

# おかやま 通いの場マップ

## 北区中央



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

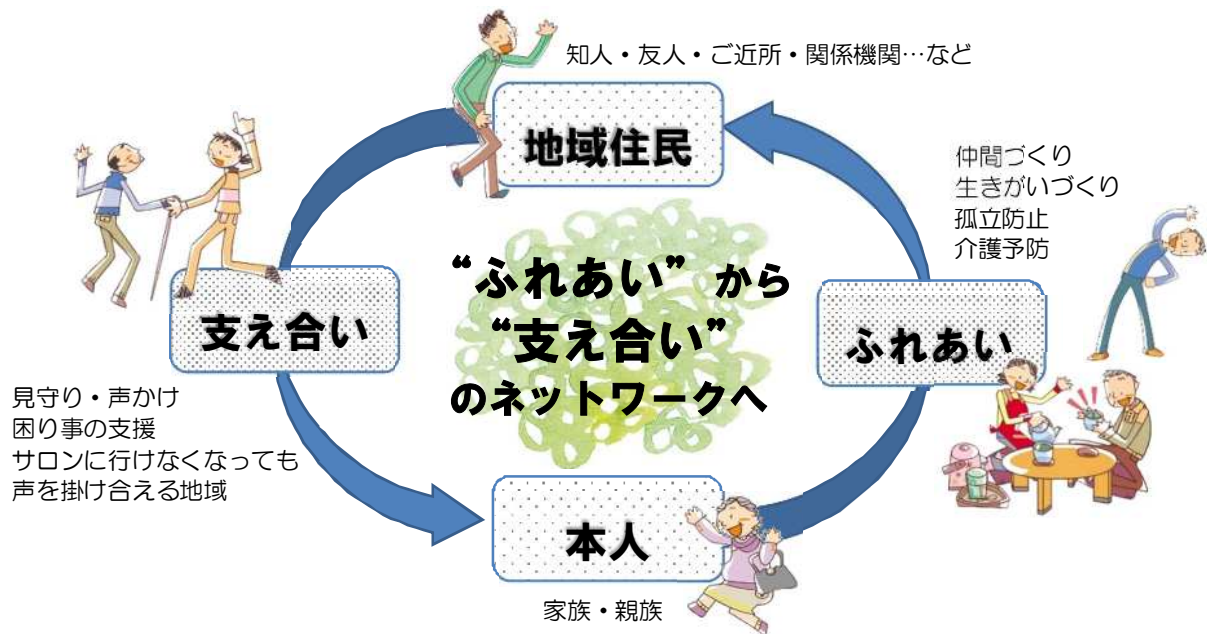
## はじめに

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。<sup>※注</sup>

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



# 北区中央 通いの場マップ

## もくじ

|           |    |         |    |
|-----------|----|---------|----|
| 岡山中央..... | 1  | 牧石..... | 14 |
| 清輝.....   | 3  | 大野..... | 16 |
| 石井.....   | 4  | 三門..... | 17 |
| 出石.....   | 5  | 西.....  | 19 |
| 鹿田.....   | 6  | 御南..... | 21 |
| 大元.....   | 8  | 陵南..... | 22 |
| 御野.....   | 10 | 吉備..... | 23 |
| 岡南.....   | 12 |         |    |

# 岡山中央学区 (通いの場マップ)



### ① いきいきサロン晴ればれ

〔活動場所〕宴屋  
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第3金曜日  
 10:00-11:30



### ② ふれあい健康 体操クラブA

〔活動場所〕さんかく岡山  
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第1・3水曜日  
 10:00-12:00



### ② らんらんクラブ

〔活動場所〕さんかく岡山  
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第2・4水曜日  
 10:00-12:00



### ③ 深柢ふれあいサロン

〔活動場所〕深柢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・2日曜日  
 13:30-15:30



### ④ なでしこサロン

〔活動場所〕富田町会館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第2水・土曜日・第4水曜日  
 12:30-14:30



### ⑤ さくらサロン

〔活動場所〕岩田町集会所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第2日曜日  
 10:00-16:00



### ⑥ 行楽サロン弓之町

〔活動場所〕水河耳鼻科旧診療所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第4木曜日  
 10:00-12:00



### ⑦ 済生会なでしこ

〔活動場所〕岡山済生会ライフケアセンター 1階  
 〔活動内容〕認知症カフェ  
 〔活動日時〕第1・3金曜日  
 13:30-15:30



### ⑧ ふれあいサロン弘西

〔活動場所〕弘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  
 〔活動日時〕月1回



### ⑨ ひまわり畑

〔活動場所〕南方4丁目集会所  
 〔対象エリア〕南方4丁目町内会  
 〔活動日時〕第1・2・4水曜日  
 12:00-15:00



### ⑩ and F もも太郎体操クラブ

〔活動場所〕(公財) 福武教育文化振興財団  
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕毎週金曜日  
 10:00-11:00



### ⑪ 内山下オアシス

〔活動場所〕コモンライフやわらぎ  
多目的ホール2階  
 〔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 「博士の家」みんな食堂

〔活動場所〕博士の家  
(広瀬町2-11)  
 〔活動内容〕子どもから大人まで  
みんな食堂  
 〔活動日時〕毎月最終金曜日  
 18:00-20:00



### 老人クラブ

- ・内山下喜楽会
- ・天神ハッスルクラブ
- ・西中山下楠友会
- ・田町寿クラブ
- ・深成クラブ
- ・弘楽クラブ
- ・恵美須クラブ
- ・下出石OB会
- ・鶴見会老人クラブ
- ・富田町あすなる会
- ・岩田町老人クラブ

### 【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 ☎086-225-4051
- 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「済生会なでしこ」 : 岡山済生会ライフケアセンター ☎086-252-2222
- 「博士の家」みんな食堂 : CAPおかやま ☎080-6339-9740
- 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。

# 清輝学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



## ① いきいきストレッチ

〔活動場所〕清輝老人憩いの家  
〔活動内容〕  
あっ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕第3火曜日  
10:30-12:00



## ② 23日の会

〔活動場所〕清輝橋2丁目地藏堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕毎月23日  
10:00-12:00



## ③ いきいきストレッチ

〔活動場所〕清輝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火曜日  
13:30-15:00



## 老人クラブ

・七軒町なぎさ会

### 【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  
老人クラブ

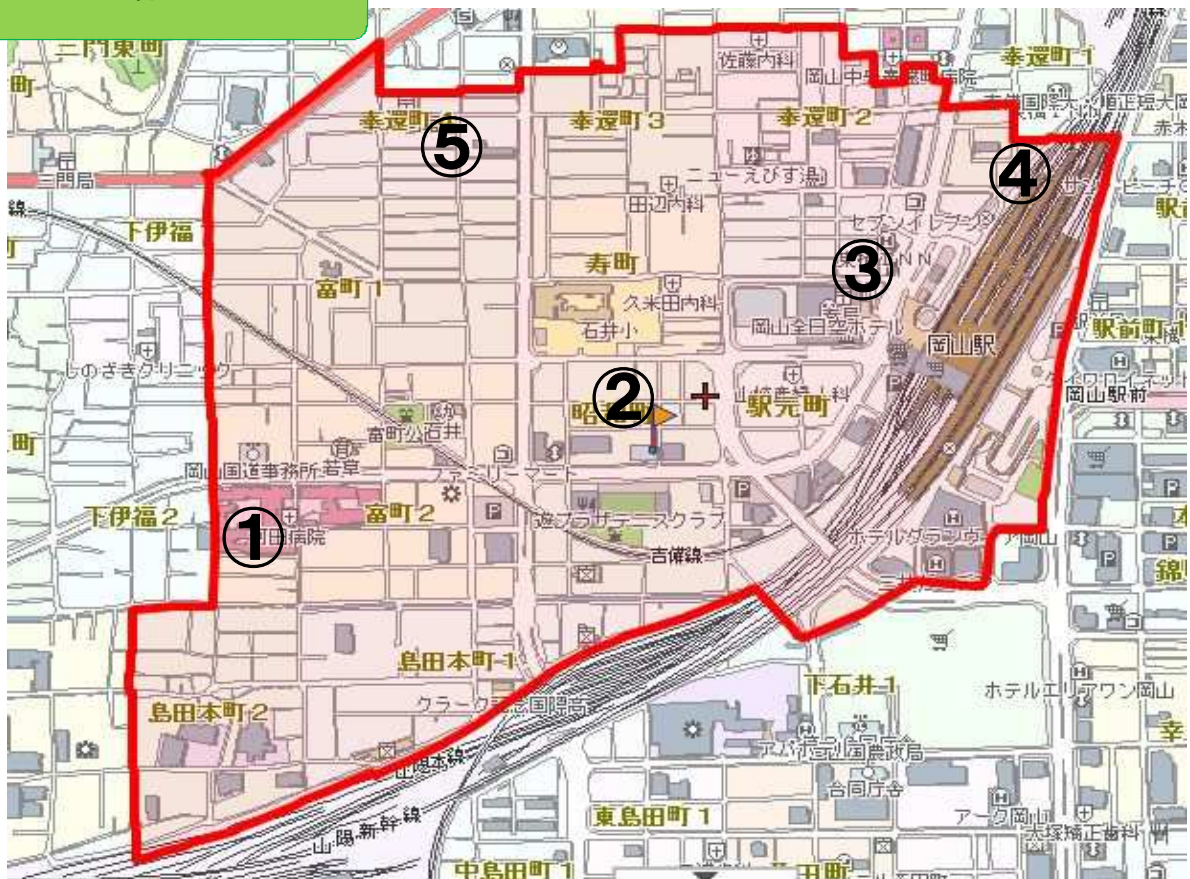
：岡山市社会福祉協議会  
：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-225-4051  
☎086-251-6517  
☎086-232-1102



