

～地域コミュニティ活動を応援します～

活動支援プログラム

集会所等で住民が交流できるような活動をしたいけれど、自分たちで一から考えるのは大変そう。みんなの健康づくりに役立つことがしたいけれど、どこに頼めばいいかわからない。

そんな声を受け、この冊子を作成しました。ぜひ、活動の参考にご利用ください。



問合せ 三島市地域協働・安全課きずなづくり推進室 (☎983-2708)

地域コミュニティ活動で活用できるプログラムを紹介します。
 「市や関係団体による出前講座等」「健康づくり・認知症予防」「音楽・演奏公演」について、掲載しますので、その他にも挑戦してみたい内容がありましたら、ご相談ください。



市や関係団体による出前講座等

講師・団体	内容	問合せ
保健師（市）	三島市の保健師、歯科衛生士、栄養士が出前健康講座として、団体の要望に応じた健康関連講話、各種健康度測定、健康・食育・歯科に関する相談等を実施。音楽、映像を使った健康づくり、介護予防プログラムが利用できる「DKエルダーシステム」の貸出。 ※使用方法は貸出時に説明。説明のみで利用が難しい場合はDKエルダーシステムを利用した出前講座を実施（各団体1回限り）	三島市健康づくり課 (☎973-3700)
歯科衛生士（市）		
栄養士（市）		
危機管理課	防災の基礎的な話をはじめ、東日本大震災の教訓など、防災の各種知識を啓発する出前講座を実施。	三島市危機管理課 (☎983-2751)
三島市ストップ温暖化推進員	ソーラークッカーや竹炭電池の工作など、楽しみながら学べて、生活・学習に役立つ、地球温暖化に関連した22の講座を実施。	三島市ストップ温暖化推進協議会：三島市環境政策課 (☎983-2647)
廃棄物対策課	三島市のごみ処理の現状と課題、家庭でできるごみの減量やりサイクル、ごみの出し方・分け方等、「ごみ」をテーマに講座を実施。	三島市廃棄物対策課 (☎971-8993)
消費生活相談員	「悪質商法について」「ネット通販に関するトラブル」「高齢者に多いトラブル」等のご希望のテーマで講座を実施。少人数でも開催可。	三島市 市民生活相談センター (☎983-2621)
交通事故相談員	市の交通事故相談員（警察OB）による交通安全に関する講話を実施。	三島市 地域協働・安全課 (☎983-2701)
三島警察署管内防犯サポーター	防犯ボランティアの三島警察署管内防犯サポーターによる「特殊詐欺防止」をテーマにした寸劇を実施。	
三島市民活動センターの登録団体	三島市民活動センターには約400の団体が登録しています。※詳細は https://www.city.mishima.shizuoka.jp/npovol/dantaimain.html	三島市民活動センター (☎983-2693)

【注意事項】

- ①申込みについては、申込書等が必要になる場合があります。
事前に申込方法等を各問合せ先に確認をしてください。
- ②市ホームページに掲載されているプログラムもあります。
インターネットで「三島市 出前講座」と検索
してください。

三島市 出前講座

検索



講師・団体	内容	問合せ
三島市福祉応援大使 めんぼーくん	お笑い福祉士めんぼーくんが、笑いを交えた楽しい講座を実施。	三島市 障がい福祉課 (☎983-2612)
マナビスト連絡会	歌や折り紙、小物製作など。11程度のテーマで講座を実施。	マナビスト連絡会 ：三島市生涯学習課内 (☎983-0881)
キャラバン・メイト	認知症に関する基礎知識の習得、認知症の人やその家族への支援などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を実施。 受講者には、認知症サポーターの「オレンジリング」を配布。	三島市 地域包括ケア推進課 (☎983-2689)
【三島南地区】 地域包括 支援センター三島	高齢者の生活を支える総合相談機関として、市内に5か所のセンターが設置されており、相談に応じて対応します。 お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。	三島市 地域包括ケア推進課 (☎983-2689)
【三島北地区】 三島北地区地域包括 支援センター		三島北地区地域包括 支援センター (☎976-0234)
【北上地区】 北上地区地域包括 支援センター		北上地区地域包括 支援センター (☎989-6500)
【錦田地区】 錦田地区地域包括 支援センター		錦田地区地域包括 支援センター (☎975-2424)
【中郷地区】 中郷地区地域包括 支援センター		中郷地区地域包括 支援センター (☎984-3777)

※実施する日程や詳しい内容については、各課と相談のうえ、決めていただくことになります。
気軽にお問合せください。

「健康づくり・認知症予防」の分野は、地域コミュニティ活動において最も行われている活動です。ボランティア団体や講師の方々が、さまざまな内容の講座等を実施していますので、活動の参考にしてください



