:00-14:30



④おーい元気会

〔活動場所〕東幸町クラブ

〔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月曜日(サロン)

毎週月曜日(あつ晴れ)

10:00-12:00



⑤西幸町いきいきサロン

〔活動場所〕西大寺ふれあいセンター

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕不定期

10:00-12:00



⑥フラットカフェ

はなみずきプラス

〔活動場所〕

デイサービスセンターはなみずき

〔活動内容〕認知症カフェ

〔活動日時〕第3日曜日

13:00-15:00



⑦令和にこにこ会

〔活動場所〕せとうちの郷

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週水曜日

10:00-12:00

第2・4木曜日

14:00-15:30



【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東区事務所

☎086-942-3260

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

子ども食堂「さいさい子ども食堂」

: さいさいこども食堂さいさいサポーター サトウ様 ☎050-5241-2309

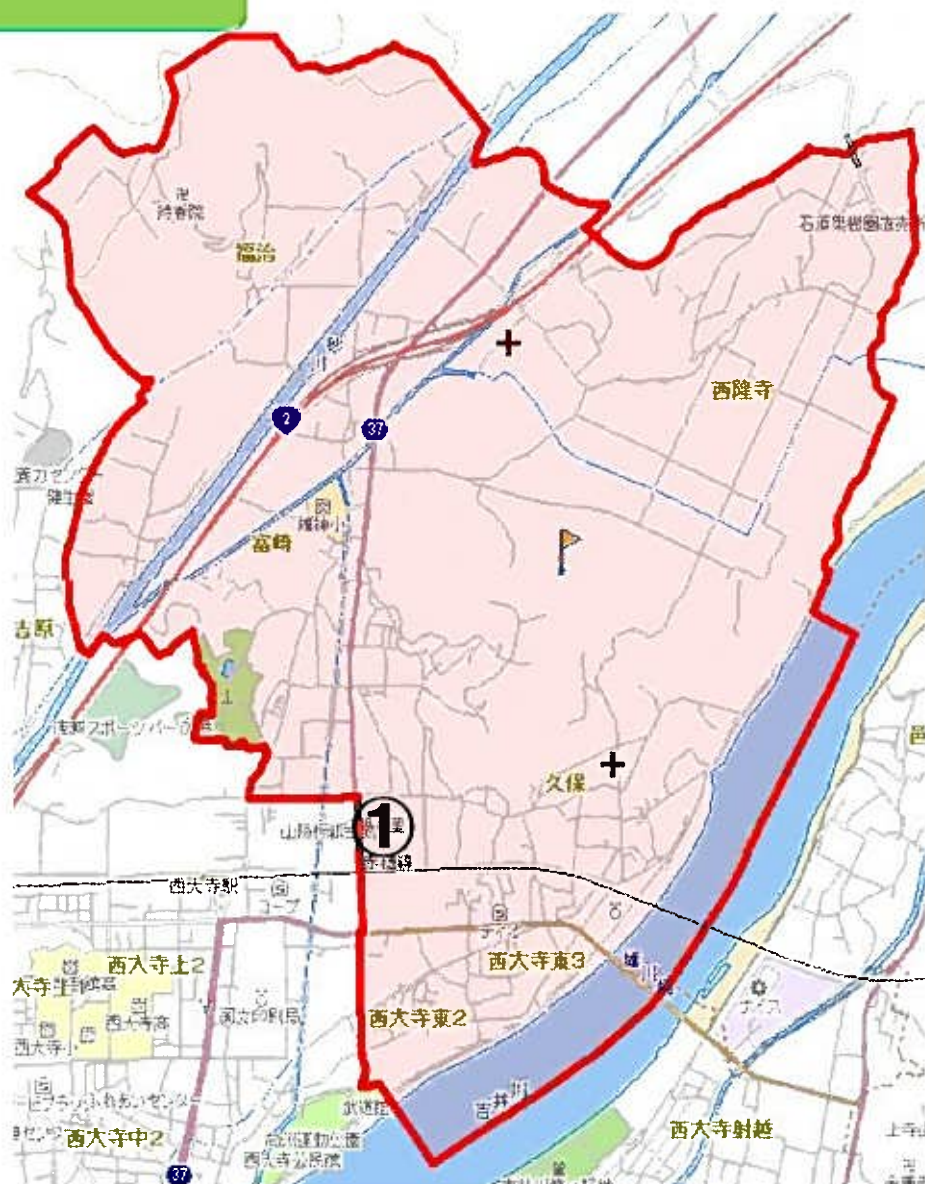
認知症カフェ「フラットカフェはなみずきプラス」: デイサービスセンターはなみずき