# 石井学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



## ① 体操取り組み団体

〔活動場所〕河田病院 長春苑  
〔活動内容〕  
あっ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕第1・3火曜日  
13:30-15:00



## ② わいわいサロン

〔活動場所〕岡西公民館石井分館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第1月曜日 午後  
13:30-15:00



## ② なでしこクラブ

〔活動場所〕岡西公民館石井分館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3土曜日  
13:30-15:30



## ③ サロンひばりの家

〔活動場所〕コムコム駅西館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3土曜日  
10:00-14:00



## ④ アイリーフ

〔活動場所〕アイグランデュ岡山 多目的ルーム  
〔活動内容〕  
あっ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週水曜日  
15:30-16:30



## ⑤ 奉還町みんなのサロン

〔活動場所〕奉還町4丁目  
ラウンジ・カド  
〔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  
14:00-15:30



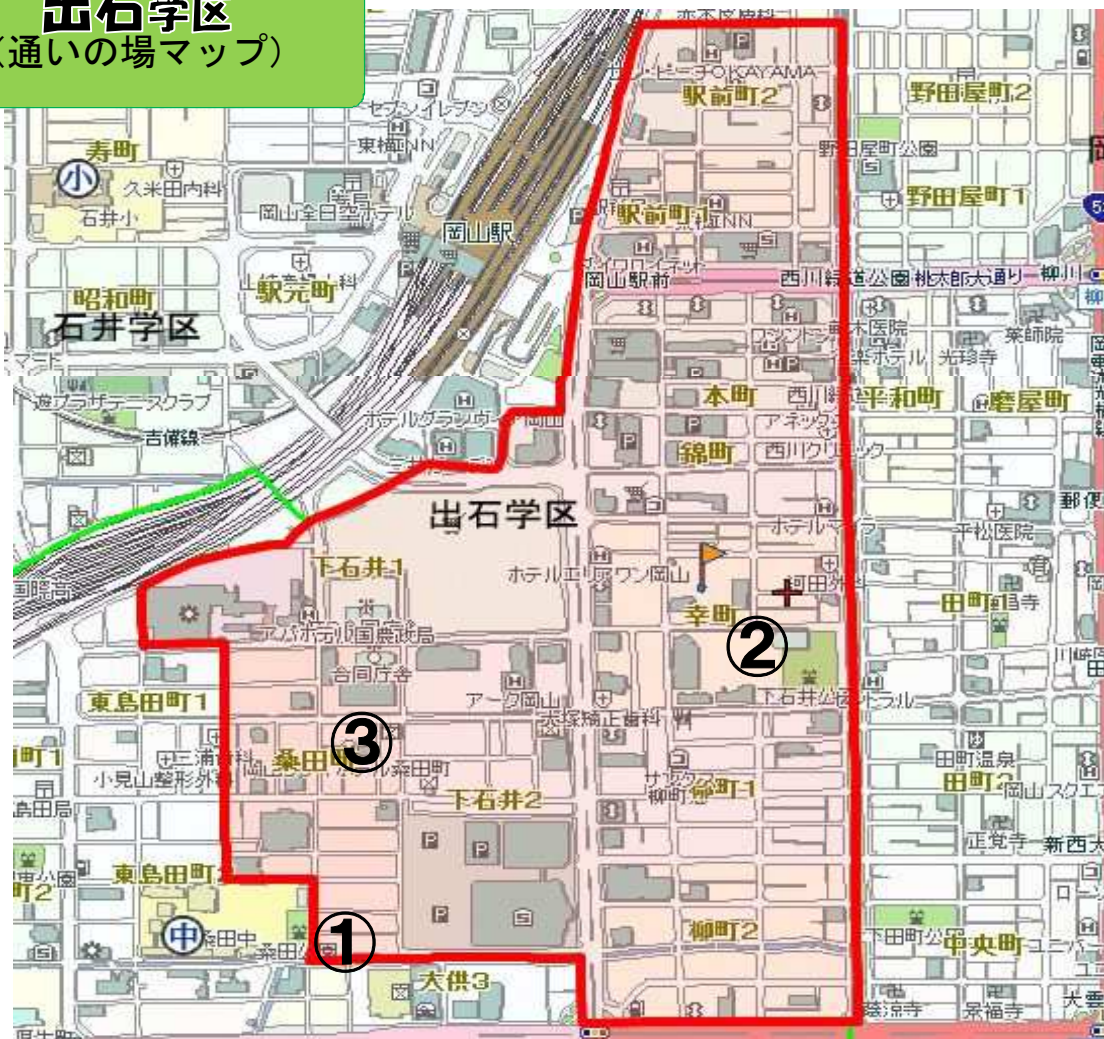
## 老人クラブ

- ・富本町長寿会
- ・西新町寿会
- ・島田本町2丁目福寿会
- ・大正町老人クラブ

### 【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          | ☎086-225-4051 |
|  | 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。

**出石学区**  
(通いの場マップ)



**① あっ晴れ下桑**

〔活動場所〕桑田町4丁目公会堂  
〔活動内容〕  
あっ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週金曜日  
10:00-12:00



**① 下桑さくらサロン**

〔活動場所〕桑田町4丁目公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕毎月15日  
11:30-13:30



**② 下西川いきいきサロン**

〔活動場所〕出石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〕毎月1回  
13:30-14:30



**③ あっ晴れ!取り組み団体**



〔活動内容〕  
あっ晴れ！もも太郎体操



**老人クラブ**

・出石あくらクラブ

**【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          | ☎086-225-4051 |
|  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。

**鹿田学区**  
(通いの場マップ)



### ① 東古松南町

#### 雀の会

〔活動場所〕東古松南町集会所  
 〔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・4月曜日  
 13:00-15:00



### ② いきいきサロンふるまつ

〔活動場所〕鹿田の庄  
 〔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



### ③ サロン鹿田

〔活動場所〕サーパス鹿田集会所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第4金曜日  
 13:30-16:00



### ④ 岡山県高齢者福祉

#### 生活協同組合だいにの花

〔活動場所〕古松園  
 〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕毎週水曜日  
 13:30-15:00



### ④ サロンかえで

〔活動場所〕古松園  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第1月曜日  
 13:30-15:00



### ⑤ いきいきサロン

#### 「サンサン」

〔活動場所〕西之町公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月1回  
 9:00-13:30



### ⑥ 新屋敷うきうきサロン

〔活動場所〕新屋敷児童会館  
 〔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  
 13:30-15:00



