

資料2

南部地域包括支援センター圏域

〔益世・日進・城南・城東（一部）〕

通いの場一覧表

しゃきょうちゃん



お問い合わせは
桑名市社会福祉協議会
(TEL:22-8218)まで

益世地区宅老所 さんさん

開催場所	旧益世幼稚園 (益生町)	小学校区	益世
開催日時	毎週火曜日 10:00~16:00	初回 開所日	H13.9.4
対象	益世地区内概ね65歳以上の健常で自力で通うことができる人		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	介護予防教室、音楽療法、健康体操、歌とマジック、朗読会、世代間交流、音楽の集い、大正琴演奏、健康相談、押絵・折り紙教室		
平均 参加人数	10人 (男性 0人 ・ 女性 10人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- 自力で来られない方のために、他に6ヶ所でも開催（移動宅老所）
※走井山会館・玉三稲荷神社・西川成集会所・大福自治会館・立坂神社・きいろいおうち
- 地区内の歯医者や医者に講師としてきてもらっている
- 年間で様々な企画（16種）を計画している
（※毎週違う内容をしている）
- 毎月参加者の誕生日会を企画し、参加者に喜んでもらっている
- 毎週ペットボトル体操を行っている



おうちごはんの料理教室

開催場所	益世小学校 (益生町)	小学校区	益世
開催日時	年6回 10:30~14:00	初回 開所日	H26.5.9
対象	益世地区内概ね65歳以上の男性		
会費	500円	駐車場	有()台) ・ 無
内容	料理教室、昼食、ウォーキング、グランドゴルフ 等		
平均 参加人数	12人 (男性 12人 ・ 女性 0人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 幹事を当番制にしている
- ・ 男性が外に出るきっかけになっている



益々元気体操の会

開催場所	旧益世幼稚園 (益生町)	小学校区	益世
開催日時	毎週水曜日 10:00~11:30	初回 開所日	H27.7.8
対象	益世地区内の方		
会費	無料	駐車場	有()台) ・ 無
内容	ペットボトル体操、桑名いきいき体操		
平均 参加人数	20人 (男性 2人 ・ 女性 18人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- 家の近くで体操ができる
- 様々な年齢層の方と交流できる
- 音楽をかけて気分をリラックスさせながら行っている



きいろいおうちカフェ

開催場所	新地104	小学校区	益世
開催日時	第2木曜日 13:30~16:00	初回 開所日	H27.11.12
対象	市内であれば誰でも		
会費	300円(飲物・お菓子付) 未就学児無料、中学生以下100円、 65歳以上200円	駐車場	有(台) ・ 無
内容	おしゃべり、音楽鑑賞、朗読劇 等		
平均 参加人数	15人 (男性 5人 ・ 女性 10人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 近所の方同士の交流の場所となっている(新地周辺の方が多い)
- ・ 毎月、様々な内容の企画を催している



小野山防災茶話会

開催場所	益世公民館（※原則）	小学校区	益世
開催日時	第1月曜日 9：30～11：30	初回 開所日	
対象	益世地区内		
会費		駐車場	有（台） ・ 無
内容	防災に関する話、茶話会、体操		
平均 参加人数	10人（男性0人・女性10人）		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 災害時のためにつながりをつくっておくために開催
- ・ 災害時に行かせる食糧、道具等の紹介をしている



霞公園ラジオ体操会

開催場所	霞公園	小学校区	益世
開催日時	毎日 6:30~6:40	初回 開所日	H20.4.1
対象	益世地区内の方		
会費	無料	駐車場	有(台) ・ <input checked="" type="radio"/> 無
内容	ラジオ体操		
平均 参加人数	10 人 (男性 人 ・ 女性 人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- 家の近くで気軽に体操ができる
- 地域の様々な年齢層の方と交流できる



日進地区宅老所 梅の郷

開催場所	江場252（民家）	小学校区	日進
開催日時	毎週水曜日 10:00~16:00	初回 開所日	H21.5.31
対象	日進地区内概ね65歳以上の健常で自力で通うことができる人		
会費	無料	駐車場	有（ 台） ・ 無
内容	介護予防教室、音楽療法、健康体操、押し絵教室、朗読会、歌とマジック、オカリナ演奏会		
平均 参加人数	20 人 （男性 2 人 ・ 女性 18 人）		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- たくさんの方が運営に協力してくれている
（参加者も準備、片付けをする）
- 催し物だけでなく、おしゃべりも楽しんでもらっている
- 開所当初から参加者数は変わらない
（来れなくなった方がいても、新たに来る方もいる）