☎086-206-5122

※〔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。

雄神学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①こけないからだ体操

(活動場所) 会陽の里
(活動内容) 施設の取り組み
(活動日時) 毎週日曜日
11:00 -
※月により日程変更あり



老人クラブ

・雄神長寿会

【お問合せ先】

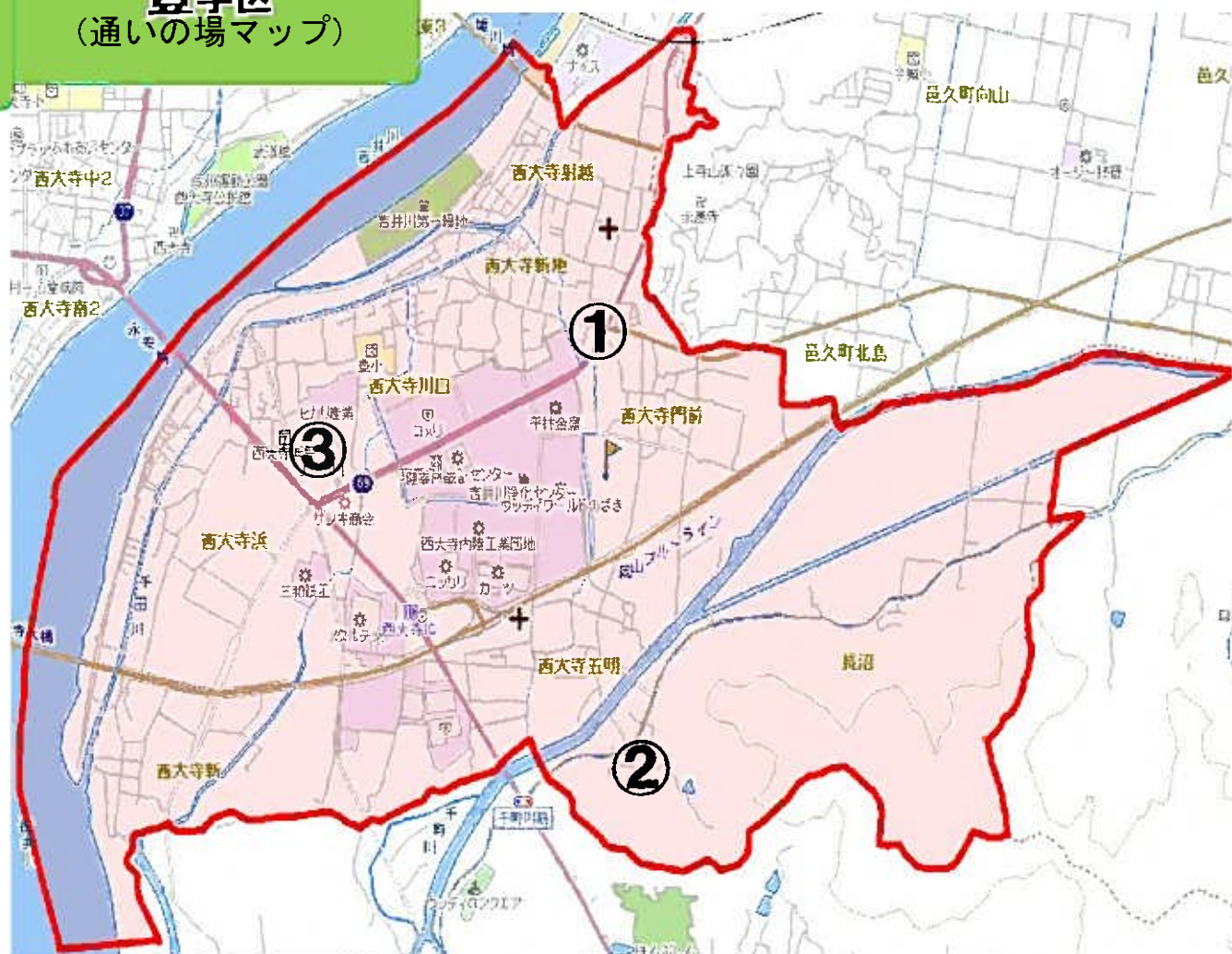
こけないからだ体操
老人クラブ

: 会陽の里 オカダ様
: 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-944-2600
☎086-232-1102

豊学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①ふれあい・いきいきサロン

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



②長沼いきいきサロン

〔活動場所〕円定寺資料館
〔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



③ゆうゆう（友結）

〔活動場所〕
結びの杜ホーム 健康生きがいホール
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第1木・第3土曜日
13:30-15:30



③杜の体操

〔活動場所〕
結びの杜ホーム（有料老人ホーム）
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-11:00



老人クラブ

・長沼豊南会

【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東区事務所 ☎086-942-3260
 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
 認知症カフェ「ゆうゆう（友結）」 : 結びの杜ホーム ☎086-942-2030
 ※「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。

太伯学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① 四ツ谷いきいきサロン

〔活動場所〕四ツ谷ファミリーハウス

〔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月曜日(サロン)

毎週月曜日(あつ晴れ)

10:00-12:00

※会場は豊学区ですが、太伯学区の方が参加対象です。



② 楽しく元気

もも太郎クラブ

〔活動場所〕山南公民館

〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕第1月曜日 第3・4火曜日

10:00-12:00



老人クラブ

- ・神崎有楽会
- ・乙子長寿会
- ・四ツ谷親和会

【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東区事務所

☎086-942-3260

🌸 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

老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※ 上記の団体の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。

幸島学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①大上なかよし会

〔活動場所〕大上集会所

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第1金曜日

13:00-15:00



②柿原すみれ会

〔活動場所〕柿原クラブ

〔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



③幸島老人クラブ (幸島老人会 (亀笑会・なぎさ会))