### ⑦ おかえりこども食堂

〔活動場所〕個人宅  
 〔活動内容〕子ども食堂  
 〔活動日時〕毎月18日  
 18:00-19:30  
 ※4月のみ15日開催  
 ※要予約



### ⑧ 厚生町一丁目

#### いきいきサロン

〔活動場所〕厚生町1丁目会館  
 〔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3金曜日  
 13:30-15:30



### ⑨ 桑田元気グループ

〔活動場所〕光生病院  
 〔活動内容〕  
 あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第3・4水曜日  
 10:00-12:00



### ⑨ 光生クローバー

〔活動場所〕  
 光生病院 西館1階地域交流スペース  
 〔活動内容〕認知症カフェ  
 〔活動日時〕第2火曜日  
 11:00-13:00  
 第4火曜日  
 13:00-15:00



### ⑩ 鹿田コミュニティ

#### ほっとサロン

〔活動場所〕鹿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4火曜日  
 10:30-12:00



### 老人クラブ

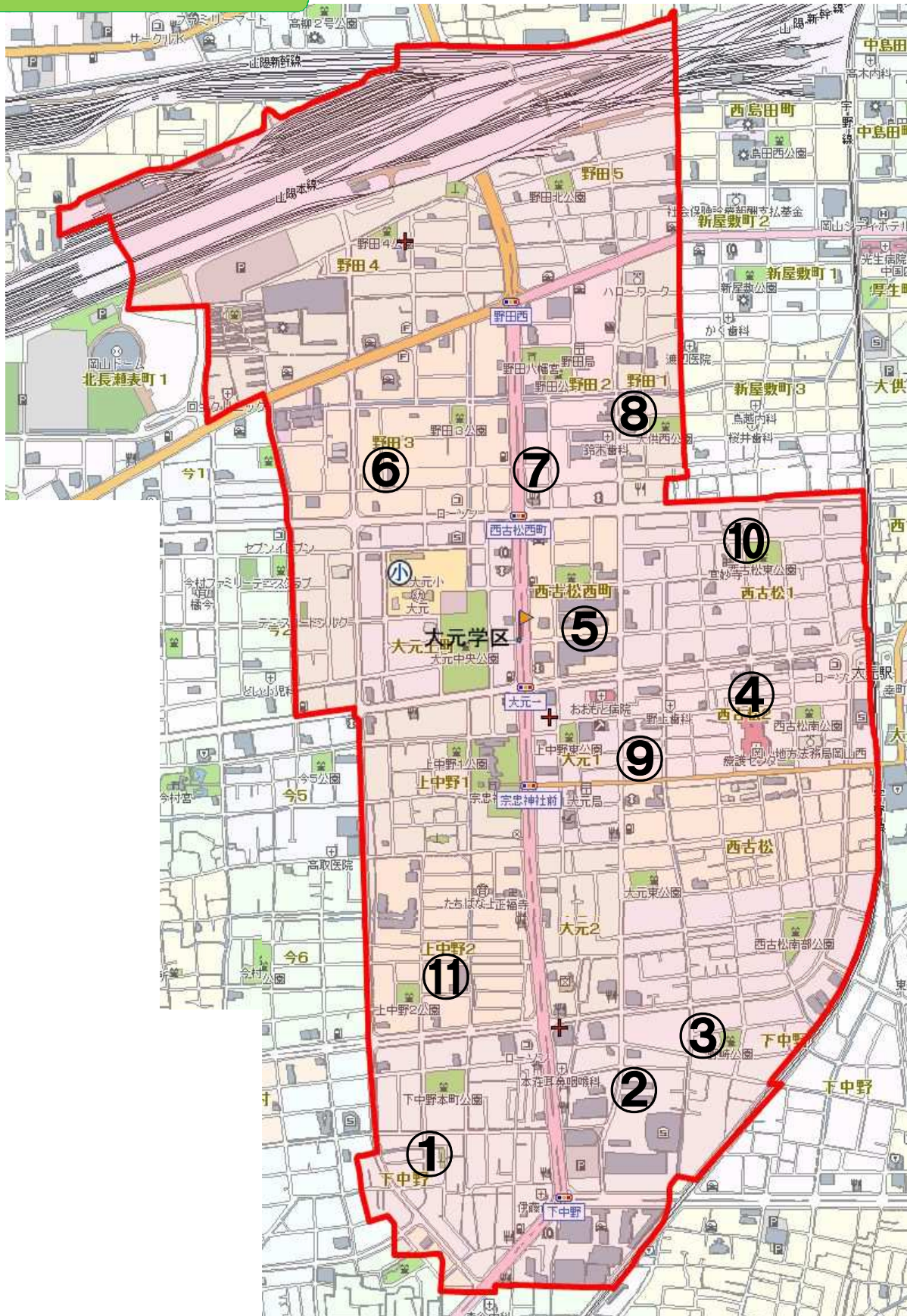
- ・大供松寿会
- ・新屋敷町友楽会
- ・大学町寿星会
- ・西之町西 若松クラブ
- ・内田春日町仲よし同好会
- ・大供表町一丁目老人クラブ

### 【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          | ☎086-225-4051 |
|  | 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 |
|  | 子ども食堂「おかえり子ども食堂」 | : ウエヒラ様               | ☎086-231-2869 |
|  | 認知症カフェ「光生クローバー」  | : 社会医療法人 光生病院         | ☎086-222-6806 |
|  | 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。

# 大元学区 (通いの場マップ)



### ① 下中野本町 いきいきサロン

〔活動場所〕下中野本町公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3月曜日  
10:00-12:00



### ② リンコート下中野 いきいきサロン

〔活動場所〕リンコート下中野耆番館  
〔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〕月1回



### ③ 野崎サロン

〔活動場所〕野崎サロン  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3水曜日  
13:00-15:00



### ④ 西古松ひまわりサロン

〔活動場所〕西古松本町公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕毎月10日  
10:00-12:00



### ⑤ サロン待夢

〔活動場所〕サーパス西古松 マンション集会所  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第4水曜日  
9:30-11:30



### ⑥ 新野田ふれあいサロン

〔活動場所〕新野田公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3水曜日  
13:30-15:00



### ⑦ 野田中いきいきサロン

〔活動場所〕野田中公会堂  
〔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



### ⑧ 野田南ふれあいサロン

〔活動場所〕野田1丁目南町内会公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3日曜日  
10:00-12:00



### ⑨ 若草町よつ葉サロン

〔活動場所〕大元町公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第2土曜日  
14:00-16:00



### ⑩ わかまつサロン

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



### ⑪ サーパス上中野 シニアの会

〔活動場所〕サーパス上中野集会所  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週火曜日  
13:30-15:00