健康づくり・認知症予防

講師・団体	内容	問合せ
介護予防 カトレア体操	健康寿命を延ばし、いつまでも楽しく自立した生活が送れるよう介護予防体操を実施。	三島市 社会福祉協議会 (☎972-3221)
ラジヨガ7	ラジヨガ体操で、健康な体になるように指導。高齢者・車いすの方でも参加可能。サロン等に出向き実施。	
せせらぎ会	みしま体操を中心に、軽い運動やレクリエーションを地域サロンおよび福祉施設で実施。	三島市健康づくり課 (☎973-3700)
河内 弥生 さん	小道具等の古いものを観ながら、昔の思い出を語り合うほか、レクリエーション等を実施。	河内 弥生 さん (☎981-0367)
中田 正和 さん	アメリカ生まれのウォーキングダンス。軽快な音楽に乗って動き、脳と身体を楽しく鍛える運動を実施。	中田 正和 さん (☎090-4234-0560)
青木 由美子 さん	ゆっくりなリズムに合わせて、全身をまんべんなく伸ばすストレッチを実施。	青木 由美子 さん (☎090-9022-4276)
石田 里美 さん	エアロビクス全般、転倒予防運動、ボール運動、ストレッチング、レクリエーションゲーム、椅子ヨガ等を実施。	三島市生涯学習課 (☎983-0881)
内藤 ルミ子 さん	介護予防レクリエーション、認知症予防レクリエーション体操の実施。	
柴田 君代 さん	中高齢者にもできる「ツボ押し健康ストレッチ」「やさしいヨガ」中国医学の説明を聞きながら、ツボを押してストレッチ、ヨガを実施。	
市川 美子 さん	親子体操・成人・高齢者の健康維持・増進のための体操を実施。	

【注意事項】

- ①各プログラムについて謝礼や実施のための必要経費が掛かります。
- ②「三島市社会福祉協議会」「三島市生涯学習課」を問合せ先としているプログラムが多数あります。各講師・団体と連絡が取りたい場合は、記載された問合せ先を通して、連絡をとるようにしてください。三島市生涯学習課に連絡する流れは、本紙7ページをご覧ください。

講師・団体	内容	問合せ
キムラ 利栄 さん	シニア体操、脳トレ等を実施。希望の対象に応じてプログラミングする。	三島市生涯学習課 (☎983-0881)
渡邊 昌代 さん	ストレッチ&リズム体操等を通して、児童から高齢者までの身体づくりを行う。	
伊藤 成子 さん	年齢に合わせストレッチ、筋力運動、ヨガ、脳トレを取り入れ、体力維持と向上を図り、楽しく実施。	
松原 忍 さん	ストレッチ、ミニバランスボール、筋トレ、シナプソロジー（脳を活性化させる体操）、介護予防等を実施。	
坪内 重子 さん	健康表現体操（中高年の健康維持に役立つ手軽な有酸素運動）を実施。	
坪内 陽子 さん	健康表現体操（音楽を使い懐かしいメロディーに合わせた中高年の健康維持に役立つ体操）を実施。	
鈴木 尚美 さん マイケルCスミスさん	年齢に負けない体づくり、健康アップの話を交え、筋力・体幹を鍛える体操を実施。	



▲実際に活動している自治会・町内会の様子。皆さん楽しそうに活動しています。

「音楽・演奏公演」の分野でも、ボランティア団体や講師の方々によって行われる講座はさまざまです。

自治会・町内会にて、やってみたいものがないか、ぜひご検討ください。



音楽・演奏公演

講師・団体	内容	問合せ
劇団ハテナ会	施設や学校等で演劇、舞踊、歌等の披露を実施。	三島市社会福祉協議会 (☎972-3221)
恵みの会	楽器（三味線、尺八、ハーモニカ、ギターなど）の演奏や歌による施設等への訪問を実施。	
三島やじきた	演芸（股旅物）やムード歌謡等を披露し交流を図る。	
頼本&フレンドリーパーティー	地域の施設等を訪問し、伝統芸能などを披露。 （詩吟、歌謡吟詠、舞、民謡、三味線、どじょうすくい、腹話術、南京玉すだれ、農兵節等）	
バラエティ笑劇団	地域の施設等を訪問し、各特技を披露。 （マジック、舞踊、ハーモニカ、講談等）	
Nā Lima Ke Aloha (ナーリマケアロハ)	ハワイアンミュージック、フラダンスを通し、様々な皆さんと交流が持てるよう、各施設等へのボランティア訪問を実施。	
三島マジッククラブ	マジックを披露。	
奥原 雅子 さん	ピアノ、歌唱指導（合唱や歌声喫茶）、合唱指導を実施。	三島市生涯学習課 (☎983-0881)
田中 みどり さん	「歌声健康講座」歌声喫茶スタイルで楽しく歌い健康増進を図る講座を実施。	
杉村 進 さん	手笛（鳥の声、動物の真似、童謡等）を実施。	