〔活動場所〕幸島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〕月2回

毎月2日、22日
14:00-16:00



老人クラブ

- ・幸島亀笑会
- ・幸島なぎさ会

【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東区事務所

🌸 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

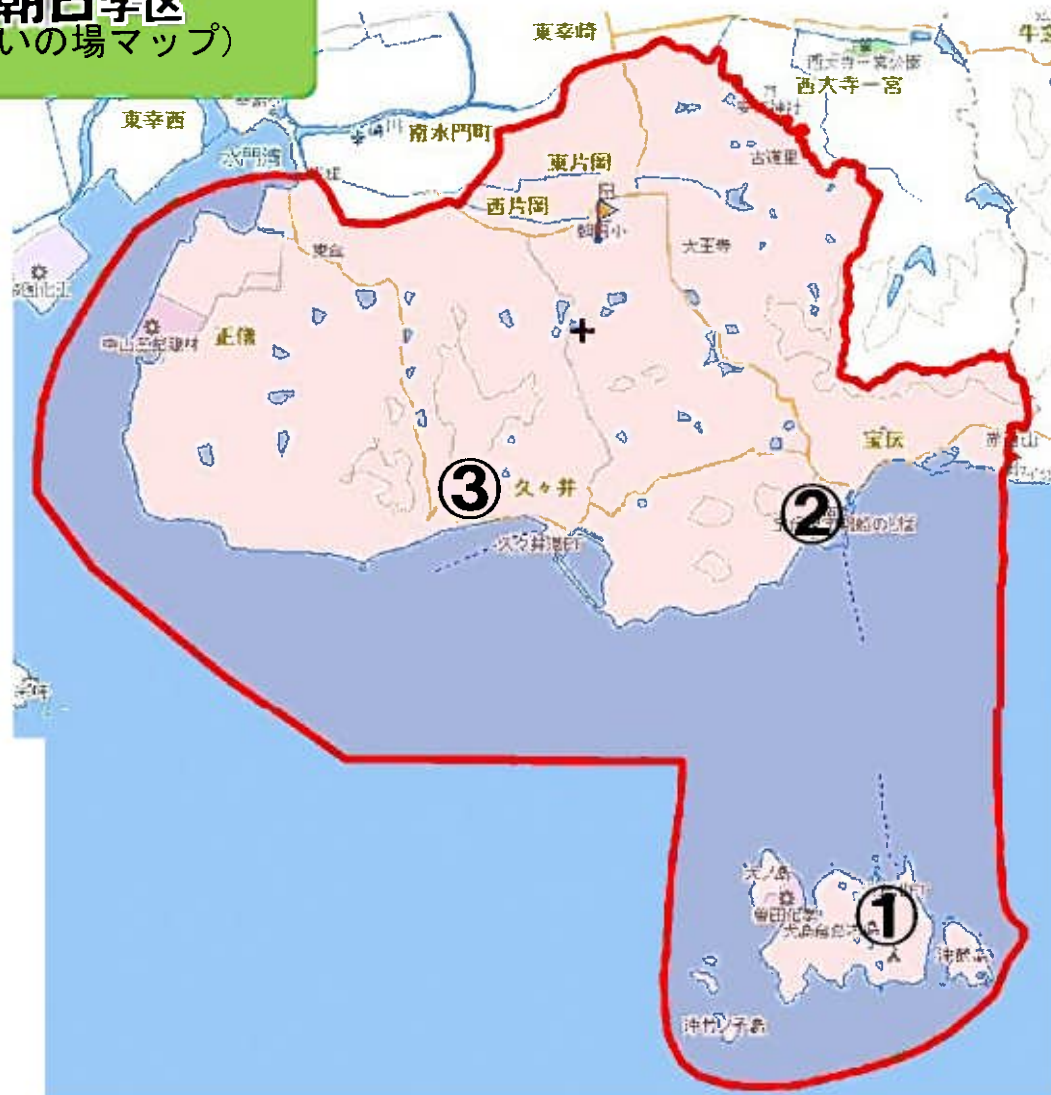
☎086-942-3260

☎086-274-5211

☎086-232-1102

朝日学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①ワンワンいきいきサロン

〔活動場所〕犬島コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第4月曜日
12:00-13:30



②お大師堂 (宝伝大師堂友之会)

〔活動場所〕お大師堂
〔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金曜日
9:00-15:00 (サロン)
10:00-12:00 (あっ晴れ)