### 老人クラブ

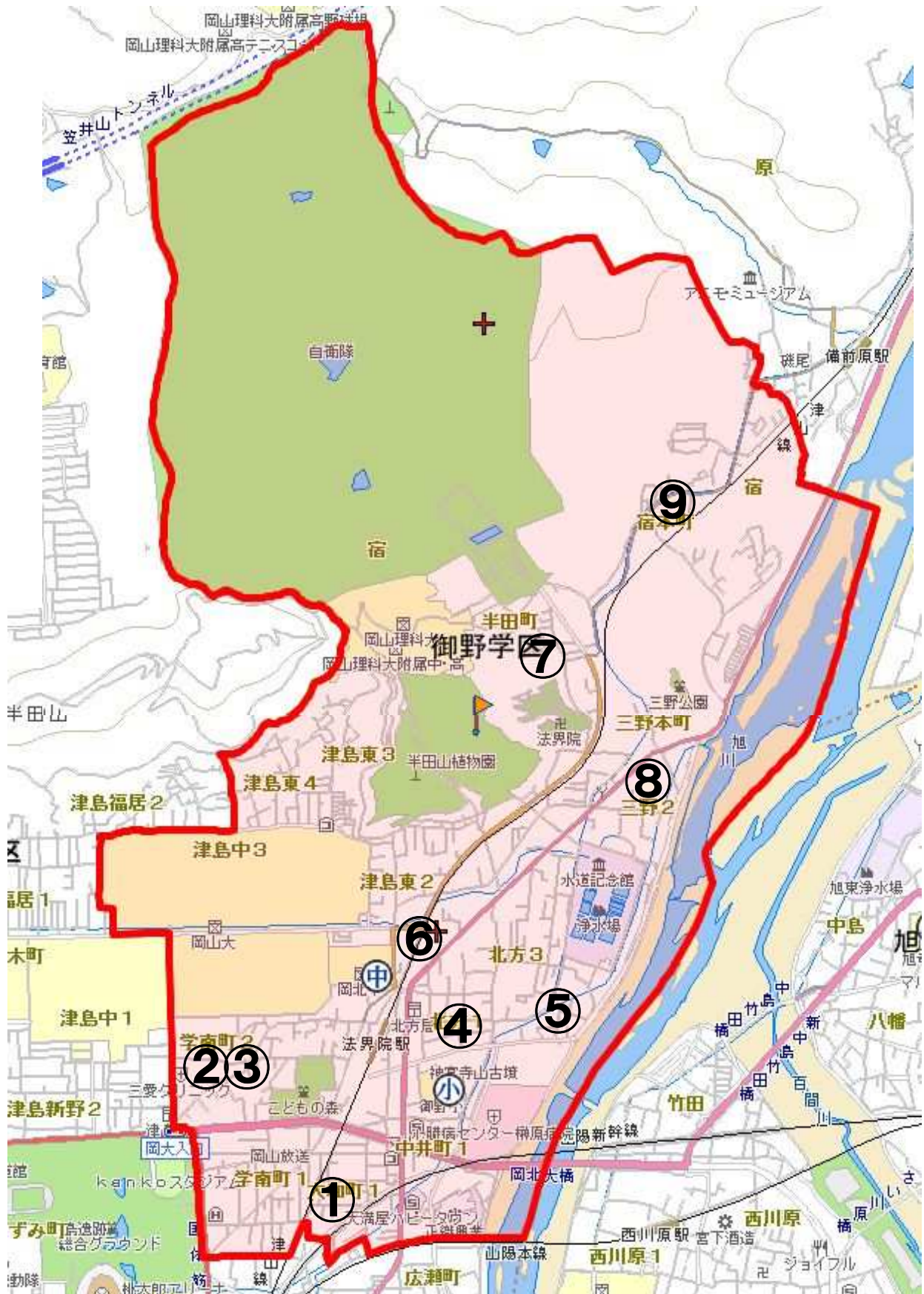
- ・西古松老人友の会
- ・下中野老人クラブ
- ・上中野本町長寿会
- ・西古松西本町若松クラブ

#### 【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 ☎086-225-4051  
 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

※ じ.こ.い 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。

**御野学区**  
(通いの場マップ)



### ①和サロン

〔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金曜日  
 10:00-14:00



### ②「こころとからだの健康を守る集い」実行委員会

〔活動場所〕MOA会館  
 〔活動内容〕あつ晴れ!もも太郎体操  
 〔活動日時〕毎週火曜日  
 12:30-13:30



### ③北富町内会

〔活動場所〕北富公会堂  
 〔活動内容〕あつ晴れ!もも太郎体操  
 〔活動日時〕第3木曜日  
 13:30-15:00



### ③いきいきサロン北富

〔活動場所〕北富公会堂  
 〔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



### ④いきいきサロン さくらんぼの会

〔活動場所〕町内会集合所、半田山植物園、北公民館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 ※町内会行事に合わせて実施



### ⑤よっかいちサロン

〔活動場所〕北方四日市公会堂  
 〔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



### ⑥あす食堂

〔活動場所〕北公民館  
 〔活動内容〕子ども食堂  
 〔活動日時〕第1日曜日  
 11:00-15:00  
 ※要予約



### ⑦ふきのとう

〔活動場所〕三軒屋ふれあい会館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第4土曜日  
 11:00-13:00



### ⑦三軒屋ふれあい もも太郎体操

〔活動場所〕三軒屋ふれあい会館  
 〔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-



### ⑧いきいきサロン三野

〔活動場所〕三野公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第2火曜日  
 13:30-15:30



### ⑧三野町内会

〔活動場所〕三野公会堂  
 〔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-



### ⑨宿ふれあい・いきいきサロンあすなろ会

〔活動場所〕宿公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕毎週火曜日  
 13:00-15:00



## 老人クラブ

- ・青葉クラブ
- ・大和町一丁目老友クラブ
- ・睦会
- ・半田町老人クラブ福寿会
- ・北富長寿クラブ
- ・宿老友クラブ
- ・北方東本町長寿友の会
- ・みの山老人クラブ
- ・四日市いきいきクラブ

### 【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 ☎086-225-4051
- 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
- 子ども食堂「あす食堂」 : イトウ様 ☎090-3376-6611
- 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。





### ① 青江いきいきサロン

〔活動場所〕青江公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月 1 回



### ① 青江町内会 もも太郎体操クラブ

〔活動場所〕青江公会堂  
 〔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〕毎週金曜日  
 10:00-12:00



### ② いきいきサロン十日市

〔活動場所〕十日市公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第2・4日曜日  
 9:00-11:00



### ③ 七日市町内会 (婦人部)

〔活動場所〕七日市町内会ロビー  
 〔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



### ④ なのかふえサロン

〔活動場所〕七日市公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第3水曜日  
 10:00-11:00



### ⑤ ふれあい・いきいき サロン神田町

〔活動場所〕岡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〕月 1 回



### ⑤ 岡南町いきいきサロン

〔活動場所〕岡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〕月 1 回



### ⑤ いきいきサロン元気会

〔活動場所〕岡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2水曜日  
 14:30-15:00  
 第2金曜日  
 13:00-15:00



### ⑥ さわやかストレッチ

〔活動場所〕岡輝公民館  
 〔活動内容〕  
 あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第1月曜日  
 13:30-15:00



### ⑦ 奥田南町SSFクラブ

〔活動場所〕石門別神社拝殿  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月 1 回



### ⑧ 奥田本町ストレッチ

〔活動場所〕奥田公会堂  
 〔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



### ⑧ にこにこサロン奥田

〔活動場所〕奥田公会堂  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第1・3水曜日  
 10:00-12:00  
 (不定期)



### ⑨ 奥田西町 いきいきサロン

〔活動場所〕奥田西町公園  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕毎月20日  
 8:00-10:00



### 老人クラブ

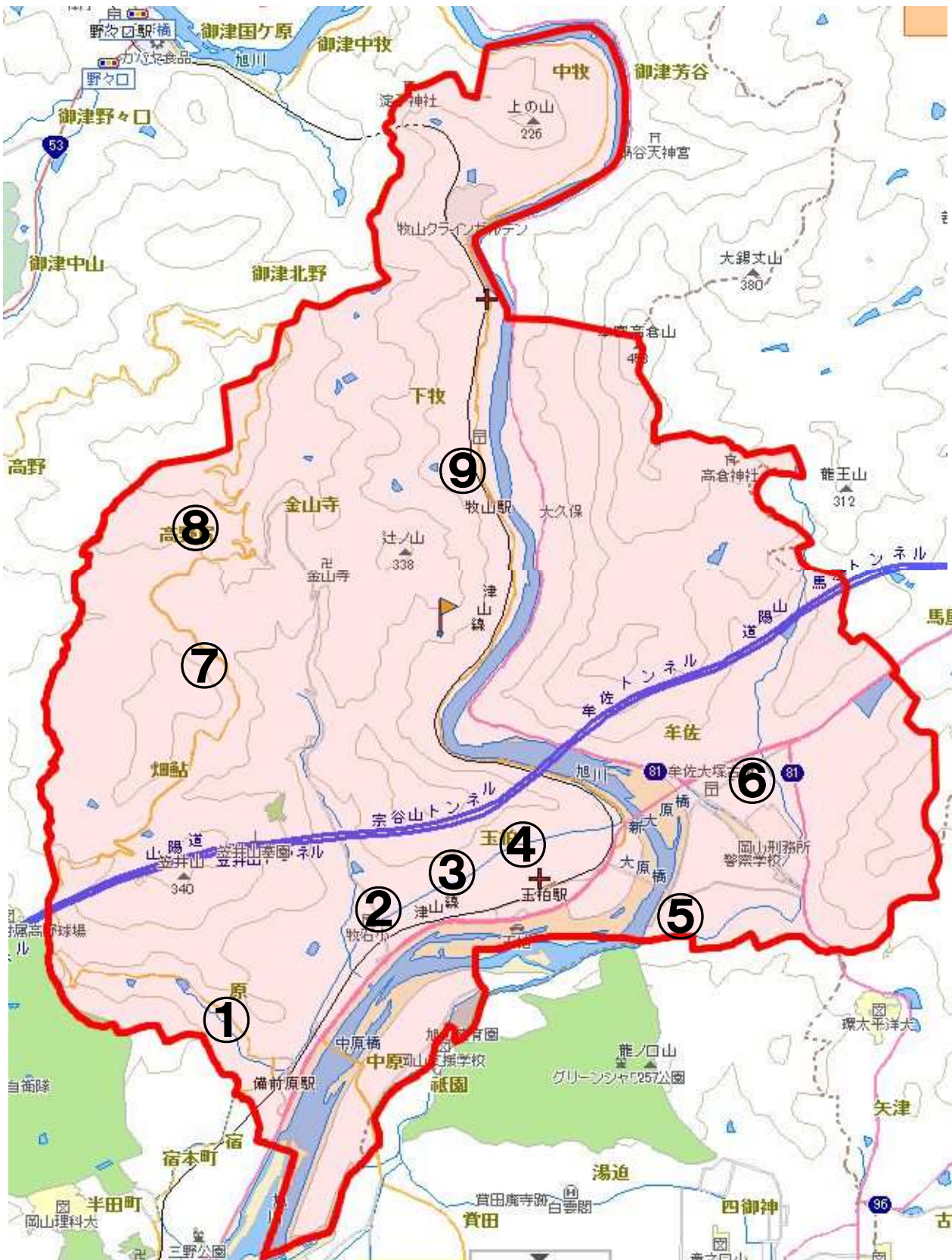
- ・青江鶴亀会
- ・奥田西町長寿会
- ・二青会
- ・富田寿会
- ・神田町長寿クラブ
- ・奥田本町福寿会
- ・旭町親和会
- ・神田中央ひまわりクラブ
- ・スマイル旭本町
- ・シニアなのかふえ

