

もっと外へ!もっと笑顔に!



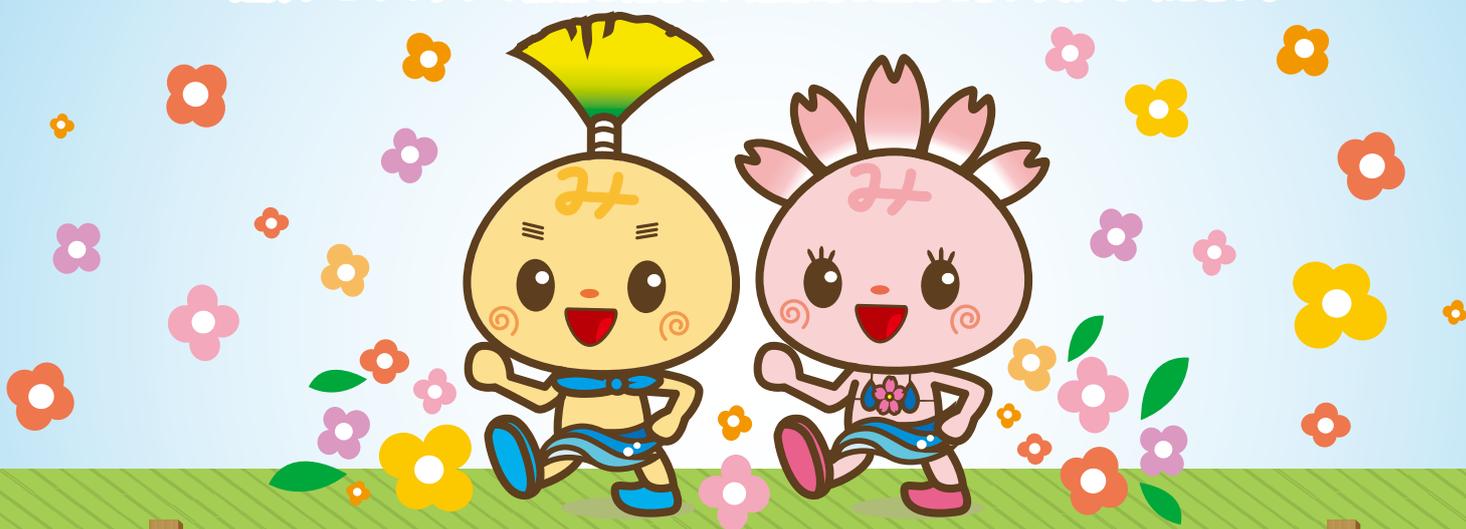
# 通いの場マップ

三島市には、市民の方が運営する通いの場が沢山あります。

このマップは、自分に合った通いの場を見つけ、参加し、仲間を作り、  
住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けられるように作成したものです。

近場から探すもよし、目的から探すもよし、自分で通いの場を作るもよし。

是非、このマップの情報を利用し、活動的な生活を手に入れてください。



## マップの活用のポイント!

- ① 三島市には、地域の交流を目的に様々な活動を行っているところや共通のスポーツや趣味活動を目的に集まっているところなど様々な通いの場があります。一覧の「活動及びPRポイント」欄を参考に、目的の通いの場を見つけましょう。
- ② 参加しやすい曜日等がある場合は「活動日時」をご確認ください。
- ③ 一覧の地図No.でマップ上に位置がポイントされています。参加しやすい場所にある通いの場を探してみましょう。
- ④ 参加したい通いの場を見つけたら、「連絡先・参加方法」欄に記載の内容に従い、連絡、参加を試みましょう。連絡先への電話は、基本的に10:00~16:00の間でお願いします。

三島市長寿政策課いきがい推進係

TEL 055-983-2759 FAX 055-975-6788

〒411-8666 三島市北田町4番47号

(令和6年10月発行)