③ガンツ・マミー

〔活動場所〕久々井公会堂
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00-12:00



老人クラブ

・西片岡睦会
・宝伝老人クラブ
・久々井なごさ会

・ユズリハ老人クラブ
・第二ユズリハ老人クラブ

【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東区事務所

☎086-942-3260

🌸 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

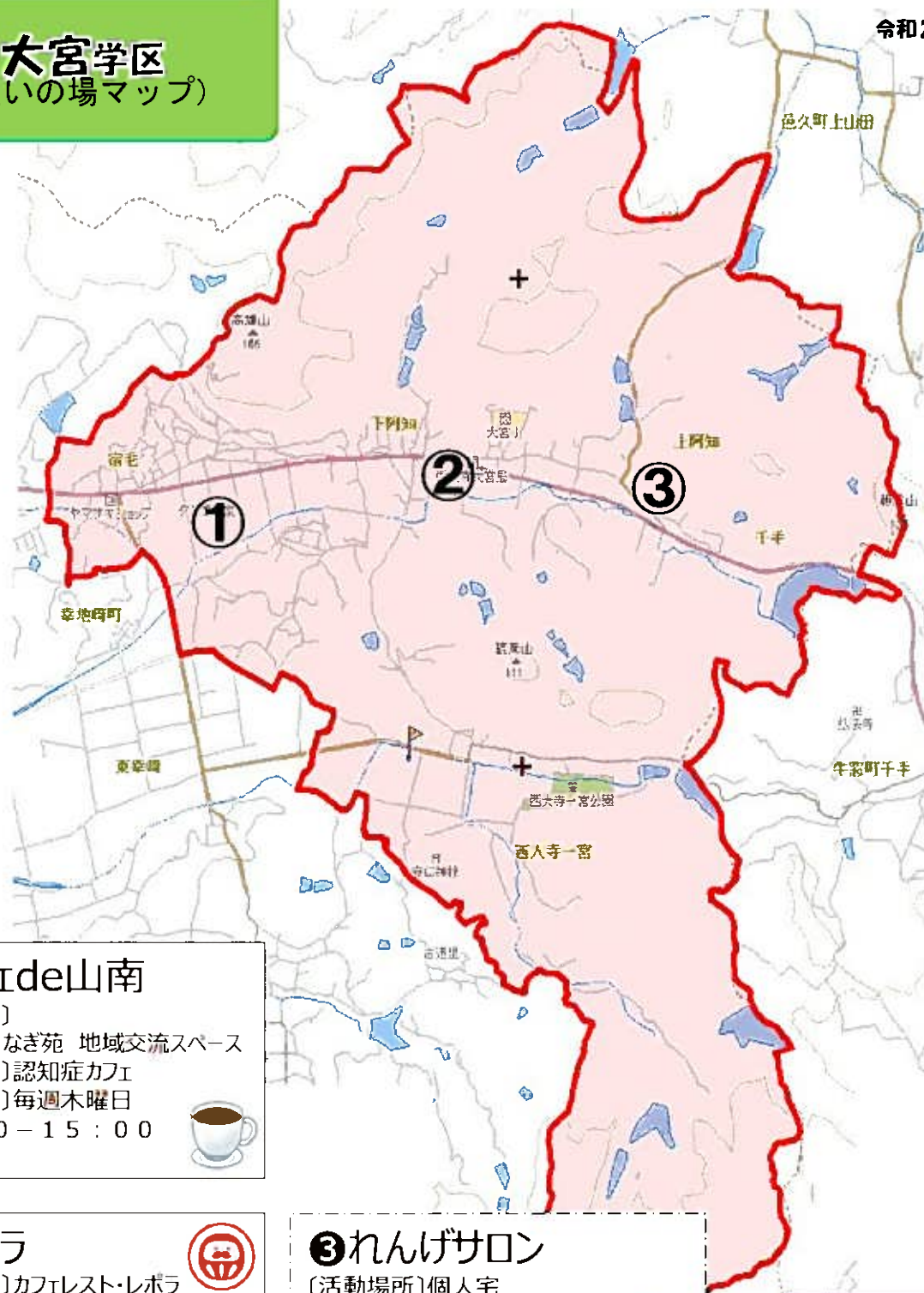
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※ じ、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。

大宮学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① カフェIde山南

〔活動場所〕
ケアハウスタナギ苑 地域交流スペース
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕毎週木曜日
13:00 - 15:00