### 【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 ☎086-225-4051  
 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。

# 牧石学区 (通いの場マップ)



### ①きずなの会

〔活動場所〕アニミュージアム  
 〔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〕  
 (サロン) 月1回  
 (あっ晴れ) 毎週月曜日  
 10:00-12:00



### ②にこにこ体操クラブ

〔活動場所〕牧石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〕毎週火曜日  
 13:30-14:30



### ③桃の里クラブ

〔活動場所〕河本公会堂  
 〔活動内容〕  
 あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕毎週木曜日  
 14:00-15:00



### ④いきいきティーサロン宮本

〔活動場所〕宮本公会堂  
 〔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金曜日 (あっ晴れ)  
 10:00-11:00  
 第4金曜日  
 14:00-16:00



### ⑤大原木曜

#### いきいきサロン

〔活動場所〕玉柏大原集会所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月1回



### ⑤大原いきいきサロン

〔活動場所〕玉柏大原集会所  
 〔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-



### ⑥あっぱれシニア牟佐

〔活動場所〕北公民館牟佐分館  
 〔活動内容〕  
 あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕第1・3水曜日  
 13:30-15:30



### ⑥牟佐いきいきサロン

#### 「憩いの広場」

〔活動場所〕北公民館牟佐分館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕毎週木曜日  
 13:00-16:00



### ⑦鮎帰いきいきサロン

〔活動場所〕鮎帰集会所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月1回



### ⑧いきいきサロン高野尻

〔活動場所〕高野尻公民館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕月2回



### ⑨下谷いきいき夢クラブ

〔活動場所〕下谷会館  
 〔活動内容〕  
 あっ晴れ！もも太郎体操  
 〔活動日時〕毎週月曜日  
 10:00-11:30



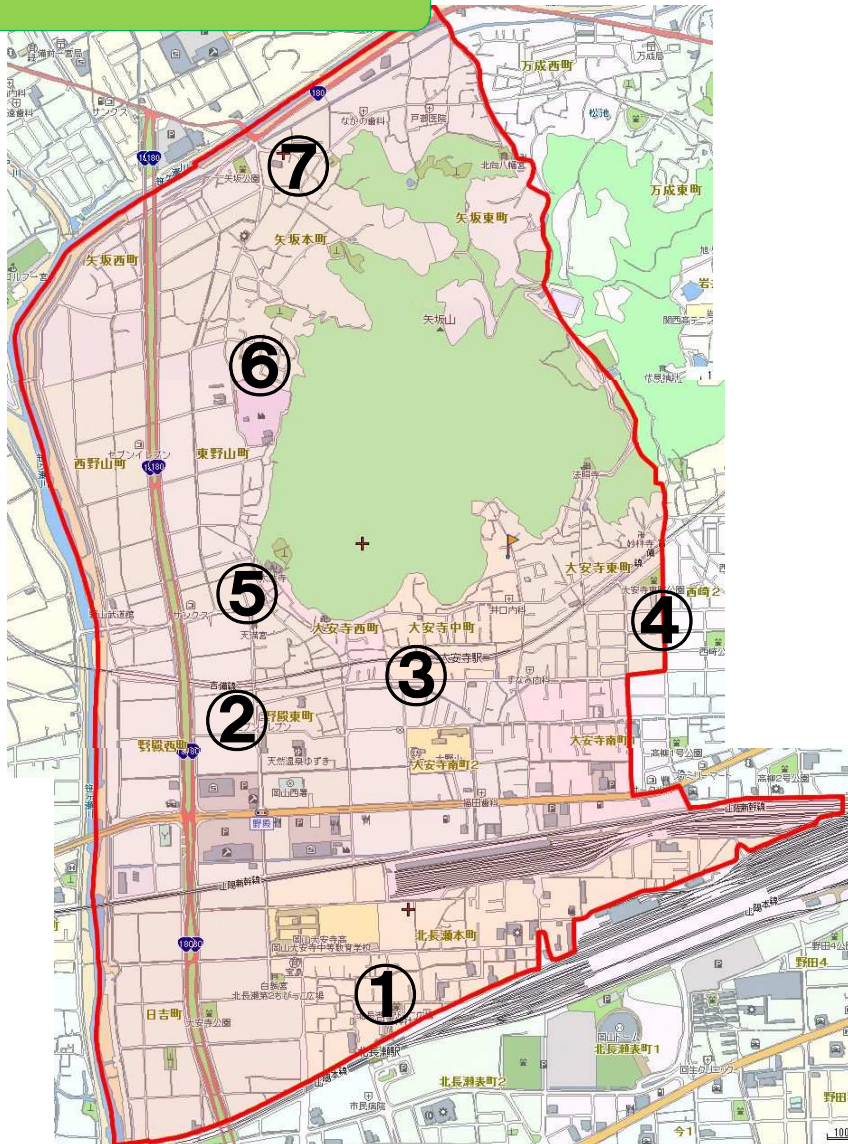
### 老人クラブ

- ・畑鮎老人クラブ
- ・大原長寿会
- ・シニアクラブ牟佐
- ・大久保老人クラブ
- ・桃の里クラブ
- ・宮本老人クラブ
- ・平瀬寿クラブ

### 【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 ☎086-225-4051  
 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  
 ※〔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。

# 大野学区 (通いの場マップ)



## ① 長瀬いきいき 健康サロン

〔活動場所〕北長瀬公会堂  
〔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〕毎週水曜日

## ② 野殿にこここ会

〔活動場所〕のどの公園  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕週2回

## ③ スマイル上正

〔活動場所〕上正野田公会堂  
〔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〕毎週木曜日  
9：00-11：00

## ④ カーネーション

〔活動場所〕  
アヴィラージュ大安寺東町公園  
〔活動内容〕  
あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週木曜日  
10：30-

## ⑤ 野山長寿会

〔活動場所〕野山公会堂  
〔活動内容〕  
あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週木曜日  
14：00-15：00

## ⑥ 矢坂南楽笑会

(矢坂南介護予防体操)

〔活動場所〕矢坂南公会堂  
〔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〕毎週水曜日  
14：30-16：00

## ⑦ 矢坂ふれあいサロン

〔活動場所〕矢坂公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第2水曜日  
13：30-15：30