# 中郷地区

# 大場・東大場



地図No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
①	新谷コミュニティカフェ花笑み 佐野あゆみの里 (新谷189)	毎週土曜日 10:00~15:00	●	●		●	自分の足で歩いて来ることができる居場所です。	975-2253 (風間)
②	三島さくら 青木公民館 (青木74-1)	毎月第2・4金曜日 9:45~11:45	●				健康表現体操をしています。いつまでも自分の足で歩くために！！	090-7306-0783(初川)
③	小春日和 青木公民館 (青木74-1)	毎月第1・3月曜日 13:30~15:30	●				健康表現体操をしています。いつまでも自分の足で歩くために！！	090-7306-0783(初川)
④	北沢公園グランドゴルフ愛好会 北沢公園(グランド) (北沢53-1)	毎月第1火曜日 8:30~	●				健康づくりの一環として、よりグランドゴルフを盛り上げていきたいと思ひます。	971-2489 (井上)
⑤	多呂サロン 多呂公民館 (多呂136-1)	毎月第3水曜日	●	●	●	●	みんなで楽しく！	直接参加可能
⑥	サロン松本 松本公民館 (松本295-1)	毎月第1月曜日、第3土曜日 9:30~11:30	●	●	●	●	地域交流の居場所として、ふれあいと絆向上をめざし発展させたいです。	直接参加又は 090-5039-4685(野田)
⑦	松本ラジオ体操 松本公民館(松本295-1) 高橋神社(松本298)	毎週日曜日 9:00~	●	●	●		心と体の健幸作りとフレイル予防、笑顔で接する情報交換。	直接参加又は 090-5039-4685(野田)
⑧	さわやか女子会 中郷文化プラザ (梅名353-1)	月1回不定期 9:30~14:00				●	相互の持っている技や知識の共有で楽しい人生を構築しましょう。	982-5158 (上原)
⑨	三島マジッククラブ 中郷文化プラザ(梅名353-1) その他依頼のあった施設	毎月第1・3土曜日 13:30~16:00				●	出現、消失、変化の演技を通し、マジックの不思議な世界を楽しもう。	090-6095-9906(高田)
⑩	健康表現体操 かわせみ 梅名自治会館 (梅名231)	毎月第2・4木曜日	●	●	●	●	みんなで一緒に、ストレッチや筋トレ、音楽にあわせての体操などを行っています。笑顔いっぱい。	090-3954-6013(秋山)
⑪	あした葉の会 長伏公民館 (長伏619)	毎月第2・4月曜日 9:30~11:30	●	●	●		体操、おしゃべりなど健康のため楽しく活動しています。	直接見学へ
⑫	趣味の集い 長伏公民館 (長伏619)	毎月第2水曜日 10:00~12:00			●	●	手先の事が好きで、おしゃべりをしながら楽しくすごす集いです。	977-2353 (古瀬)
⑬	コミュニティカフェ安久 安久公民館 (安久287)	毎月第3土曜日 9:00~11:30	●	●	●	●	誰でも楽しく参加して、笑顔が満開になります。	090-5450-3897(秋山)
⑭	長伏公園グランドゴルフ愛好会 長伏(公園)グラウンド (長伏274-3)	毎週火・金曜日 8:30~	●				交流を楽しみに集います。	090-3480-3336(大石)
⑮	松本グランドゴルフ 長伏公園 浄化センター広場 (長伏309)	毎週月・火・金曜日 8:30~11:00	●				グランドゴルフは沢山歩いて運動になり、個人プレーなので人気があります。	090-6399-8632(池田)
⑯	御園ひまわり会 長伏公園 浄化センター広場 ほか (長伏309)	毎週金曜日 12:00~15:00	●	●			15名でグラウンドゴルフやおしゃべりをしています。年会費2000円。	977-4029 (小川)
⑰	東大場図書カフェ 東大場町内会集会所 (東大場1丁目33-9)	毎週土曜日午前 毎月第1木曜日午後 毎月第1月曜日午後	●	●		●	主に毎週土曜日日本格コーヒー等を用意して世代間交流の場を提供しています。	直接参加可能
⑱	山のサロン 三島パサディナ集会所 (大場1086-644)	毎月第4土曜日 13:00~15:00	●	●	●	●	高齢者の活性化の為、サロンを通じ互いの絆と健康寿命延伸を目指す活動をしています。	972-3272 (吉田) 直接参加も可能
⑲	ラジヨガ7 三島パサディナ集会所 (大場1086-644)	毎月第1・3水曜日 9:00~11:00	●		●		高齢者でも無理なくやれる体操や脳トレゲームは笑顔元気の源泉だ。	973-7234 (松浦)

体 体操・スポーツなど
 話 おしゃべり、交流会など
 脳 脳トレなど認知症予防
 趣 趣味活動



地区No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
20	三島ラジオ体操連盟 三嶋大社宝物館前広場 (大宮町2-1-5)	毎日 6:00~6:40	●		●		毎朝のラジオ体操、連絡、交流で体力増進しながら友情を育てています。	直接参加可能
21	NPO法人 和のこころ シャリエ工広小路レジデンス2F コミュニティルーム(広小路町10-6)	第4木曜日 10:00~13:00		●		●	一緒に歌を歌いましょう!心も体もスッキリします。歌声喫茶、会食、学び直し、バーベキューなど。	直接見学又は 090-4713-4913(奥原)
22	ひなたぼっこの会 三島市役所大社町別館 (大社町1-10)	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	ほんわか、のんびり。笑って、お喋り。身も心もほぐしましょう。	975-8691 (鈴木)
23	若草カルタ会 三島市社会福祉会館 (南本町20-30)	毎月第2・4金曜日 13:00~16:00	●	●		●	かるた初歩の方も大歓迎です。男性も部員にいますので気軽に参加してください。	080-5114-8955(仲本)
24	ラジオガ7 三島市社会福祉会館 (南本町20-30)	毎週木曜日 9:00~11:00	●		●		高齢者でも無理なくやれる体操や脳トレゲームは、笑顔元気の源泉だ。	973-7234 (松浦)
25	わいわいポッチャ居場所 三島市社会福祉会館4階 (南本町20-30)	第2・4木曜日、他 13:30~16:30	●				誰でも簡単にできるスポーツ「ポッチャ」を楽しみながら「わいわい」交流してみませんか。	972-3221 (三島市社会福祉協議会)
26	居場所太陽 居場所太陽 (西本町8-27)	毎週月曜~土曜日 10:00~15:00		●		●	手作りの趣味を通して、地域の方が気軽に集い楽しく交流します。着物リメイク、切り絵、パッチワークなど。	090-1290-4918(伊藤)
27	ちよっくらカフェ つどい処なとりさん家 (西本町10-5)	毎週月曜日 13:30~15:30	●	●	●		毎週開催している為、すぐに親しくなり、楽しい一時を過ごせます。	090-9905-6929(大竹)
28	拳友会小てまり 南町自治会館 (南町2)	毎月第1・2・3・4木曜日 10:00~11:30	●	●			太極拳で有酸素運動を自然に取り入れ、全身の運動が楽に出来、気持ちが良いです。	971-3988 (小坂)
29	にこにこ会 南田町広場 (南田町288-1)	毎月第1土曜日 9:00~12:00	●	●	●		青空の下、ラジオ体操、輪投げ等子どもからお年寄りまで楽しく交流しています。	090-2924-5876(秋津)
30	三島市ゲートボール協会 南田町広場ゲートボール場 (南田町288-1)	4月~12月のみ活動 月2回主に木曜日	●				頭と体を使いながら、ゲートボールを楽しんでいます。	983-2609 事務局 (長寿政策課)
31	三島グラウンドゴルフ愛好会 南二日町広場多目的グラウンド (南二日町22-10)	会場使用可能な日 8:30~12:00	●	●			ストレス解消、認知症予防に役立つ老若男女気軽に楽しめるスポーツです。	971-3332 (藤田)へ連絡 ※人数調整のため要相談
32	南二日町サロン 南二日町集会所 (南二日町21)	毎週月曜日 13:00~16:00		●		●	カラオケをして高齢者のふれあいの場となることを目的にしています。	975-9039 (堀池)