② レボラ

〔活動場所〕カフェレスト・レボラ
〔活動内容〕有志によるサロン
〔活動日時〕毎日（水曜日以外）
11:30 - 17:00
※3名以上で参加の場合、割引あり



③ れんげサロン

〔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
13:30 - 14:00



老人クラブ

・両阿知長寿会
・宿毛老人クラブ

【お問合せ先】

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「カフェIde山南」: 宿毛診療所

☎086-946-1035

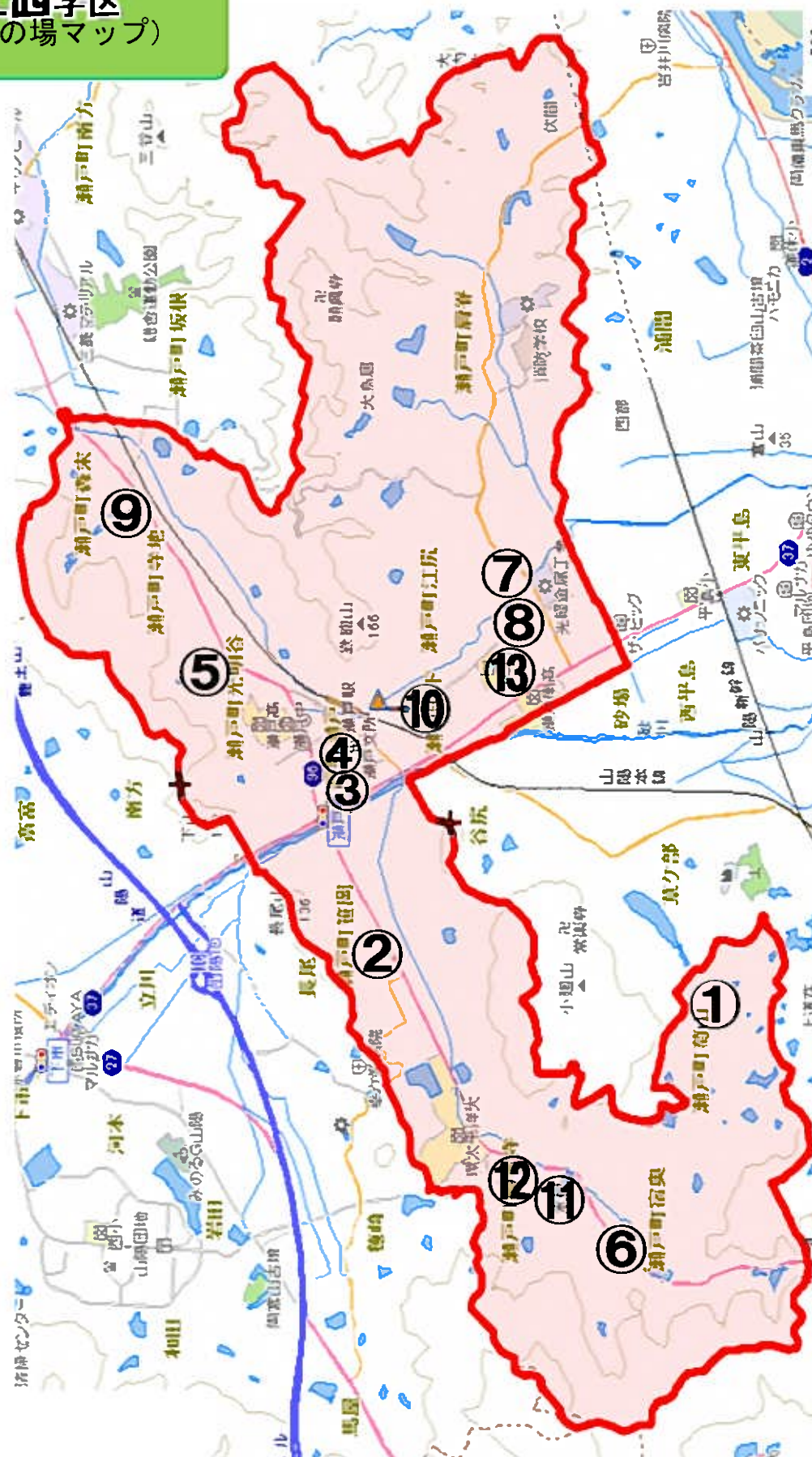
レボラ : カフェレスト・レボラ

☎086-946-1776

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 菊山絆の会

〔活動場所〕菊山公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕土曜日（不定期）
9：30－12：00



② ささおか桃太郎クラブ

〔活動場所〕笹岡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〕毎週金曜日
13：30－14：30



③ ハートフルカフェ

〔活動場所〕ハートフル多聞
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第2木曜日
14：00－15：30



④ 金曜会

〔活動場所〕瀬戸公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
10：30－15：00



⑤ 光明谷いきいきサロン

（光明谷もも太郎クラブ）
〔活動場所〕光明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
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
11：00－12：00



⑥ 宿奥いきいきサロン

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



⑦ 旭ヶ丘ストレッチクラブ

〔活動場所〕旭ヶ丘コミュニティセンター
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
11：00－12：00



⑦ 旭ヶ丘あっ晴れ！もも太郎体操いきいきサロン

（旭ヶ丘あっ晴れ！もも太郎同好会）
〔活動場所〕旭ヶ丘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
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第4水曜日
10：00－12：00



⑦ 旭なごみの会

〔活動場所〕旭ヶ丘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金曜日
10：00－11：30



⑧ 江尻ふれあいサロン

〔活動場所〕江尻親和コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第3木曜日（年間8回）
9：30－11：30



⑨ 寺地いきいきサロン

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



⑩ 下区サロン むつみ会

〔活動場所〕下公会堂
〔活動内容〕
あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10：00－12：00