## 老人クラブ

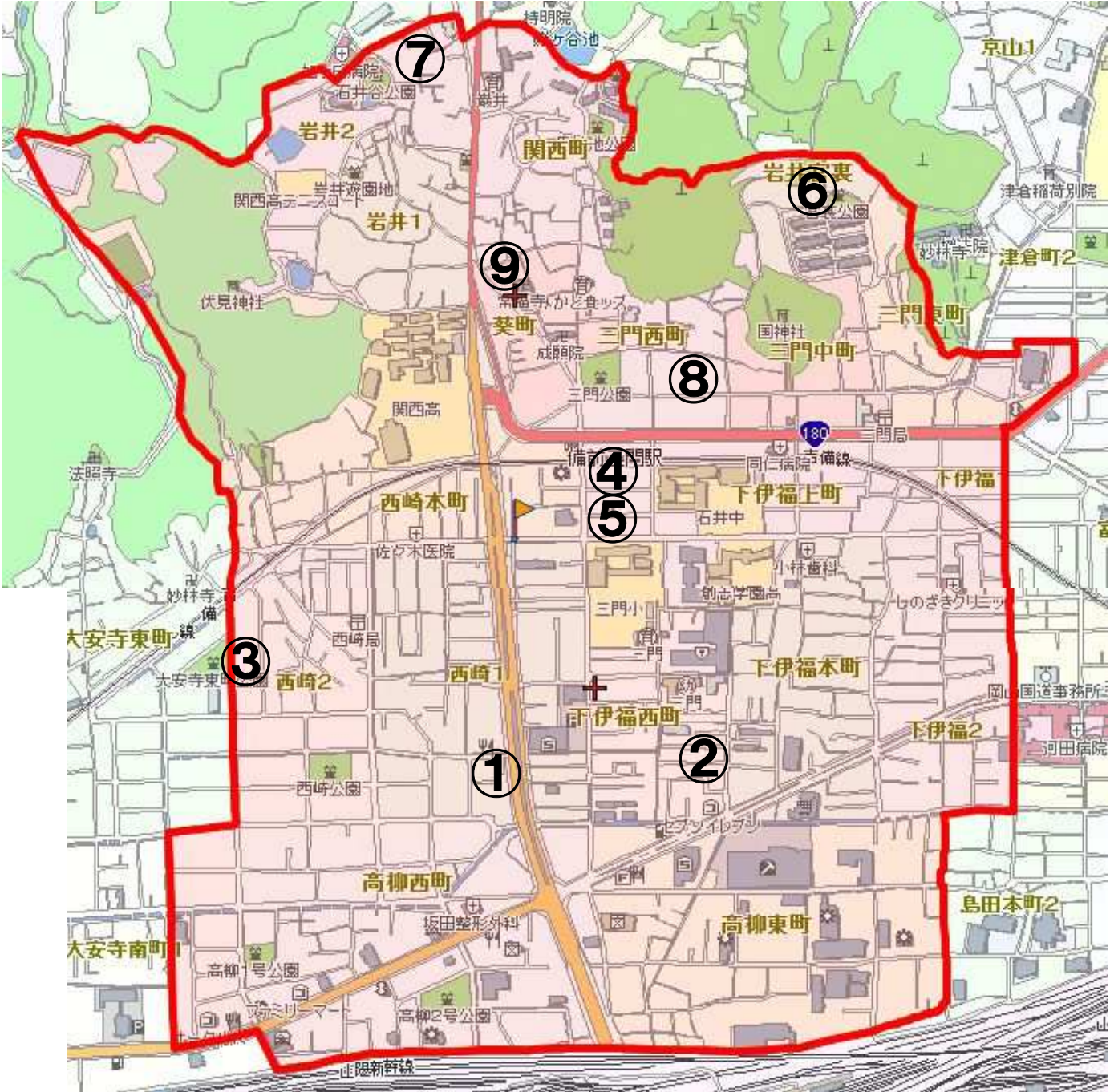
- ・大安寺西町長寿会
- ・大安寺南町健寿会
- ・大安寺東町「睦会」
- ・矢坂本町「アヲ」
- ・北長瀬長寿会
- ・矢坂南老人クラブ「笑笑会」
- ・矢坂東町城山会
- ・野山長寿会
- ・上正野田福寿会
- ・野殿老人クラブ

### 【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 ☎086-225-4051  
🍑 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。

三門学区  
(通いの場マップ)

令和元年9月版



### ① 行こ憩うサロン

〔活動場所〕町内会長宅  
〔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



### ② 元気の出る会・すみれ会

〔活動場所〕岡西公民館  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕第3火曜日  
13:30-15:30



### ② 井田いきいきサロン

〔活動場所〕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  
10:00-12:00



### ② すみれサロン

〔活動場所〕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1月曜日  
10:00-15:00



### ② きっずサロン

〔活動場所〕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月曜日  
10:00-11:30



### ③ 西崎ふれあいサロン

〔活動場所〕  
両備ヘルシーケア大安寺東公園前  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週土曜日  
10:00-11:30



### ④ 東湯元気クラブ

〔活動場所〕東湯  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕第2土曜日  
10:00-11:30



### ⑤ いきいき健康倶楽部

〔活動場所〕下伊福西町公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕毎月1回  
10:00-12:00



### ⑥ いきいきサロンみやうら

〔活動場所〕岩井宮裏公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第2火曜日  
12:00-14:30



### ⑦ ももちゃんクラブ

〔活動場所〕福祉交流プラザ三友  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕第4水曜日  
14:00-15:30



### ⑧ 三門三丁目親睦会

〔活動場所〕三門公会堂  
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週水曜日  
9:00-10:00