● 体操・スポーツなど 話 おしゃべり、交流会など 脳 脳トレなど認知症予防 趣 趣味活動

## LINEアカウント「みしまスマイル」

シニア皆様の仲間づくりや介護予防情報のチェックにぜひご利用ください

～こんなことができます～

- ・BMI(体格指数)チェック
- ・フレイル(虚弱)チェック
- ・健康ニュースを見る
- ・市内通いの場(サークルなど)の検索
- ・みしまると体操(三島市オリジナル  
介護予防体操 p14参照)の動画を見る  
など



▲友達登録は  
こちらから

# 錦田地区



33 いきいき  
グランドゴルフ

36 Welcome  
サロン三恵台

旭ヶ丘カフェ 34 35 旭ヶ丘なかよし体操

37 にしあさ会

初音台  
初音台夏すみれ 38

すまいるカフェ ☺ 錦田  
126

39 すこやかサロン

40 サロンふじみ

41~45  
白百合ダンス同好会  
喜楽会  
山ぶどう  
花よりだんご  
錦田そば打ちの会  
50 夏梅木コミュニティカフェ  
51 浜友会グランドゴルフ愛好会

ゆうゆう  
友遊クラブ  
錦が丘体操クラブ  
脳トレクラブ錦が丘  
持ち込みサロン

46~49

52 53

中・福社会 健幸サロン  
中・福社会 ひだまりの会

順No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
33	いきいきランドゴルフ 老人福祉センター グラウンド (川原ヶ谷839-1)	毎週火・金曜日 9:50~12:00	●	●	●		75歳以上の高齢者ですがランドゴルフを楽しく活動中!	直接参加可能
34	旭ヶ丘カフェ 旭ヶ丘集会所 (旭ヶ丘16-34)	毎週水・土曜日 (5週目は休み) 13:00~16:00	●	●	●	●	カラオケ・麻雀・囲碁・将棋・卓球・折紙・読書・スマホ教室(初心者向け)など。ブラリと参加を。	直接参加 (町内会の方)
35	旭ヶ丘なかよし体操 旭ヶ丘集会所 (旭ヶ丘16-34)	毎月第1・3月曜日 10:00~11:30	●	●	●	●	一人一人心身とも健康で思いやり。町内との融和を深め生活の一部に。	090-4256-9765(宮川)
36	Welcomeサロン三恵台 三恵台自治会館 (三恵台16-8)	毎週木曜日10:00~12:00、 第2水曜日10:00~11:30、 第1日曜日・第3土曜日	●	●	●		三恵台元気体操、歌、おしゃべりや交流会など。	直接参加可能
37	にしあさ会 西旭ヶ丘公民館 (西旭ヶ丘町4042-6)	毎月第1水曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	みしま体操、情報交換、ゲーム、物作り。	972-7583 (増島)
38	初音台夏すみれ 初音台鷺会館 (初音台24-3)	毎月第1・2・3火曜日 9:30~11:00 (第2週は~15:00)	●	●	●	●	参加者全員が笑顔で心身ともに毎日の生活を楽しむことを目的としています。	972-5873 (齊藤)
39	すこやかサロン 押切公民館 (谷田1336-10)	毎月第2水曜日 10:00~11:30	●	●	●	●	体操は簡単で種類も豊か。ゲーム、工作、歌や楽器、内容充実。飲み物有り。	975-6002 (渡邊) 直接参加も可能
40	サロンふじみ 東富士見公民館 (谷田258-9)	毎週火曜日 9:00~12:00				●	お茶飲み雑談しながら麻雀を楽しんでいます。手(指)の活性化脳トレに適しています。	971-1036 (野宮)
41	白百合ダンス同好会 錦田公民館 (谷田973-1)	毎月第1・3土曜日	●		●	●	同年代の方と楽しくお話しながらダンスしています。	090-7852-4776(渡辺)
42	喜楽会 錦田公民館 (谷田973-1)	毎月第1・3火曜日 10:00~11:30	●	●	●		いつも笑顔で元気よく!	973-6687 (佐々木) 直接参加も可能
43	山ぶどう 錦田公民館 (谷田973-1)	月2回程度 不定期だが金曜が多い 10:00~12:00	●	●	●	●	健康で元気になる場所。おしゃべり、体操、脳トレなど自由に過ごせる所。2か月に一回歌声があります。飲み物、おやつあり。	973-4625 (大瀧)
44	花よりだんご 錦田公民館 (谷田973-1)	第1金曜日 ノルディック 第3金曜日 料理 10:00~12:00	●	●			歩いて元気に! 食べて元気に! 実費1回100円(お茶代)。	直接参加可能
45	錦田そば打ちの会 錦田公民館 (谷田973-1)	毎月第3土曜日 9:00~12:00				●	男女混合で仲良くそば打ちをしています。	直接会場へ
46	友遊クラブ 錦が丘集会所 (錦が丘4-20)	毎月第3金曜日		●	●	●	みんな楽しく、簡単な趣味とおしゃべりで認知症予防。	973-6334 (秋山) (町内会の方)
47	錦が丘体操クラブ 錦が丘集会所 (錦が丘4-20)	毎月第1・3火曜日 10:00~12:00	●	●			健康維持と明るい未来の活動。	913-0331 (三上) (町内会の方)
48	脳トレクラブ錦が丘 錦が丘集会所 (錦が丘4-20)	毎週水曜日 13:00~17:00				●	健康麻雀しながら脳の刺激で認知症予防、会員相互の健康チェック、孤立の回避。	971-8288 (大塩) (町内会の方)
49	持ち込みサロン 錦が丘集会所 (錦が丘4-20)	毎月第3土曜日 (但し第2土曜日の時もあり)		●			若い人も巻き込んで楽しく時を過ごす。	976-8048又 は090-7315-6497(芹澤)
50	夏梅木コミュニティカフェ 夏梅木公民館 (谷田(夏梅木)549-5)	第1・3月曜日:麻雀、囲碁、将棋 第2・4月曜日:ノルディック ウォーキング	●	●	●	●	麻雀には女性の方も多数参加しています。認知症の方の参加も。	090-1834-8962(近藤)
51	浜友会ランドゴルフ愛好会 横浜ゴム(株)夏梅木グラウンド (谷田(夏梅木)574)	毎週月・水・金曜日 8:30~10:30	●	●	●	●	ランドゴルフの前に、身体をほぐすためにラジオ体操第一をカセットテープで。	977-4823 (油井) 直接参加も可能
52	中・福祉会 健幸サロン 中公民館 (中84-6)	毎月第1火曜日(折紙) 第1・2・3・4・5木曜日	●	●	●	●	区民、近隣住民の健康増進、ふれあい、親睦を深める居場所です。	090-7855-1376(山梨)
53	中・福祉会 ひだまりの会 中公民館 (中84-6)	毎月第2水曜日 10:00~11:30	●	●	●		どなたでも気軽に楽しくおしゃべりをして時を過ごしていただきたい。	971-0520 (山本)