⑪ 観音寺 もも太郎クラブ

〔活動場所〕観音寺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〕毎週木曜日
13：30－15：00



⑫ 瀬戸区元気会

〔活動場所〕瀬戸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〕毎週月曜日
10：00－11：30



⑬ 沖もも太郎体操

〔活動場所〕沖塾（きよまる塾）
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10：00－11：30



老人クラブ

・森末笑楽会
・寺地百寿会
・光明谷光寿会
・瀬戸長寿会

・長生会
・沖共楽会
・コスモスクラブ
・瀬戸支部肩脊喜楽会

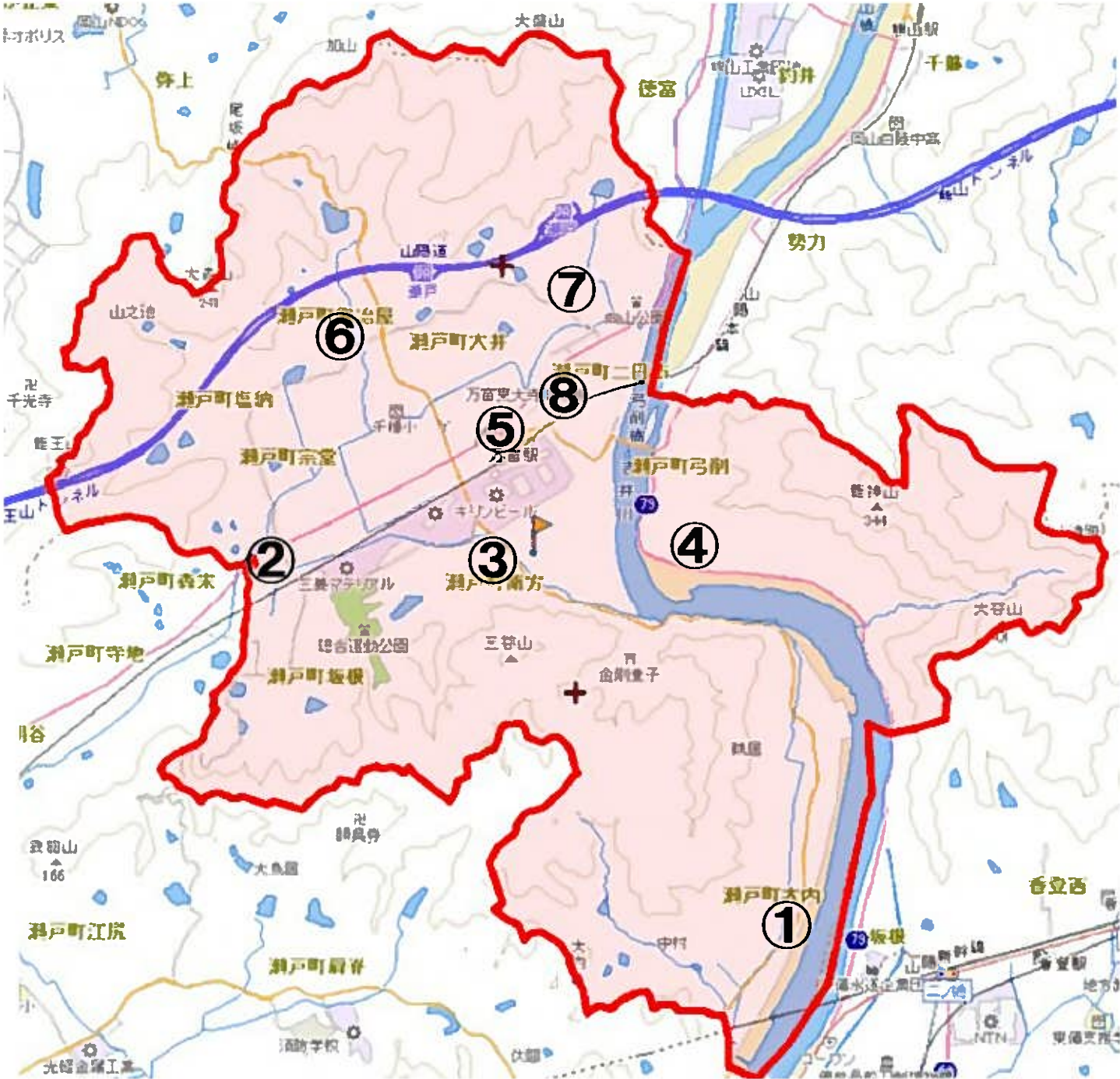
・観音寺玉の井会
・陽乃出会
・楽生会
・西江尻フラナ会

【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東区事務所 ☎086-942-3260
 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「ハートフルカフェ」 : ハートフル多聞 ☎086-952-5200
 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。

千種学区
(通いの場マップ)