### ⑨ おはな食堂

〔活動場所〕はなだ屋  
〔活動内容〕大人から子どもまでみんな食堂  
〔活動日時〕第2土曜日  
18:30-20:00



### 老人クラブ

- ・関西町老人クラブ永楽会
- ・高柳長寿会
- ・西崎ことぶき友の会
- ・岩井二丁目老人クラブ三笑会
- ・三門三丁目親睦会むつみ部

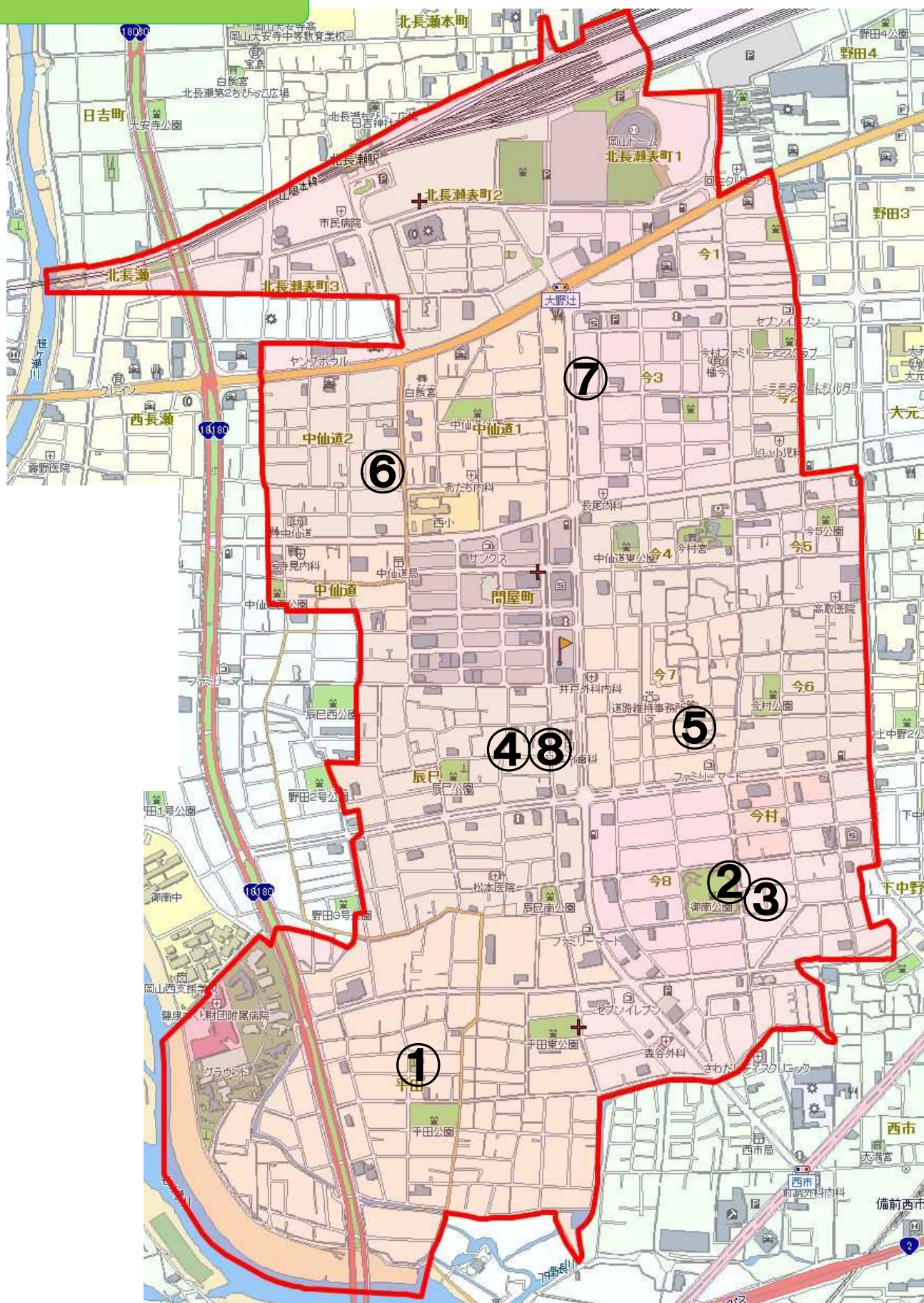
#### 【お問合せ先】

- |  |              |                      |               |
|--|--------------|----------------------|---------------|
|  | ふれあい・いきいきサロン | ：岡山市社会福祉協議会          | ☎086-225-4051 |
|  | 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 |
|  | みんな食堂「おはな食堂」 | ：NPO法人あかね            | ☎086-256-7122 |
|  | 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。

# 西学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版





### ①平田いきいきサロンの会

〔活動場所〕平田公民館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第2金曜日  
13:30-15:00



### ②新中野いきいきサロン

〔活動場所〕新中野町内会集会所  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第4月曜日  
10:00-11:30



### ③ほんのり

〔活動場所〕個人宅  
〔活動内容〕認知症カフェ  
〔活動日時〕毎週水曜日  
10:00-14:00



### ④にこにこサロン辰巳

〔活動場所〕辰巳公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第4水曜日  
13:30-15:00



### ⑤さわやかいまサロン

〔活動場所〕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  
〔活動日時〕第4金曜日  
13:30-15:30



### ⑥中仙道すこやかサロン

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



### ⑦Imaカフェ(いまカフェ)

〔活動場所〕  
創心會今地域リハビリセンター 2階  
〔活動内容〕認知症カフェ  
〔活動日時〕第1月・第3木曜日  
15:00-16:00  
※要事前申し込み



### ⑧ももいろ体操クラブ

〔活動場所〕辰巳公会堂  
〔活動内容〕  
あっ晴れ! もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週金曜日  
10:00-11:00



### 老人クラブ

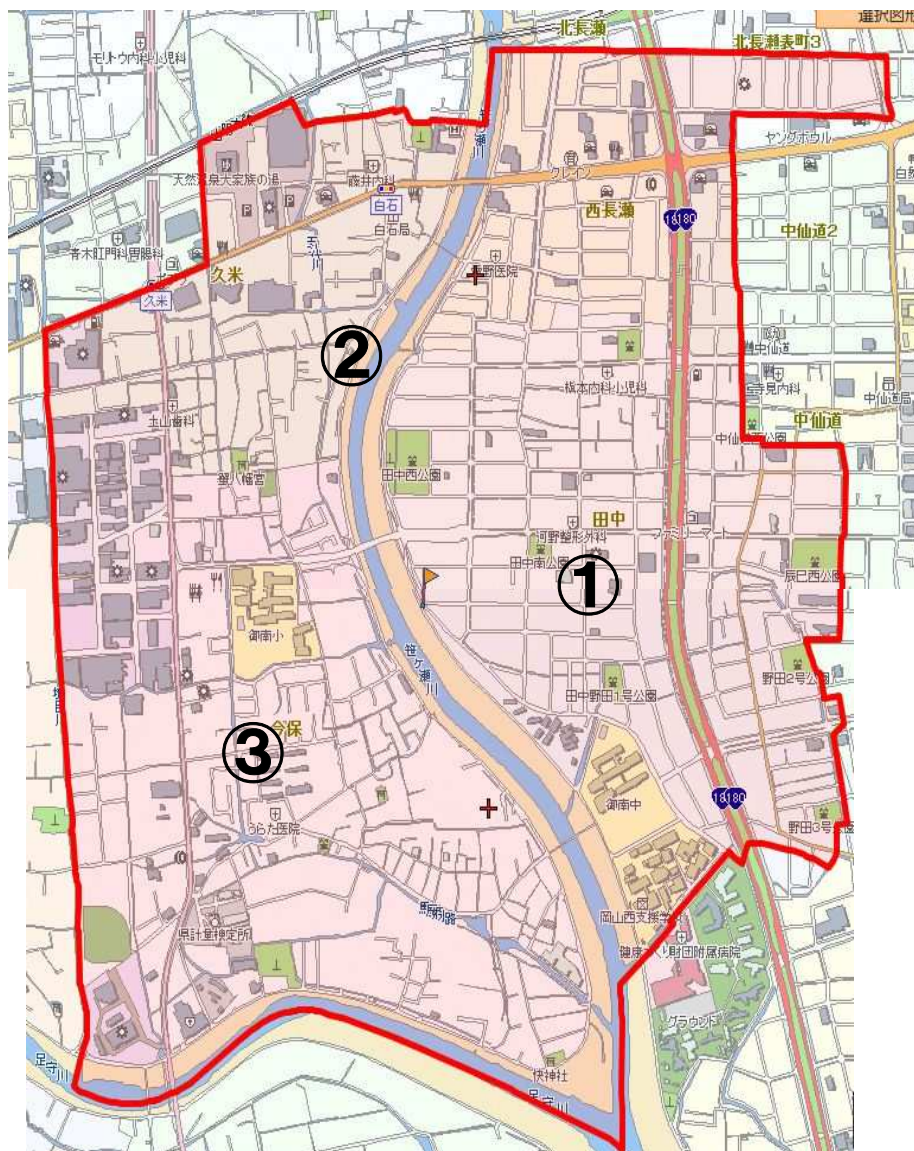
- ・シニア今クラブ
- ・中仙道寿親睦会
- ・竹通老人クラブ
- ・大野辻老人クラブ
- ・辰巳健幸クラブ
- ・平田若葉会
- ・探勝会

### 【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          | ☎086-225-4051  |
| 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「Imaカフェ」 | : 株式会社 創心會            | ☎086-242-4100  |
| 認知症カフェ「ほんのり」   | : 認知症サポートリーダー ナカオ様    | ☎090-3631-3343 |
| 老人クラブ          | : 岡山市老人クラブ連合会事務局      | ☎086-232-1102  |

# 御南学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



## ① 21元気教室

〔活動場所〕御南西公民館  
〔活動内容〕あっ晴れ！もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週火曜日(第4火曜日以外)  
13:00-15:00



## ① ほっとサロンみんな

〔活動場所〕御南西公民館  
〔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



## ① みんなにし親子ひろば

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



## ② いきいきサロンコスモス

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



## ③ いきいきサロンめだか

〔活動場所〕サンキwelビィ小規模多機能センター今保会議室  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3水曜日  
13:00-15:00



## 老人クラブ

- ・久米福寿会
- ・今保老人クラブ第1白鶴会
- ・今保老人クラブ第2白鶴会
- ・西長瀬ニコニコ会
- ・田中長寿会
- ・田中野田白寿会

### 【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
- 老人クラブ

- ：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北事務所
- ：岡山市老人クラブ連合会事務局

- ☎086-225-4051
- ☎086-251-6517
- ☎086-232-1102

# 陵南学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



## ① いきいきグリーンサロン

〔活動場所〕平野グリーンハイツ町内会集会所  
 〔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3火曜日  
 13:00-15:00