体 体操・スポーツなど
 話 おしゃべり、交流会など
 脳 脳トレなど認知症予防
 趣 趣味活動

# 三島北地区

水曜体操サークル  
若葉会  
ビーチボールバレー同好会  
せせらぎバウンドテニス  
土曜体操クラブ  
ながいきテニス  
せせらぎラジオ体操会  
※R6年度は市民体育館が改修中  
のため別の場所で活動中

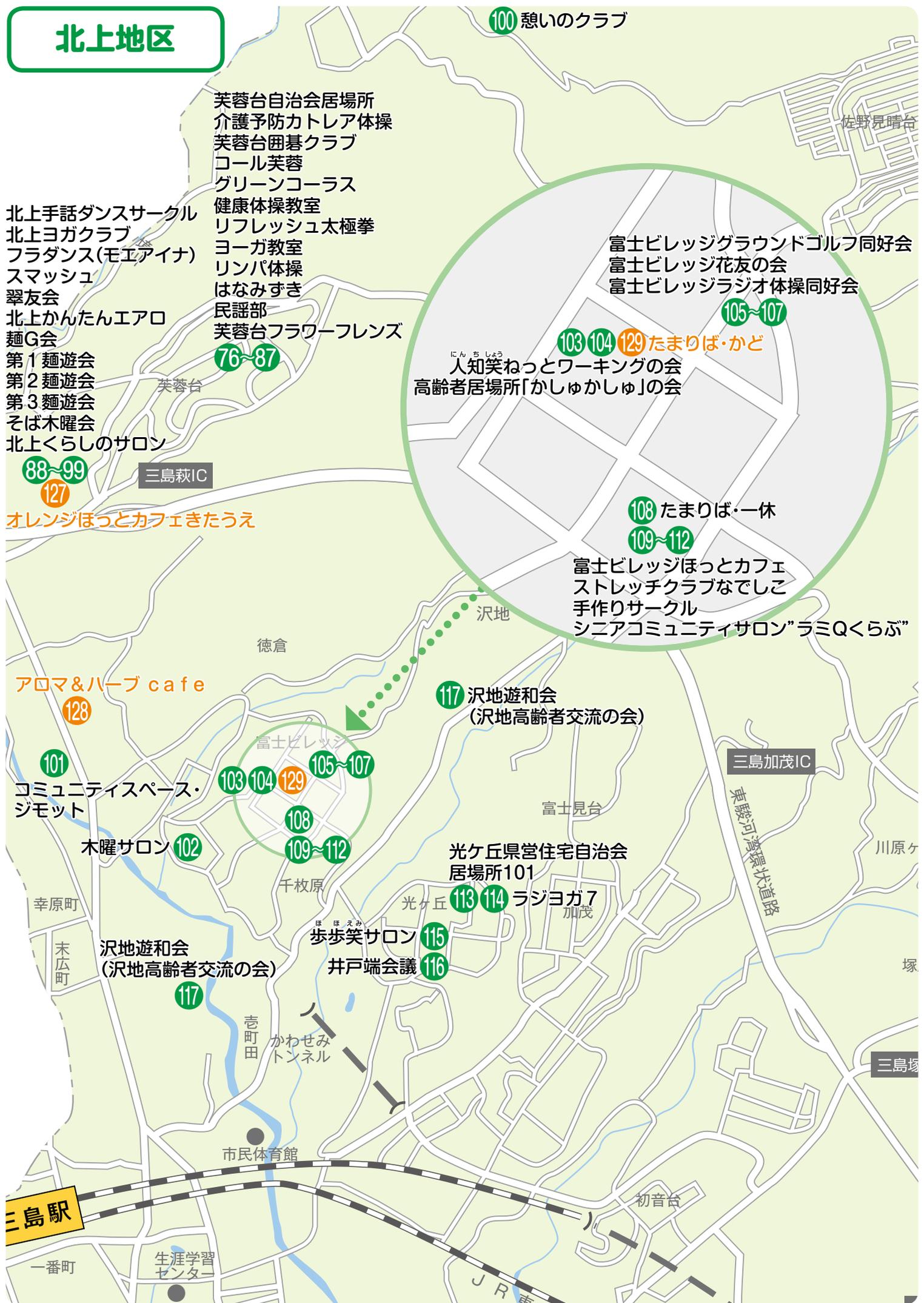
とんとん  
豚々クラブ  
赤トンボ  
フォトアート三島  
さわやか太極拳  
マナビスト連絡会  
三島市中央女性学級