令和2年5月版



①大内いきいきサロン

〔活動場所〕大内公民館

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第4土曜日

13:00-15:00



②宗堂若葉会

いきいきサロン

〔活動場所〕宗堂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

10:00-11:30



③南方いきいきサロン

〔活動場所〕南方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

10:00-11:30



④弓削わいわいサロン

〔活動場所〕弓削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4金曜日

10:00-12:00



⑤千種楽々クラブ

〔活動場所〕万富公民館

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕第1・3・4月曜日



⑥鍛冶屋いきいき教室

〔活動場所〕鍛冶屋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・4水曜日

10:00-12:00



⑦わいわいクラブ

〔活動場所〕多田原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・4水曜日

13:30-15:30



⑧万富ふれあいサロン

〔活動場所〕万富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

10:00-11:30



老人クラブ

・常楽会
・さざなみ会
・万富和風会
・大井天神クラブ

・宗堂若葉会
・弓張老人クラブ（弓張会）
・大内友愛会
・かわず会

【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東区事務所

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

☎086-942-3260

☎086-274-5211

☎086-232-1102

浮田学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版

① 上道北方春秋会

〔活動場所〕浮田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4水曜日

10:00-12:00



② 沼春秋会

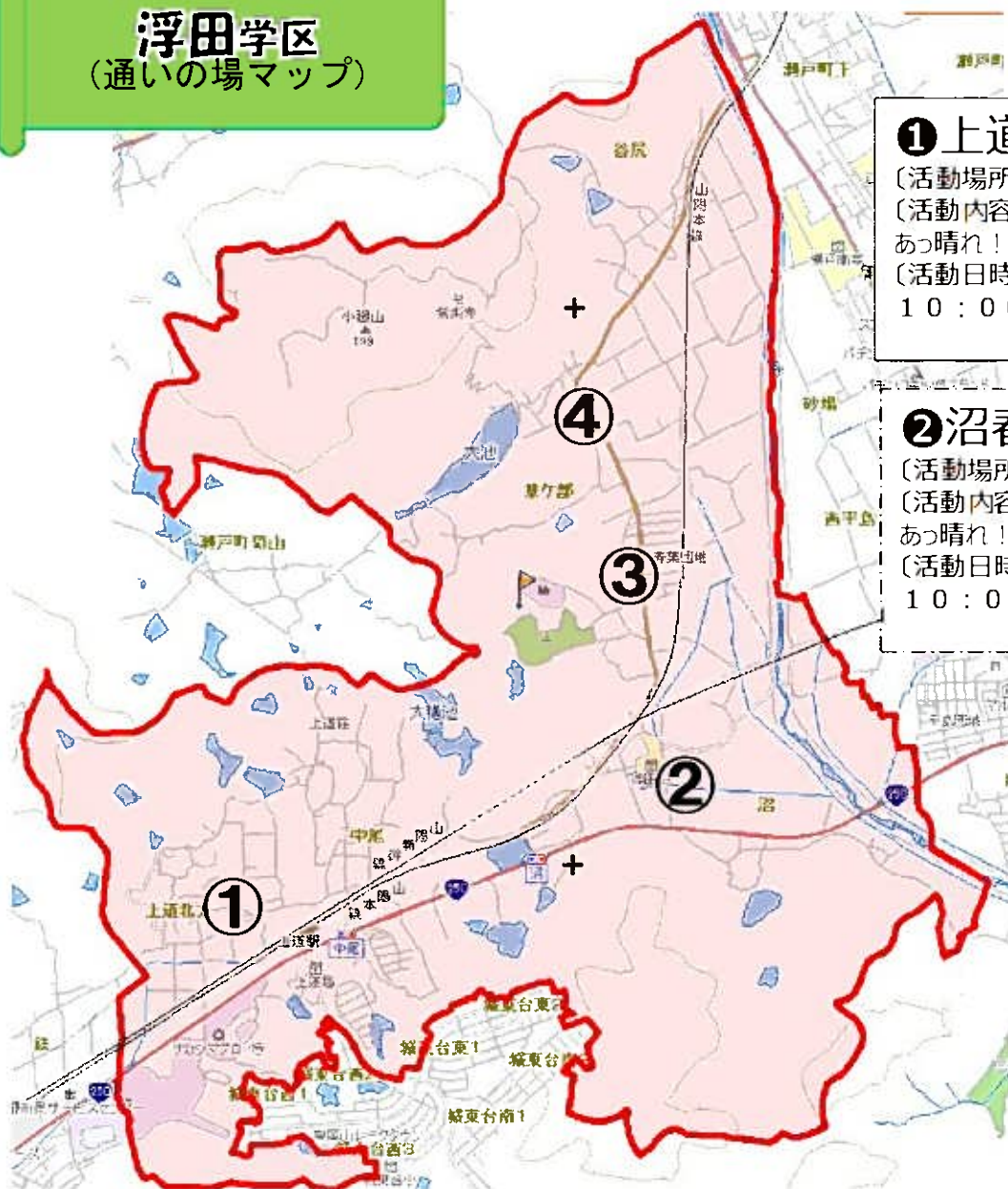
〔活動場所〕浮田ふれあいプラザ

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕第2金曜日

10:00-11:30



③ 青葉団地町内会高齢部

「紅葉の会」

〔活動場所〕青葉団地町内会集会所

(青葉団地集会所)

〔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月曜日

10:00-11:30

(あっ晴れ) 毎週火・金曜日

13:30-14:05



④ 草ヶ部春秋会

〔活動場所〕草ヶ部公会堂

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕第1・3月曜日

10:00-11:00



老人クラブ

・沼春秋会
・谷尻春秋会

・草ヶ部春秋会
・中尾春秋会

・上道北方春秋会
・岡山市浮田学区青葉団地町内会高齢者部

【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東区事務所

☎086-942-3260

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。

城東台学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① 老人クラブさつき会

〔活動場所〕城東台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

9:00 -



② 城東台東

ふれあいサロン

〔活動場所〕城東台東集会所

〔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〕毎週土曜日

10:00 - 11:30



老人クラブ®

・城東台さつき会

【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東区事務所

☎086-942-3260

🌸 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

※ じ・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。

平島学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



①小鳥の森健康サロン

〔活動場所〕小鳥の森団地集会所
〔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金曜日
14:00-16:00
第2・3・4金曜日
9:00-9:40



②むつみ会 (生きいきサロンむつみ会)

〔活動場所〕平島団地集会所
(平島団地公民館)
〔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〕第2木曜日
9:30-12:30



③ナイスほほ笑みクラブ

〔活動場所〕ケアホステル ナイスデイ
〔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〕毎週木曜日
13:30-15:00



④あかり薬局カフェ

〔活動場所〕あかり薬局 平島西店
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第3水曜日
15:00-17:00



⑤友愛の会

〔活動場所〕南古都団地集会所
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・2・4火曜日
13:30-15:30



⑥元気で輝き体操

〔活動場所〕平島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〕毎週土曜日
10:00-11:00



老人クラブ

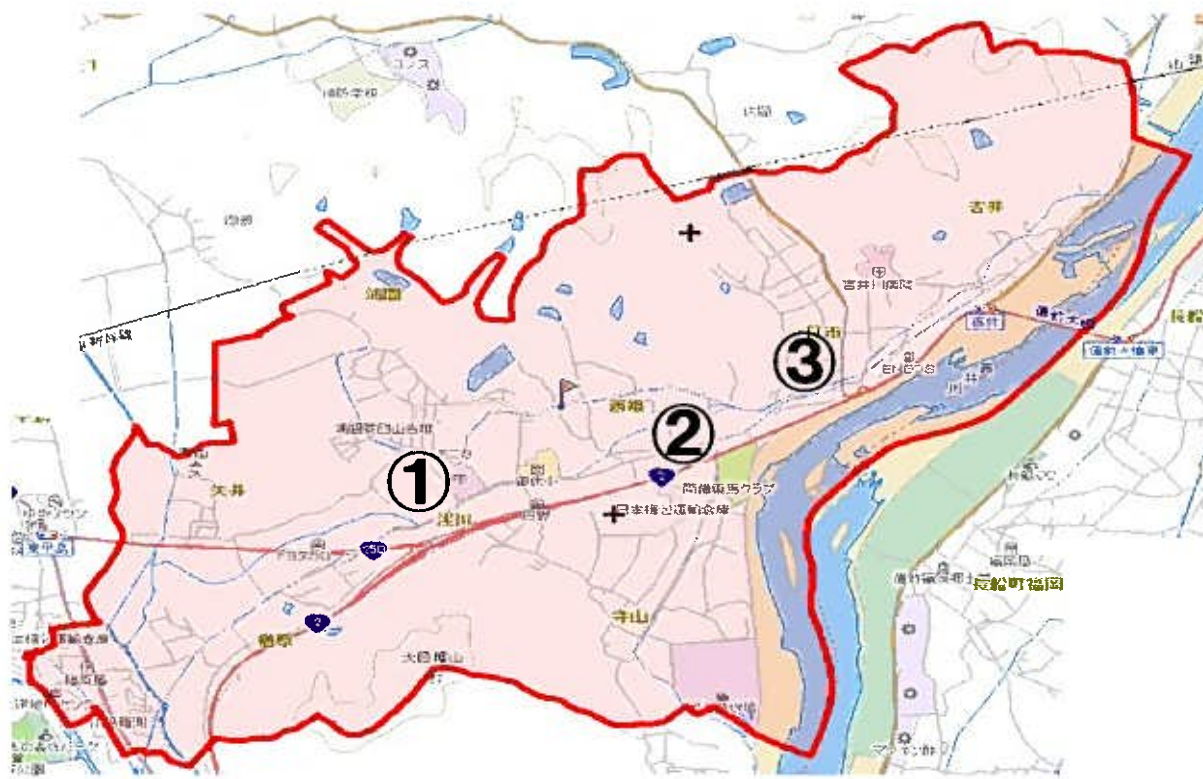
- ・平島第1寿会
- ・悠々クラブ
- ・南古都団地ひまわり会

【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東区事務所 ☎086-942-3260
 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「あかり薬局カフェ」: あかり薬局カフェ実行委員会 ☎086-297-0551
 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。

