

# 5 丹陽町・千秋町



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

## 通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024（社会福祉協議会）

| 通いの場<br>一覧の見方 | No               | 名 称                                                               |                                                            | 開催場所                                | 問合せ先 | 参加費 |
|---------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|-----|
|               |                  | 開催日時                                                              | 実施内容                                                       |                                     |      |     |
| 1             | たんぼほ加茂の里         | 特別養護老人ホームたんぼほ加茂の里内 喫茶棟<br>千秋町加茂字海戸22                              | 0586-75-3132                                               | 不要                                  | 不要   | 不要  |
|               |                  | 毎月 午前9時30分～午後4時（喫茶）<br>催し物は不定期（3～4か月に1回）開催                        | 介護予防・認知症予防の活動、認知症や介護の相談、不定期に催し物も開催                         | 要                                   | 要    | 要   |
| 2             | たんぼほ赤々の里         | 特別養護老人ホームたんぼほ赤々の里<br>千秋町加茂字馬場下60                                  | 0586-77-7667                                               | 100円（お茶代）                           | 要    | 要   |
|               |                  | 奇数月25日<br>午前10時30分～11時30分                                         | 認知症の勉強会、参加者との交流会、専門職員による介護相談                               | 要                                   | 要    | 要   |
| 3             | 浮野うさぎサロン         | 浮野公民館<br>千秋町浮野字屋敷26-1                                             | ※1                                                         | 200円                                | 地域の方 | 対象  |
|               |                  | 毎月第2日曜日<br>午前10時～正午                                               | 茶話会、レク                                                     | 要                                   | 要    | 要   |
| 4             | いきいき倶楽部          | 千秋公民館<br>千秋町佐野字西48                                                | 070-2234-7068                                              | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第3水曜日<br>午後1時30分～2時45分                                          | タオル体操20分程度（タオルを1本お持ちください）<br>①午後1時30分～2時<br>②午後2時10分～2時40分 | 要                                   | 要    | 要   |
| 5             | 家族葬の葉千秋          | 千秋町佐野字郷前18                                                        | 0586-72-0400                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 月1回<br>※詳細はお尋ねください。                                               | イベントの開催<br>※地域のコミュニティの場として会議室等を貸し出しています（無料・応相談）            | 要                                   | 要    | 要   |
| 6             | さつき会             | 天摩団地集会所<br>千秋町天摩字松ノ木476                                           | ※1                                                         | 100円                                | 地域の方 | 対象  |
|               |                  | 毎月第4日曜日<br>午後1時30分～3時30分                                          | 茶話会                                                        | 要                                   | 要    | 要   |
| 7             | 尾張健康友の会          | 特別養護老人ホームちあき第二地域交流スペース<br>千秋町小山字山王22-1                            | 0586-76-8312                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 年6回（隔月開催）<br>※詳細はお尋ねください。                                         | 医療、介護予防、健康づくりに関する講座を無料で実施                                  | 要                                   | 要    | 要   |
| 8             | ニコニコクラブ          | 特別養護老人ホームちあき第二地域交流スペース<br>千秋町小山字山王22-1                            | 0586-76-2736                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第2日曜日<br>午前10時～11時30分                                           | ストレッチ体操、ラジオ体操、脳トレ体操など                                      | 要                                   | 要    | 要   |
| 9             | 虹の会              | 千秋病院 市民健康教室<br>千秋町塩尻字山王1                                          | 0586-76-0465                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 奇数月第2火曜日<br>午後1時30分～3時                                            | 健康チェック（血圧、尿、体組成計チェック）とおしゃべり会                               | 要                                   | 要    | 要   |