地区No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
54	おてもんず 野村宅(幸原町1丁目5-23)	毎月1~2回	●	●	●		体力低下や物忘れ予防のため、ウォーキングや会話をしています。	080-3061-1197(野村)
55	加茂喜楽会 加茂集会所(加茂6-2)	毎月第2土曜日		●	●		長寿の秘訣は、人との交流にあり気楽に楽しく過ごして健康生活。	972-2948又は090-7015-1940(望月)
56	さくらサロン 加茂集会所(加茂6-2)	毎週火曜日 (第5、祝日は休み) 9:30~11:30	●	●	●	●	年齢にあった体操充実笑顔の仲間づくりをしています。	972-2948(望月)
57	コミュニティカフェ悠遊 若松町自治会館(若松町4252-4)	毎週火・木曜日 10:00~15:00		●	●		※誰が行ってもいい。※いつ行ってもいい。※そこで何をしてもいい。	980-4365(川口)
58	さわやか華 三島市北地区コミュニティ防災センター (文教町2丁目1-32)	毎月第2・4水曜日 10:00~12:00	●	●	●		からだに良い事の情報を持ち寄り身体も脳もリフレッシュ。毎回「楽しかったね」と感想をもらいます。	直接参加可能 ※女性のみ参加可
59	水曜体操サークル 三島市民体育館(文教町2-10-57) ※R6年度は北上文化プラザ・健康福祉プラザ(日時要確認)	毎月第1・3水曜日 13:30~15:30	●		●		ストレッチ、筋トレ、ダンスで体を動かし健康維持に努めています。	976-8994(小林)
60	若葉会 三島市民体育館(文教町2-10-57) ※R6年度は第1・2火曜 錦田公民館、第3・4火曜 北上公民館	毎週火曜日 13:00~15:30	●				毎週火曜日 13:00~15:30まで、体育館で卓球の活動をしています。	977-1501(原) ※人数調整のため要相談
61	ビーチボールバレー同好会 三島市民体育館(文教町2-10-57) ※R6年度は長泉勤労者体育館(日時要確認)	毎週月・火・木曜日 13:00~17:00	●				一つのボールで週に3日みんなで楽しんでいます。	977-5212(小佐野)
62	せせらぎバウンドテニス 三島市民体育館(文教町2-10-57) ※R6年度は北上文化プラザ(日時要確認)	毎月第1・2・3・4水曜日 13:00~16:00	●				バウンドテニスで、シニアの方がたくさん活動しています。気軽に参加してください。	直接見学へ
63	土曜体操クラブ 三島市民体育館(文教町2-10-57) ※R6年度は北上文化プラザ	毎月第2・4土曜日 10:00~11:00	●				リンパマッサージ、ストレッチ体操、エアロビで健康維持しています。	090-6501-9450(深津)
64	ながいきテニス 三島市民体育館テニスコート (文教町2-10-57)	週1回(月曜か木曜)	●				楽しくテニスの試合をしながら体を動かし、体力維持に励んでいます。	080-5297-7227(小野)
65	せせらぎラジオ体操会 三島市民体育館前広場 (文教町2-10-57)	毎朝(雨天除く) 6:25~	●				ラジオ体操と太極拳。朝のさわやかな空気を胸一杯吸って、今日も一日元気で頑張ろう。	直接参加可能
66	シャルマンカフェ シャルマンコーポ三島 1階 娯楽室 (加茂川町14-1)	毎月第2・4日曜日 10:00~16:00	●	●	●		毎回飲物とお菓子を出して交流と親睦を図ります。	090-3064-3316(亀田)
67	豚々クラブ 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	毎月第2・4金曜日 9:00~12:00				●	豚々クラブは健康で料理を楽しむ70、80才代の好々爺グループです。	975-7572(伊藤)
68	赤トンボ 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	毎月第2・4金曜日 13:00~14:30				●	基本は合唱グループです。残り時間に希望者でハモニカを練習。また、ハモニカで施設慰問をしています。	988-8370(山本)
69	フォトアート三島 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	月1回日曜日 13:00~16:00				●	写真を通して活動的な脳、体を維持できる居場所サロンと考えます。	971-2791(齋藤)
70	さわやか太極拳 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	毎週水曜日	●				ストレッチと太極拳の練習で、健康維持します。	090-1361-6490(中塚)
71	マナビスト連絡会 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	毎月第1・4火曜日		●	●	●	各種団体の方々のための「学習プログラム」を作成。ご要望に応じて学習会の「出前」を行っています。	三島市民生涯学習課 (983-0881)
72	三島市中央女性学級 三島市民生涯学習センター (大宮町1-8-38)	不定期 (月1~2回)	●			●	三島市の女性の生涯学習の集まりです。合唱、手芸、習字、スマホ、写真、文芸、民謡、スローエアロ、健康体操など9グループあります。	三島市民生涯学習課 (983-0883)
73	サロン大宮 大宮町2丁目公民館(大宮町2-11-10)	毎月第4月曜日	●	●	●	●	皆で楽しく健康寿命を延ばそう!	971-0863(中村)
74	さわやか体操 若松町自治会館(若松町4252-4)	月3回 金曜日 10:00~11:00	●		●		脳の活性化にもつながるストレッチ体操でいつまでも元気な身体。	直接参加可能
75	みしまるっと体操の会 千枚原センター(千枚原10-6)	毎月第1・3水曜日 10:00~11:00	●				高齢者の健康増進とコミュニケーションの場になっています。	直接参加可能