サロン&はる

開催場所	東相川町	小学校区	日進
開催日時	毎週木曜日 10:00~15:00	初回 開所日	H27.8.8
対象	誰でも		
会費	300円 昼食有は500円	駐車場	有(12台) ・ 無
内容	おしゃべり、クイズ、音楽鑑賞・演奏 等		
平均 参加人数	18人 (男性3人・女性15人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・参加者がアイデアを出し、企画してくれる(盛り上げてくれる)
- ・参加者も協力的で、お客さんではない
- ・知り合いの一芸を持った方等を紹介してくれる
- ・昼食の準備片付けも自分たちで行う



みんなの体操 梅の会

開催場所	日進公民館2階（新屋敷）	小学校区	日進
開催日時	毎週金曜日（第5除く） 10:00~11:00	初回 開所日	H27.10.9
対象	日進地区の方		
会費	無料	駐車場	有（12台） ・ 無
内容	ペットボトル体操、桑名いきいき体操 等		
平均 参加人数	30 人 （男性 1 人 ・ 女性 29 人）		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 会場へ来るだけでもいい運動になっている
- ・ 毎回たくさんの方が参加し、喜ばれている
- ・ 少数ながら男性の参加もある

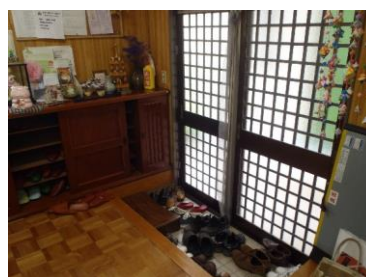


憩いの場 ともしび

開催場所	桑名エピファニー教会 (一色町)	小学校区	日進
開催日時	第2・4木曜日 10:00~16:00	初回 開所日	H23.8.1
対象	60歳以上の方		
会費	無料 昼食有は300円	駐車場	有(10台) ・ 無
内容	コーラス、川柳、創作活動、映画鑑賞、練功 等		
平均 参加人数	17人 (男性9人・女性8人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・プロの音楽家の参加もある
- ・年2回メンバーによるコンサートを開催
- ・アイデアを出してくれる方がたくさんいる



桑名いきいき体操の会

開催場所	法盛寺（萱町）	小学校区	日進
開催日時	毎週日曜日 9：00～9：30	初回 開所日	H28.4.3
対象	新町・萱町・伝馬町の60歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有（台）・無
内容	桑名いきいき体操		
平均 参加人数	22人（男性3人・女性19人）		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・近くの自治会同士なので、顔見知りの人が多く、参加しやすい
- ・健康の維持、増進となっている



城南地区宅老所 サロンそよかぜ

開催場所	和泉48（民家）	小学校区	城南
開催日時	毎週火・金曜日 10:00~16:00	初回 開所日	H15.7.15
対象	城南地区内概ね65歳以上の健常で自力で通うことができる人		
会費	無料	駐車場	有（6台）・無
内容	健康体操、音楽を奏でる会、包括支援講座、俳句の会、落語の会、腹話術、ペーパーアート、出前講座、三世代交流会、朗読会、利用者の作品展、いきいき教室		
平均 参加人数	15人（男性3人・女性12人）		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・週2回開催している
- ・保育園（紙芝居を見せる）、幼稚園（もちつき）、小学校（昔のあそび）で交流している
- ・週代わりで様々な企画がある



小貝須浜ふれあいサロン

開催場所	小貝須浜集会所 (小貝須浜)	小学校区	城南
開催日時	第2木曜日 13:30~15:30	初回 開所日	H26.5.8
対象	小貝須浜、本村地区の概ね65歳以上の人		
会費	100円	駐車場	有(台) ・ 無
内容	シニアヨガ、茶話会、レクリエーション 等		
平均 参加人数	25人 (男性 0人 ・ 女性 25人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 顔見知りの人が多いから、わきあいあいと参加できる
- ・ 一人暮らしの人が多く、すごく喜んでもらっている



太平町サロン

開催場所	太平町集会所 (太平町)	小学校区	城南
開催日時	第2金曜日 13:30~15:00	初回 開所日	H27.10.1
対象	太平町地区の概ね60歳以上の方		
会費	無料	駐車場	有(8台)・無
内容	ラジオ体操、茶話会		
平均 参加人数	10人 (男性 人・女性 10人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・近所の人が集まるので楽しい
- ・来る途中に誘い合っている
- ・近くに住んでいるけどなかなか会う機会が減ったので、いい機会になっている
- ・話が尽きない