| 10            | 尾張健康友の会 どんどこいしよ班 | 千秋病院 市民健康教室<br>千秋町塩尻字山王1                                          | 090-4269-8864                                              | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第1水曜日<br>午後2時～3時30分                                             | 健康チェックを通じた健康づくりと勉強会                                        | 要                                   | 要    | 要   |
| 11            | ボランティアグループ ふれあい  | 社会福祉法人ケアハウスちあき 地域交流スペース<br>丹陽町重吉字新田農東切1070-6                      | 0586-81-7013                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎週月～土曜日<br>午後2時～午後2時（日、祝祭日以外に数日の休みあり）                             | 茶話会、不定期に催し物も開催                                             | 要                                   | 要    | 要   |
| 12            | 羽根の会             | 浅野羽根公民館<br>千秋町浅野羽根字ハシノミ2                                          | 0586-77-1416                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第3水曜日<br>午前10時～11時                                              | 健康体操<br>※浅野羽根地区の方限定です。要タオル持参です。                            | 要                                   | 要    | 要   |
| 13            | サロン羽根郷           | 浅野羽根公民館<br>千秋町浅野羽根字ハシノミ2                                          | 0586-77-1416                                               | 100円（お茶代）<br>（浅野羽根地区以外の方は2回目以降200円） | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第2火曜日<br>午後1時～3時30分                                             | 茶話会を主に教養講座等                                                | 要                                   | 要    | 要   |
| 14            | 平安会館 丹陽斎場        | 若竹2丁目1-3                                                          | 0586-72-0400                                               | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第2友引<br>午前10時～午後2時                                              | イベントの開催、終活に関する相談                                           | 要                                   | 要    | 要   |
| 15            | サロンフラワーガーデン      | 森本5丁目30-7                                                         | 080-3066-0419                                              | 500円（お茶・お菓子代・材料費）                   | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第4日曜日（祝日の月曜日がある月はその日に変更）と希望日（応相談）<br>午前10時～11時                  | 健康づくりリーダーによる介護予防体操と脳トレ、健康豆知識、介護支援専門員による困りごと相談 ※先着3名        | 要                                   | 要    | 要   |
| 16            | みんなのたいそう         | 丹陽こいの広場<br>多加木3丁目5-11                                             | 0586-72-5826                                               | 200円（講師代）                           | 要    | 要   |
|               |                  | 毎週木曜日<br>午前10時～正午                                                 | 健康運動指導士のもとでストレッチ、筋トレ<br>※丹陽町連区の60歳以上の方限定です。                | 要                                   | 要    | 要   |
| 17            | あずら親和会           | あずら公民館<br>あずら1丁目11-15                                             | 0586-77-0598                                               | 100円                                | 要    | 要   |
|               |                  | ① 毎月第2木曜日：午前10時～午後2時<br>② 毎月第3木曜日：午後1時30分～4時<br>③ 毎月第4木曜日：午後1時～4時 | ①カラオケ ②川柳 ③お茶会、おり紙、麻雀、健康体操<br>※あずら地区の方限定です。                | 要                                   | 要    | 要   |
| 18            | 尾張健康友の会 脳トレ班     | 真和産業事務所<br>三ツ井1丁目12-27                                            | 0586-76-4047                                               | 200円～800円<br>※詳細はお尋ねください。           | 要    | 要   |
|               |                  | 毎日<br>午前9時～正午、午後1時～4時                                             | 認知症予防のための健康マージャン                                           | 要                                   | 要    | 要   |
| 19            | 東三ツ井 おしゃべり会      | 東三ツ井公民館<br>三ツ井5丁目12-24                                            | 090-3834-5583                                              | 不要                                  | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第2火曜日<br>（祝日の場合に前後日、1月8日は休み）<br>午前9時～11時                        | 茶話会、各種講座、脳トレ、軽い体操                                          | 要                                   | 要    | 要   |
| 20            | アサノおじやったもんせ      | 伝法寺7丁目5-2                                                         | 0586-76-5365                                               | 100円（お茶代）<br>材料費別途（100～200円程度）      | 要    | 要   |
|               |                  | 毎月第1水曜日<br>午前10時～11時                                              | 健康体操、お茶会、歌、レクリエーション                                        | 要                                   | 要    | 要   |