体 体操・スポーツなど
 話 おしゃべり、交流会など
 脳 脳トレなど認知症予防
 趣 趣味活動

# 北上地区



趣No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
76	芙蓉台自治会居場所 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第3水曜日 10:00~13:00	●	●	●	●	住民が誰でも自由に参加でき、交流を深める場所となっています。	平日9:00~15:00に988-7845(芙蓉台自治会)
77	介護予防カトレア体操 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第1・2・3月曜日 13:30~15:00	●		●		仲良く明るく楽しく！自立した生活を送るため楽しく動きましょう。	090-6095-9906(高田)
78	芙蓉台囲碁クラブ 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎週木・土曜日 13:00~18:00			●	●	誰とも楽しい囲碁、準備等は全員公平分担です。初心者歓迎です。	988-4177(古谷)又は987-3411(一ツ田)
79	コール芙蓉 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月3回月曜日 15:30~17:30				●	混声四部のコーラスを楽しみ、三島音楽祭にも参加しています。	090-1787-4841(柳沢)
80	グリーンコーラス 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月3回月曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	童謡唱歌から合唱曲まで、楽しく歌って健康に過ごしています。	987-5766(窪田)
81	健康体操教室 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎週水曜日 16:00~	●				今までの運動に加え、より楽しく運動できるよう、音楽(歌)に合った運動を4月より取り入れ、皆楽しそうです。	987-7658(勝又)※基本自治会会員のみ
82	リフレッシュ太極拳 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎週火曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	太極拳を主として、ゆっくりのびやかに体幹をきたえます。	直接見学へ
83	ヨーガ教室 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第2・4金曜日 10:00~11:30	●				ヨーガ教室では、ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想を丁寧に教わります。	988-1574(福泉)
84	リンパ体操 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第3土曜日 10:00~11:00	●				リンパマッサージで、体の中をきれいにし免疫力をあげましょう。	平日9:00~15:00に988-7845(芙蓉台自治会)
85	はなみずき 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第1・2・4火曜日 13:30~16:00	●	●		●	太極拳の上達を目指すことで健康作り、仲間作りをしています。	975-8478(住田)
86	民謡部 芙蓉台公民館 (芙蓉台2-15-1)	毎月第4水曜日(8月は休み) 10:00~11:30				●	三味線に合わせて、どなたでも楽しく気軽に民謡を歌いませんか？	989-4911(堀口)
87	芙蓉台フラワーフレンド 芙蓉台公民館 花壇 (芙蓉台2-15-1)	月2回程度 9:30~10:30				●	花壇の管理を通じて、花の育て方の意見を交換し合い、各家庭の花作りにも役立てています。	987-8036(伊東)
88	北上手話ダンスサークル 北上文化プラザ (萩312)	毎月第2・4月曜日 9:45~12:00	●		●	●	手話ダンスは手話とステップを使い音楽に合わせてダンスにしたものです。	直接見学へ
89	北上ヨガクラブ 北上文化プラザ (萩312)	毎月第1・3金曜日 ①9:00~10:30 ②10:30~12:00	●				健康ヨガですので、どなたでも参加できます。	986-5018(齊藤)
90	フラダンス(モエアイナ) 北上文化プラザ (萩312)	毎月第2・3・4月曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	みんなと一緒に音楽に合わせて身体や頭を使うことで老化防止になりますよ。	直接参加又は080-6974-1693(加藤)
91	スマッシュ 北上文化プラザ (萩312)	不定期 13:00~16:00	●	●			卓球を通じての健康維持と会員の親睦を深めています。	直接見学又は会員からの紹介
92	翠友会 北上文化プラザ (萩312)	毎月第2・4金曜日 13:00~15:00				●	会員各々の力に合わせ楽しみながら書道技術の上達を目指しています。	986-1962(伊藤)
93	北上かんたんエアロ 北上文化プラザ (萩312)	毎月第1・3木曜日 13:00~15:00	●				ストレッチ、有酸素運動、毎回違う動きを楽しく指導してもらう。	090-2344-4186(芹澤)または直接参加
94	麺G会 北上文化プラザ (萩312)	毎月第4土曜日 13:00~17:00				●	月1回そば打ちを楽しみ親睦を深めています。	090-2139-6545(磯)へ連絡又はショートメール
95	第1 麺遊会 北上文化プラザ (萩312)	毎月第1土曜日 9:00~12:00				●	全国のそば粉を使ってそばを手打ちし、和気あいあいの居場所です。	080-8438-8268(山谷)へ連絡又はショートメール
96	第2 麺遊会 北上文化プラザ (萩312)	毎月第2土曜日 9:00~12:00				●	月一回有名産地のそば粉を取り寄せ、そば打ちを楽しんでいます。	986-1962(伊藤)