## ② 白石西金曜サロン

〔活動場所〕白石西公会堂  
 〔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〕毎週金曜日  
 13:30-15:30

## ③ 白石いきいきサロン

〔活動場所〕白石公会堂  
 〔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木曜日  
 10:00-12:00

## ④ 西花尻いきいきサロン

〔活動場所〕西花尻公民館  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕第4水曜日  
 10:00-12:00

## ⑤ サロンド・みなみ

〔活動場所〕陵南南集会所  
 〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
 〔活動日時〕奇数月第3火曜日  
 10:00-12:00

## 老人クラブ

- ・東花尻げんきかい
- ・西花尻老人クラブ
- ・辻花尻老人クラブ
- ・陵南ゆうゆう会
- ・平野みどり会
- ・平野みのり会

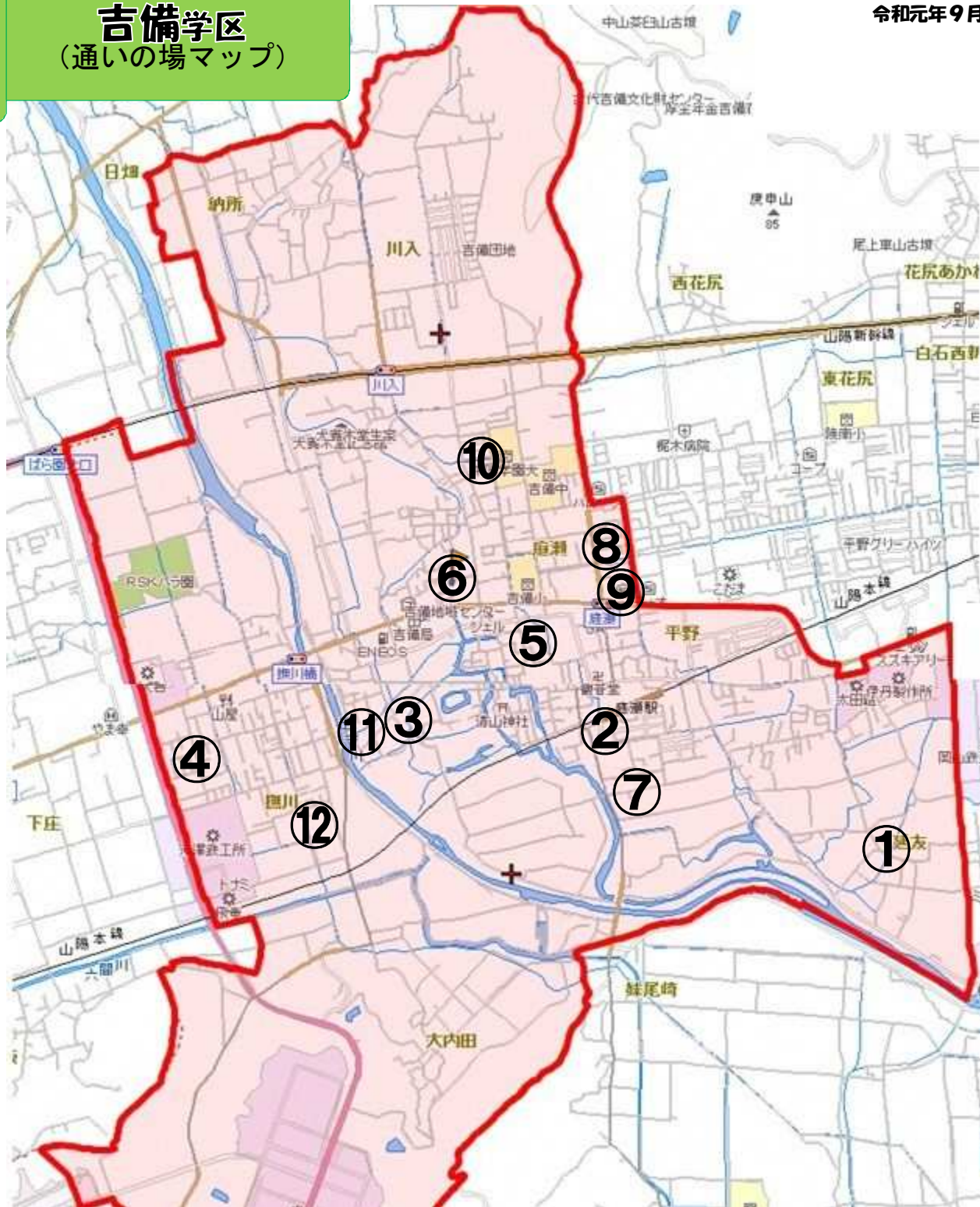
- ・白石西友愛クラブ
- ・花尻親和会
- ・北平野健友会
- ・平野松陽さわやかクラブ
- ・白石友遊クラブ

### 【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 ☎086-225-4051  
🍑 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  
 ※〔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。

# 吉備学区 (通いの場マップ)

令和元年9月版



## ① 延友いきいきサロン

〔活動場所〕延友公民館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第3月曜日  
13:00-15:00



## ② オレンジサロン

〔活動場所〕住吉公会堂  
〔活動内容〕認知症カフェ  
〔活動日時〕第2土曜日  
10:00-14:00



## ② 住吉ふれあいサロン

〔活動場所〕住吉公会堂  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕毎月1回  
10:00-14:00



### ③ 撫川住吉町内

〔活動場所〕  
住吉公民館(住吉公会堂)  
〔活動内容〕  
あっ晴れ!もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週日曜日  
13:30-15:30



### ④ 西向の知恵袋

〔活動場所〕西向自治会館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第4水曜日  
13:30-15:30



### ⑤ いきいきサロンたんぽぽ

〔活動場所〕本町公民館  
〔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



### ⑥ 中撫川いきいきサロン

〔活動場所〕吉備公民館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第1日曜日  
8:00-10:00



### ⑦ きび庭瀬カフェ

〔活動場所〕  
特別養護老人ホームきび庭瀬  
〔活動内容〕認知症カフェ  
〔活動日時〕第1水・第3月曜日  
10:00-12:00



### ⑧ おいでんせえー会

〔活動場所〕栄町北公民館  
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン  
〔活動日時〕第4日曜日  
10:00-12:00



### ⑨ オレンジサロン

〔活動場所〕元気ひろばパルク  
〔活動内容〕認知症カフェ  
〔活動日時〕第3金曜日  
10:00-14:00



### ⑩ ひよこ子ども食堂

〔活動場所〕個人宅  
〔活動内容〕子ども食堂  
〔活動日時〕第2土曜日  
11:00-13:00  
※先着30名



### ⑩ ローザ

〔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〕毎週火曜日  
15:00-16:00



### ⑪ わかば

〔活動場所〕大橋中之町公民館  
〔活動内容〕  
あっ晴れ!もも太郎体操  
〔活動日時〕毎週水曜日  
14:00-15:00



### ⑫ 定杭ニコニコ会

〔活動場所〕定杭公民館  
〔活動内容〕  
あっ晴れ!もも太郎体操  
〔活動日時〕6のつく日3回+1日  
13:00-15:00



### 老人クラブ

- ・中田南長寿会
- ・西平野むつみ会
- ・川入元気会
- ・住吉長寿会
- ・東平野老人クラブ
- ・吉備北部老人クラブ
- ・本町老人クラブ
- ・長野老人クラブ
- ・西向シニアクラブ
- ・大内田北老人クラブ
- ・中撫川東地区さくらクラブ
- ・平和台友愛会
- ・栄町北おいでんせー会
- ・栄町南老人クラブ

### 【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 ☎086-225-4051
- 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
- 子ども食堂「ひよこ子ども食堂」: ハヤシ様 ☎080-6317-7569
- 認知症カフェ「オレンジサロン」: 認知症サポートリーダー ゴトウ様 ☎086-293-7939
- 認知症カフェ「きび庭瀬カフェ」: 特別養護老人ホーム きび庭瀬 ☎086-236-6770
- 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。