## 一宮市ふれあいクラブ

| ふれあい<br>クラブ<br>一覧の見方 | No    | 名 称                   |                   | 開催場所 | 問合せ先 | 参加費 |
|----------------------|-------|-----------------------|-------------------|------|------|-----|
|                      |       | 開催日時                  | 実施内容              |      |      |     |
| 1                    | 千秋楽々会 | 千秋町塩尻751              | 0586-76-5152      | 不要   | 要    | 要   |
|                      |       | 週4～5回<br>※詳細はお尋ねください。 | カラオケを中心に語らひの場所を提供 | 要    | 要    | 要   |



頭を使う認知課題と、体を使う運動課題を組み合わせることで、体の健康を促すと同時に脳が活発化します。



さまざまな課題を  
組み合わせて

運動課題

足踏み

運動課題

ウォーキング

認知課題

数を数える

認知課題

引き算

運動課題と認知課題を組み合わせ、徐々にそれぞれの負荷を上げていくと効果的です。







| 通いの場<br>一覧の見方 | 名 称                                                         |                       |                 |     | 開催場所 |  | 問合せ先 |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----|------|--|------|--|
|               | No                                                          | 開 催 日 時               | 実 施 内 容         | 参加費 |      |  |      |  |
| 10            | <b>健康で長生き・朝がゆの会</b> 光栄山 蓮照寺 大和町安賀字角出3298 090-6594-6539      |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3土曜日<br>午前7時30分～9時30分<br>※詳細はお尋ねください。<br>朝粥を食べながら、会話を楽しむ | 100円<br>(お粥・お茶・お菓子代)  | 予約 不要           |     |      |  |      |  |
| 11            | <b>かしの木友好会</b> 県営安賀住宅集会所 安賀1丁目16 ※1                         |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3木曜日<br>午後2時～4時<br>レク、脳トレ、体操                             | 300円<br>(年額)          | 対象 住宅にお住まいの方    |     |      |  |      |  |
| 12            | <b>末広3丁目カラオケ同好会&amp;サロン</b> 公営安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営安賀住宅内 ※1   |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第4日曜日<br>午後1時～3時<br>レク、カラオケなど                             | 1,000円<br>(年額)        | 対象 町内の方         |     |      |  |      |  |
| 13            | <b>サロンすえひろ・2</b> 公営安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営安賀住宅内 大和公民館 ※1        |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3月曜日<br>午後1時30分～4時<br>脳トレ、工作、体操                          | 200円                  | 対象 高齢者及び障害のある方  |     |      |  |      |  |
| 14            | <b>癒しサロン末広</b> 公営安賀住宅集会所 末広3丁目2-1 市営安賀住宅内 ※1                |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第2月曜日<br>午前9時30分～正午<br>工作、茶話会、体操、レク、出前一聴                  | 100円                  | 対象 地域の方         |     |      |  |      |  |
| 15            | <b>昭和3ふれあいサロン</b> 大和公民館 末広3丁目6-1 ※1                         |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3土曜日<br>午前10時～正午<br>工作                                   | 200円                  | 対象 町内の方         |     |      |  |      |  |
| 16            | <b>安賀ふれあいサロン</b> 大和公民館 末広3丁目6-1 ※1                          |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3木曜日<br>午前9時30分～11時30分<br>レク、茶話会                         | 100円                  | 対象 町内の高齢者       |     |      |  |      |  |
| 17            | <b>連区「にこにこサロン」</b> 大和公民館 末広3丁目6-1 ※1                        |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 偶数月第1水曜日<br>午前9時30分～11時30分<br>体操、レク、茶話会、出前一聴、小物づくり          | 200円                  | 対象 大和町連区の方      |     |      |  |      |  |
| 18            | <b>昭和2丁目ふれあい・いきいきサロン</b> 喫茶オニオン 昭和2丁目5-26 ※1                |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 奇数月の最終土曜日<br>午後2時30分～4時<br>脳トレ、講話                           | 200円                  | 対象 概ね60歳以上の町内の方 |     |      |  |      |  |
| 19            | <b>カーブス一宮末広</b> 末広2丁目27-7 0586-43-5866                      |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 奇数月第1土曜日<br>午後3時～6時<br>体力診断、マシン体験<br>※男性もご参加いただけます。         | 200円<br>(ミネラルウォーター代込) | 予約 2人以上は要       |     |      |  |      |  |
| 20            | <b>末広一丁目いきいき親和サロン</b> かもめ保育園 末広1丁目21-10 ※1                  |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3土曜日<br>午前10時～正午<br>体操、工作                                | 300円                  | 対象 町内の方         |     |      |  |      |  |
| 21            | <b>花池住宅ふれあいサロン</b> 花池住宅集会所 花池4丁目19 ※1                       |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第3金曜日<br>午後1時30分～3時30分<br>レク、体操                           | 200円                  | 対象 住宅にお住まいの高齢者  |     |      |  |      |  |
| 22            | <b>花池ふれあいサロン</b> 花池公民館 花池3丁目3-13 ※1                         |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第4月曜日 (12月休み)<br>午後1時30分～3時30分<br>レク、体操、茶話会               | 200円                  | 対象 町内の方         |     |      |  |      |  |
| 23            | <b>花池北長いきサロン</b> 花池公民館 花池3丁目3-13 ※1                         |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 隔月第4水曜日<br>午後1時30分～3時30分<br>茶話会、レク                          | 200円                  | 対象 地域の方         |     |      |  |      |  |
| 24            | <b>宮地2丁目ふれあいサロン</b> 宮地公民館 宮地1丁目11-13 ※1                     |                       |                 |     |      |  |      |  |
|               | 毎月第1金曜日<br>午前10時～正午<br>レク、体操、ゲーム、カラオケ                       | 100円                  | 対象 町内の方         |     |      |  |      |  |
| 25            | <b>宮地1丁目ふれあいサロン</b> 宮地公民館 宮地1丁目11-13 ※1                     |                       |                 |     |      |  |      |  |