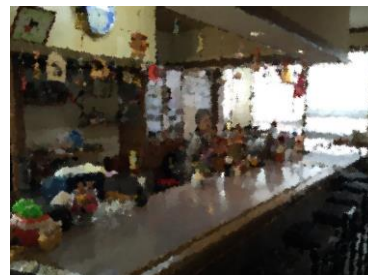


かいすコーヒー

開催場所	かいすコーヒー (大貝須)	小学校区	城南
開催日時	毎週土曜日 9:00~12:00	初回 開所日	H27.2.1
対象	誰でも		
会費	300円 (コヒ、パン、サダ、お菓子付)	駐車場	有(台)・無
内容	雑談スペース		
平均 参加人数	20人 (男性人・女性人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・近所の方以外の方も来られる
- ・情報交換の場所となっている
- ・出かけてきたり、お話をすることで、健康づくりの場となっている



リフレッシュ体操の会

開催場所	城南公民館 (和泉)	小学校区	城南
開催日時	毎週水曜日 10:00~11:00	初回 開所日	H26.11.19
対象	城南地区内の人		
会費	100円	駐車場	有(25台) ・ 無
内容	ペットボトル体操、レクリエーション、桑名いきいき体操		
平均 参加人数	28人 (男性 0人 ・ 女性 28人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- 脳トレを中心に、体操のほかに皆で楽しめるレクを行っている
- 雰囲気明るい
- 気楽で来やすい
- 元気になれてパワーがもらえる
- 水曜日が楽しみ

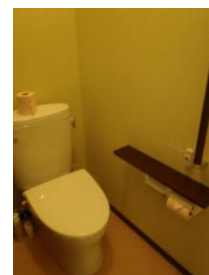


リハビリ ｲｰﾋﾞ ｽnagomi (健康ケア教室)

開催場所	リハビリ ｲｰﾋﾞ ｽnagomi (江場599-1)	小学校区	城南
開催日時	毎週火曜日 14:00~16:00	初回 開所日	H27.10.1
対象	桑名市在住の65歳以上の方		
会費	200円	駐車場	有 (5台) ・ 無
内容	体操、茶話会 等		
平均 参加人数	13人 (男性 3人 ・ 女性 10人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・ 専門的な運動を受けることができる
- ・ 身体の悩みに合わせてセルフケアを提供できる
- ・ 同年代、同地域の方と交流を持つことができる



小貝須柳原いきいきカフェ

開催場所	小貝須柳原3丁目集会所 (小貝須柳原)	小学校区	城南
開催日時	第2木曜日 10:00~12:00	初回 開所日	H28.1.21
対象	小貝須柳原1. 3. 5丁目の60歳以上の住民		
会費	100円	駐車場	有(1台)・無
内容	桑名いきいき体操、茶話会 等		
平均 参加人数	20人 (男性2人・女性18人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・手作りスイーツ（桑名もち小麦使用）といい香りのコーヒーを提供
隔月程度でボランティアが作っている
- ・できる人ができることを自発的にやっている
 - ・準備、片付け
 - ・花壇づくり、花植え、水遣り
→カフェに来る人以外の人に関るようになっていく
- ・夏休みに子ども会と一緒にラジオ体操をする予定

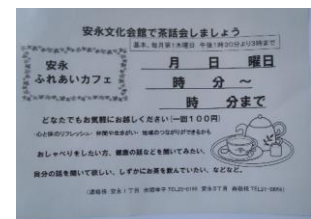


安永ふれあいカフェ

開催場所	安永文化会館	小学校区	城南
開催日時	第1木曜日 13:30~15:00	初回 開所日	H28.4.7
対象	安永地区内の人		
会費	100円	駐車場	有(10台)・無
内容	茶話会 等		
平均 参加人数	20人 (男性3人・女性17人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・近所の人が来られるので、交流の場となっている
- ・久しぶりに会えた、という方もいる



立田町サロン

開催場所	立田町集会所 (立田町)	小学校区	城南
開催日時	第1木曜日 13:00~15:00	初回 開所日	H28.11.3
対象	立田町地区		
会費	無料	駐車場	有(8台)・無
内容	茶話会		
平均 参加人数	10人 (男性 人・女性 10人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- ・近所の人が集まるので楽しい
- ・近くに住んでいるけどなかなか会う機会が減ったので、いい機会になっている



地蔵元気クラブ

開催場所	地蔵集会所	小学校区	城東
開催日時	第2、4土曜日 13:30~16:00	初回 開所日	H27.11.28
対象	地蔵地区内の人		
会費	年間500円	駐車場	有(台) ・ 無
内容	桑名いきいき体操、茶話会、グランドゴルフ、輪投げ 等		
平均 参加人数	15 人 (男性 5 人 ・ 女性 10 人)		

☆☆☆参加者のオススメポイント☆☆☆

- 体育館でスポーツ道具（グランドゴルフ、輪投げ等）を借りて楽しんでいる
- 道具を作ることもある
- 地区の真ん中に集会所がある
- 参加者の中にも協力してくださる方が多い