■ 体操・スポーツなど
 ■ おしゃべり、交流会など
 ■ 脳トレなど認知症予防
 ■ 趣味活動

趣No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
97	<b>第3 麵遊会</b> 北上文化プラザ (萩312)	毎月第3土曜日 9:00~12:00				●	老若男女和気あいあいと、そば打ちを楽しんでいます。	直接見学へ
98	<b>そば木曜会</b> 北上文化プラザ (萩312)	毎月第2木曜日 9:00~12:00				●	月1回そば打ちを楽しみ親睦を深めています。	直接見学へ
99	<b>北上くらしのサロン</b> 北上文化プラザ (萩312)	第2・4金曜日	●	●	●	●	講師を招きいろいろなことを勉強しています。	北上公民館に 申し込む (女性のみ)
100	<b>憩いのクラブ</b> 上最寄集会所 (佐野452-7)	毎月第3木曜日 13:00~15:00	●	●	●	●	みんなで楽しい時間を過ごし、健康寿命をのばします。 (参加費 100円)	直接参加可能
101	<b>コミュニティスペース・ジモット</b> コミュニティスペース・ジモット (徳倉1-20-7)	毎週火~金曜日 13:00~16:00		●		●	気軽に立ち寄り、おしゃべりできる居場所として開設しています。	090-9926-7607(野村)
102	<b>木曜サロン</b> 徳倉2丁目集会所 (徳倉2-17-17)	毎月第2・4木曜日 13:00~16:00		●	●		全市民の高齢者が居場所として利用できる場、認知症予防の脳トレ体操など各種開催。	直接参加可能
103	<b>人知笑ねっとワーキングの会</b> たまりば・かど (富士ビレッジ52-12)	毎週火曜日 10:00~12:00	●	●	●	●	ハーモニカ伴奏でナツメロ・童謡・唱歌、食事会(ワンコイン)、回想セラピー、脳トレ体操。	090-5037-0010(小濱)
104	<b>高齢者居場所「かしゆかしゆ」の会</b> たまりば・かど (富士ビレッジ52-12)	毎週金曜日 14:00~16:00 (木・土曜日は不定期)		●	●		昔話・笑話による回想法で脳の血流を活性化させます。	直接参加可能
105	<b>富士ビレッジグラウンドゴルフ同好会</b> 富士ビレッジ コミュニティ&スポーツ広場 (徳倉3丁目27)	毎週月・水・金曜日 9:00~11:30	●	●			自治会内の方は自由に参加可能。用具は無料貸し出し用があります。	986-5875 (芹澤)
106	<b>富士ビレッジ花友の会</b> 富士ビレッジ コミュニティ&スポーツ広場 (徳倉3丁目27)	毎週1回以上手入れ・水やり 10:00~12:00	●	●	●	●	富士ビレッジコミスポ広場の花壇管理作業終了後の茶話会で楽しむ。	090-5037-0010(小濱)
107	<b>富士ビレッジラジオ体操同好会</b> 富士ビレッジ コミュニティ&スポーツ広場 (徳倉3丁目27)	毎日 6:20~6:45	●	●			世代交流の場所として誰でも自由に参加できます。会費は無料です。	986-5875 (芹澤)
108	<b>たまりば・一休</b> たまりば・一休 (富士ビレッジ27-6)	毎週土曜日12:00~16:00 (高齢者よろず相談室) 16:00~19:00 (手打ちそば夕食会)会費700円		●	●	●	認知症予防食の手打ちそば教室(実費)、高齢者よろず相談室などをやっています。	080-2639-7181 090-5037-0010 (小濱)
109	<b>富士ビレッジほっとカフェ</b> 富士ビレッジ集会所 (富士ビレッジ27-8)	毎月最終水曜日 10:00~15:00		●	●		集会所を心休まる場で大ヘンシーン! 楽しいイベントで心ワクワク。	987-1859 (瀬古)
110	<b>ストレッチクラブなでしこ</b> 富士ビレッジ集会所 (富士ビレッジ27-8)	毎週水曜日 9:30~11:30	●	●	●		24年間先生のご指導のもと楽しく活動しております。	987-3349 (檀)
111	<b>手作りサークル</b> 富士ビレッジ集会所 (富士ビレッジ27-8)	毎月第1・3木曜日 13:00~16:00		●	●	●	それぞれの持ち味を出し合って、みんなが主役の楽しい手作り仲間!	986-6710 (竹林)
112	<b>シニアコミュニティサロン「ラミQくらぶ」</b> 富士ビレッジ集会所 (富士ビレッジ27-8)	毎週土曜日 13:00~16:00			●		外出・仲間づくり・交流・話し合い等を通じて頭も活性化、喜びも悔しさも!	直接見学へ
113	<b>光ヶ丘県営住宅自治会 居場所101</b> 居場所101 (光ヶ丘2-21)	毎週水曜日 10:00~11:30	●	●	●	●	仲良くおしゃべりや体操をしています。ポタンつけ隊も活躍中!	直接参加可能 (光ヶ丘居住者 限定)
114	<b>ラジヨガ7</b> 県営光ヶ丘団地集会所 (光ヶ丘2-23)	毎月第1・3火曜日 9:00~11:00	●		●		高齢者でも無理なくやれる体操や脳トレゲームは笑顔元気の源泉だ!	973-7234 (松浦)
115	<b>歩歩笑サロン</b> 光ヶ丘公民館 (光ヶ丘2-19-1)	毎月第1火曜日 13:30~15:00	●	●	●	●	気楽に参加でき、楽しい一時をすごせます。光ヶ丘四町内にチラシを回覧掲示しています。	986-0574 (福田)
116	<b>井戸端会議</b> 光ヶ丘公民館 (光ヶ丘2-19-1)	毎週日曜日 9:00~12:00		●	●		おしゃべり、囲碁、将棋などの活動をしています。	987-4108 (湯川)
117	<b>沢地遊和会(沢地高齢者交流の会)</b> 沢地公民館(沢地280)、 上岩崎公園(文教町2丁目3681-1)	毎月第1・3木曜日 13:30~15:30(カラオケ) 毎週水曜日9:00~12:00 (グラウンドゴルフ)	●		●		学びと趣味と健康維持に1日無事を感謝して、笑顔あふれる思いやり。	986-6583 (下里)

体 体操・スポーツなど
 話 おしゃべり、交流会など
 脳 脳トレなど認知症予防
 趣 趣味活動

# その他地区

地図No.	通いの場名称 (活動場所)	活動日時	体	話	脳	趣	活動及びPRポイント	連絡先・参加方法
118	<b>芙蓉山の会</b> 三島市を起点として近隣 (静岡県、神奈川県、山梨県)の山々	毎月1回 主に水曜日	●				楽しい山登りで足腰の衰えをカバーし、健康維持に最適です。	986-1495 (山田)
119	<b>三島市五十雀山歩会</b> 静岡県及び近隣の県の山	年間12回山歩き (主に月末日曜日)、 月1回役員会	●				安全第一をモットーに計画的に山登りをリードしています。	981-4766 (大村)
120	<b>すいすい会</b> 市内ゴルフ場など	毎月第2火曜日	●	●			ゴルフと簡単な体操や茶話会など8～12人位で月1回ゴルフ場で実施しています。	989-7143 (草間)
121	<b>木曜クラブ</b> 三島市民体育館(文教町2丁目10-57)又は 錦田テニスコート(谷田1665-35)	毎週木曜日 9:00～11:00	●	●			テニスを無理せず、楽しく和気藹々と体と口を動かす。	976-4838 (菊地)
122	<b>伊豆ハイキングクラブ</b> 近隣の山	毎月2～3回	●	●	●	●	楽しいハイキングで健康維持・人的交流でストレス解消しています。	090-8136-6406 (鈴木)090-2923-2017(芹沢)