# 7 萩原町・起・大徳・朝日

ふれあいサロン・さんさんガーデン  
さんさんギャロップ



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

## 通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024 (社会福祉協議会)

| 通いの場<br>一覧の見方 |                           | No                                  | 名 称                                                     | 開催場所                                | 問合せ先                                                       | 参加費            |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|               |                           |                                     | 開催日時                                                    | 実施内容                                |                                                            |                |
| 1             | 東五城<br>ふれあいサロン            | 東五城公民館<br>東五城字南田尾750                | ※1<br>毎月第4金曜日<br>午後1時30分～3時30分                          | 200円                                | レク、体操                                                      | 対象 高齢者及び障害のある方 |
| 2             | こえん処<br>いわた               | 西五城字用水東63                           | 0586-62-5551<br>毎月第1・第2・第4火曜日<br>午前10時30分～正午            | 500円<br>(昼食・お茶代)                    | 茶話会、写経、写仏、習字、手芸、<br>節句にあわせたイベントの開催                         | 予約 要           |
| 3             | 一歩先「サロン」<br>西五城           | 西五城公民館<br>西五城字北南34-1                | ※1<br>毎月第1土曜日 (1月無し)<br>午前9時～正午                         | 200円<br>(中学生までは無料)                  | レク、茶話会                                                     | 対象 地域の方        |
| 4             | 尾西記念病院<br>朝の健康体操          | 尾西記念病院<br>富田字宮東1718-1               | 0586-62-2221<br>毎週水曜日<br>午前8時45分～9時                     | 不要                                  | ストレッチ、筋トレ、脳トレ                                              | 予約 不要          |
| 5             | おもてなし<br>サロン              | 喫茶クラム<br>北今林四ノ切6-3                  | ※1<br>毎月第4金曜日<br>午後1時30分～3時30分                          | 400円                                | レク                                                         | 対象 地域の方        |
| 6             | デイサービスセンター<br>ほのほの        | 萩原町花井方字<br>東天神7                     | 0586-67-3820<br>① 毎週木曜日<br>② 毎月第4木曜日<br>午後1時～3時         | 100円<br>(お茶代)                       | ① レクリエーション、お茶会、ランチ会<br>(不定期)、介護予防教室<br>② 講師による習字教室         | 予約 不要          |
| 7             | ヴィヴァハウス                   | 有料老人ホームヴィ<br>ヴァハウス<br>萩原町花井方字中975   | 0586-68-3181<br>① 日曜日 (月1回) ② 不定期<br>午後2時～3時            | ① 不要<br>② 材料費別途                     | ※詳細はお尋ねください。<br>① 音楽に合わせたイキイキ体操<br>② イベント(フラワーアレンジメント等)の開催 | 予約 ②のみ要        |
| 8             | こっとんカフェ                   | 萩原町萩原字中道48                          | 0586-69-5450<br>毎月第2水曜日<br>午後3時～4時30分                   | 420円<br>(お茶・おやつ代)                   | 茶話会、簡単な折り紙手芸等                                              | 予約 要           |