御休学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① サロン玉手箱

〔活動場所〕浅川団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4または第5火曜日
10:00 - 12:00



① 浅川団地体操教室

〔活動場所〕浅川団地集会所
〔活動内容〕あっ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00 - 11:30



② 西祖ふれあい いきいきサロン

〔活動場所〕御休コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あっ晴れ! もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
13:00 - 15:00



③ 一日市いきいきサロン

〔活動場所〕上道公民館御休分館
・一日市公園
〔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〕毎週金曜日
(サロンは第1金曜日)
9:00 - 10:00



老人クラブ

- ・橘原・前畑団地福寿会
- ・寺山・浅川福寿会
- ・吉井・一日市福寿会
- ・西祖福寿会
- ・浅川団地・矢井福寿会
- ・浦間福寿会

【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東区事務所

☎086-942-3260

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

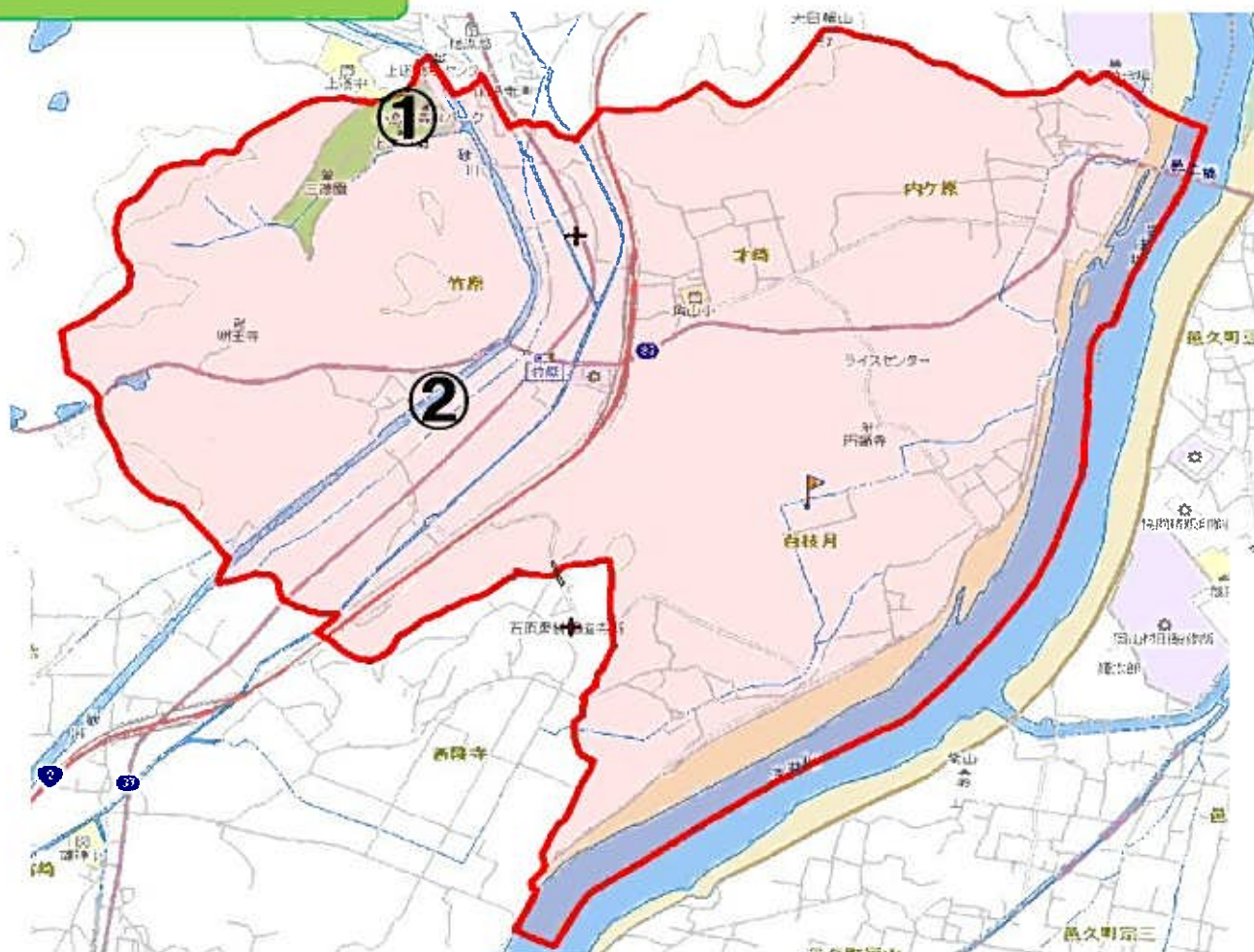
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-232-1102

※ じ・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。

角山学区 (通いの場マップ)

令和2年5月版



① いいきいき小鳥の森

〔活動場所〕上道公民館

〔活動内容〕

あっ晴れ！もも太郎体操

〔活動日時〕毎週火曜日

10:00 - 12:00



② バンブー水曜の会

〔活動場所〕下竹原公会堂

〔活動内容〕ふれあい・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 - 11:30



老人クラブ

- ・つのやま健寿会
- ・つのやま百寿会

【お問合せ先】

ふれあい・いいきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会東区事務所

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

☎086-942-3260

☎086-274-5211

☎086-232-1102