**体** 体操・スポーツなど **話** おしゃべり、交流会など **脳** 脳トレなど認知症予防 **趣** 趣味活動

## 認知症カフェ

認知症の人と家族、専門職などが参加し、集う居場所・交流の場です。相談にも応じています。

名称 (場所)	活動日時	内容及びPRポイント	参加方法等
123 <b>ふらっとうめな</b> 梅名の里通所りハビリ棟 1階 (梅名578)	毎月第2・4土曜日 9:30～11:30	マシンで体を動かし、おしゃべりなど参加者同士楽しい時間を過ごしています。	【予約不要】 介護老人保健施設梅名の里 (977-8686)
124 <b>おれんじほっとサロン</b> 街中ほっとサロン(中央町4-1) ※令和6年11月1日より三島市役所中央町別館1階に移転します。	原則月3回水曜日 10:00～15:00	気軽に立ち寄れる場所です。脳トレやハンドトリートメント、回想法などで楽しく過ごしませんか。	【予約不要】 長寿政策課地域包括支援係 (983-2689)
125 <b>どりかふえ</b> 三島市民生涯学習センターほか (大宮町1-8-38)	原則第3金曜日 9:30～11:30	ボランティアさんの趣味を活かしたカフェです。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	三島北地区地域包括支援センター (976-0234)に電話
126 <b>すまいるカフェ☺錦田</b> 三島総合病院附属介護老人保健施設 1階ほか (谷田字藤久保2276)	原則毎月1回水曜日 13:30～15:30	交流会、相談会、講話、レクなど楽しく過ごせるようお手伝いします。	錦田地区地域包括支援センター (975-2424)に電話
127 <b>オレンジほっとカフェきたうえ</b> 北上文化プラザ実習室 (萩312)	毎月第3木曜日 10:00～12:00	脳トレやアロマクラフト作成を通じ楽しい時間と癒しの時間を提供しています。	北上地区地域包括支援センター (989-6500)に電話
128 <b>アロマ&amp;ハーブ cafe</b> ハーバルケアサポート協会 (徳倉4-12-9とくら整骨院内)	毎月第1・4木曜日 ①9:00～10:00 ②10:30～11:30	香りを使って五感を刺激しながら工作や軽運動をおこない、心と体を癒してみませんか。通いの場機能もあり。	943-7577(とくら整骨院内)に電話 (担当:鈴木)
129 <b>たまりば・かど</b> たまりば・かど (富士ビレッジ52-12)	毎週火曜日 10:00～14:00	認知症予防として懐メロ、脳トレ、収穫祭、食習慣改善の昼食会(会費500円)を行っている。通いの場機能もあり。	【予約不要】 090-5037-0010(小濱)
130 <b>居場所カフェ カワバタ</b> 三島市社会福祉会館(南本町20-30) ※内容により変更の場合あり。	2か月に1回 (偶数月) 10:00～11:30	楽器演奏をバックに、体操や回想法を行い、音楽と笑いに満ちた時間を提供します。	080-5164-6327(武田)

# 「シニアクラブ三島」へようこそ

三島市には35の「シニアクラブ」があります。地域みなさんと、楽しいことを始めませんか。元気なシニアのみなさんのご加入をお待ちしています！  
お問い合わせはお気軽に、シニアクラブ三島事務局まで。

地区名	クラブ名
西部地区	栄町長寿会
	広小路楽寿会
	南町南和会
	緑町みどり会
	寿町寿会
	加屋町歩会
東部地区	東町寿会
	東本町2丁目まどろみ会
	大社町きずなの会
	東本町友和会
	日の出会
	加茂献寿会
	若松町若松会
	コスモスの会
	ぎおんクラブ
	シャルマンシニア倶楽部
北上地区	徳倉八乙女会
	幸原幸栄会
	光ヶ丘白光会
	芙蓉会

地区名	クラブ名
錦田地区	三ツ谷寿楽会
	夏梅木幸生会
	三恵台シルバークラブ
	小沢長寿会
	初音台鶯寿会
中郷地区	大場寿楽会
	梅名親和会
	安久安寿会
	長伏スマイル
	青木老人会
	八鶴悠和会
	藤代会
	多呂北沢双葉会
	東大場福寿会
	中島寿楽会

お問い合わせ

シニアクラブ三島事務局  
長寿政策課高齢者福祉政策室  
電話番号：983-2609



# みしまるっと 体操

理学療法士  
監修



## みしまるっと体操をやってみたい団体募集中!

地域で活動しているサロンやサークルなどの通いの場を対象に体操の出張講習会を実施しています。



パンフレットやDVDを使って体操を指導



体操は脳トレや口の体操も含めて全35種類



講師として理学療法士や健康運動指導士を派遣

### 体操動画配信中

YouTube



みしまスマイル

LINEを活用した  
介護予防に特化した情報発信



講習の所要時間は1時間～1時間半程度(団体の都合により調整可)

月に1回以上体操を実施していただける団体には  
体操のDVDを贈呈!

詳しくは長寿政策課(☎055-983-2759)

## みなさんのところへ伺います!

地域の通いの場や居場所に、様々な講師を派遣してみなさんの活動を応援します。

### ○地域リハビリテーション活動支援事業

理学療法士や健康運動指導士が介護予防のための運動指導や体力測定を行い、通いの場での運動をサポートします。

### ○介護予防講師派遣事業（年間1回まで）

通いの場で介護予防に関する活動の指導をする講師の派遣費用を補助します。

### ○スマホ・タブレットキャラバン派遣事業

通いの場で、スマホやタブレットを活用した交流方法を教える講師等を派遣します。

派遣事業を利用して新しい取組を始めましょう!



## 個人で参加できます!

通いの場でも使える! 知識や技術を学びましょう!

### ○体操サポーター養成講座

理学療法士から「みしまるっと体操」や体力測定、評価方法を学び、通いの場での活動を盛り上げてくれる人を養成します。

### ○シニア向け運動教室

体操や認知症予防、口腔機能向上に関する方法や知識を学んで、広めて、みんなで元気になりましょう。

### ○スマホで仲間づくり講座

スマホの基本的な操作からLINEでの交流まで。新たな仲間づくりで高齢になっても自分の可能性に挑戦する人を応援します。



## 困ったらご相談ください

### ○シルバーコンシェルジュ

市役所本館1階 長寿政策課高齢者福祉政策室の窓口で、専門知識をもった「シルバーコンシェルジュ」がみなさんの相談を伺い、様々な困りごとを解決できる専門窓口にお繋ぎします。



### ○街中ほっとサロン

みなさんのちょっとした困り事や日頃のお話を伺います。

買い物や散歩のついでにお立ち寄りいただけます。

※令和6年11月1日より三島市役所中央町別館1階に移転します。



## 配布しています↓



シニアのための支援情報集などを配布しています。ご入用の方は、三島市長寿政策課にお問合せください。