| 9             | 吉下サロン                     | 吉藤下公民館<br>明地字南古城65-1                | ※1<br>毎月第3水曜日<br>午前9時～11時                               | 50円                                 | 創作活動、茶話会                                                   | 対象 地域の方        |
| 10            | アイランド薬局<br>萩原店            | 萩原町萩原字友重63-1                        | 0586-67-1189<br>毎週木曜日<br>午後2時30分～4時                     | 不要                                  | 健康相談会、お薬に関する相談                                             | 予約 要           |
| 11            | ふれあい広場                    | 萩原公民館<br>萩原町萩原字河原崎79                | 0586-69-1493<br>第1・第2・第3・第4金曜日 (祝日は除く)<br>午後3時30分～4時30分 | 100円                                | 脳トレ、筋トレ、交流会                                                | 予約 不要          |
| 12            | のむピー<br>健康体操              | 萩原公民館<br>萩原町萩原字河原崎79                | 090-3562-2888<br>毎月第2・第4金曜日<br>午後1時30分～2時30分            | 200円                                | 簡単な筋トレ、ちょっと効く筋トレ、いろいろダンス                                   | 予約 要           |
| 13            | くすのき薬局<br>萩原              | 萩原町河田方字三味浦55-3                      | 0586-67-5335<br>月1回 (不定期)<br>午後2時～4時                    | 不要                                  | 健康教室、iPadを使った脳トレ、<br>お薬に関する相談会、交流会                         | 予約 要           |
| 14            | うさぎのえがお                   | 喫茶ゴールド<br>萩原町串作字前田面31               | 0586-68-3913<br>毎月1回 (金曜日)<br>午後3時～4時                   | 450円<br>(お茶・おやつ代)                   | ※詳細はお尋ねください。<br>健康づくり (ボールを使用したコグニサイズ)と<br>おしゃべり会          | 予約 不要          |
| 15            | ふれあいサロン<br>さんさんギャロップ      | 萩原町中島字番所48-1                        | 0586-69-3388<br>(酒井田)<br>毎月第2・第4水曜日<br>午前10時30分～11時30分  | 600円<br>(モーニング代・保険料込)               | 茶話会11時40分から<br>健康体操教室・茶話会                                  | 予約 要           |
| 16            | 尾張健康友の会<br>西御堂班           | デイサービスまったり<br>萩原町西御堂字郷西切802-3       | 0586-68-0677<br>偶数月第3土曜日<br>午後2時～4時                     | 不要                                  | バイタルチェック、病気の学習、<br>講演会、話し合い、施設見学など                         | 予約 不要          |
| 17            | ちょっと、<br>いりやあせ<br>西御堂の里三笠 | 介護老人福祉施設<br>西御堂の里三笠<br>萩原町西御堂字虫祭1-1 | 0586-67-2430<br>毎月第3土曜日<br>午前10時～11時30分                 | 不要<br>(要茶利用の場合は<br>ドリンク代200円)       | 催し物(ヨガ等の開催)、介護の相談                                          | 予約 不要          |
| 18            | ともえ<br>ふれあい会              | 納江公民館<br>明地字納浦36-1                  | ※1<br>毎月第3水曜日<br>午前10時～正午                               | 100円                                | 体操、茶話会                                                     | 対象 町内の方        |
| 19            | 特定非営利活動法人<br>ライフサポートみわ    | パソコン教室オズ-宮教室<br>玉野字可海道48-1          | 0586-69-0234<br>毎月第2・第4水曜日<br>午前10時～11時30分              | 500円 (iPad レンタル代)、<br>12回チケット5,000円 | シニアのためのiPadを使った楽しい脳トレ                                      | 予約 要           |



## カラダづくりは、たんぱく質から

「おなか为空かないから」「高齢だから粗食でいい」と、つい食事を簡単にすませていますか？  
筋肉・骨・血液のもとになるたんぱく質を積極的にとり、身体の中から元気をつくりましょう。

これらを全部食べれば1日に必要なたんぱく質がとれます！

肉



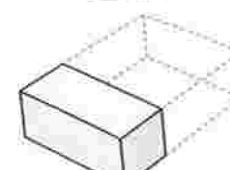
薄切り肉  
3枚くらい

魚



1切れ

豆腐



1/3丁

卵



1個

牛乳



コップ1杯





## 元気のもとは、お口の健康！

噛む力や飲み込む力が衰えると、  
食事で十分な栄養をとれなくなります。  
口周りの筋肉を鍛えて嚥下機能の  
低下を防ぎましょう。

### パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

### 通いの場

| No. | 名称 | 開催場所 | 問合せ先 | 参加費 |
|-----|----|------|------|-----|
|     |    |      | 実施内容 |     |

※1 問い合わせ先：0586-85-7024  
(社会福祉協議会)

|                         |                      |       |
|-------------------------|----------------------|-------|
| 小信中島ふれあいサロン             | 小信中島ついの里<br>小信中島字中平5 | ※1    |
| 1 毎月第1木曜日<br>午後1時30分～3時 | 200円                 |       |
| 体操、レク、ゲーム、歌唱            | 対象                   | 連区内の方 |

|                                                    |                  |              |
|----------------------------------------------------|------------------|--------------|
| くすのき薬局 小信                                          | 小信中島字南平口<br>94-3 | 0586-63-3502 |
| 2 月1回(不定期)<br>午後2時～3時                              | 不要               |              |
| ※詳細はお尋ねください。<br>健康教室、iPadを使った脳トレ、<br>お薬に関する相談会、交流会 | 予約               | 要            |

|                         |                         |     |
|-------------------------|-------------------------|-----|
| 健やか体操クラブ                | 小信中島公民館<br>小信中島字南九反11-1 | ※1  |
| 3 毎月第1・第3木曜日<br>午後1時～3時 | 400円<br>(月額)            |     |
| 体操                      | 対象                      | 高齢者 |

|                            |                                |                         |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 県住ふれあいサロン                  | 県営住宅集会所<br>東五城字大平裏5<br>県営尾西住宅内 | ※1                      |
| 4 毎月第2月曜日<br>午後1時30分～3時30分 | 200円                           |                         |
| レク、体操                      | 対象                             | 住宅にお住まいの高齢者及び<br>障害のある方 |

|                         |                          |                 |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| ミニ会ふれあいサロン              | 尾西生涯学習センター5階<br>東五城字備前12 | ※1              |
| 5 毎月第1火曜日<br>午後1時30分～5時 | 200円                     |                 |
| レク、体操                   | 対象                       | 高齢者及び<br>障害のある方 |

|                         |                          |                 |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 尾西お楽しみ会ふれあいサロン          | 尾西生涯学習センター5階<br>東五城字備前12 | ※1              |
| 6 毎月第3火曜日<br>午後1時30分～5時 | 200円                     |                 |
| レク、体操                   | 対象                       | 高齢者及び<br>障害のある方 |

|                            |                        |      |
|----------------------------|------------------------|------|
| 三条ふれあいサロン                  | 尾西庁舎6階大ホール<br>東五城字備前12 | ※1   |
| 7 毎月第2木曜日<br>午後1時30分～3時30分 | 200円                   |      |
| レク、体操                      | 対象                     | 地域の方 |

|                          |                       |     |
|--------------------------|-----------------------|-----|
| 一宮失語症サロン138              | 尾西庁舎4階会議室<br>東五城字備前12 | ※1  |
| 8 奇数月第4日曜日<br>午後2時～3時30分 | 不要                    |     |
| 茶話会                      | 対象                    | 誰でも |

|                         |           |              |
|-------------------------|-----------|--------------|
| アルメゾンみづほ                | 三条字野間26-1 | 0586-61-7277 |
| 9 毎月第2・第4水曜日<br>午後2時～3時 | 不要        |              |
| 音楽に合わせた健康体操<br>(わくわく体操) | 予約        | 不要           |

|                                                    |                |              |
|----------------------------------------------------|----------------|--------------|
| くすのき薬局 開明                                          | 開明字菰蒲田<br>20-1 | 0586-63-2077 |
| 10 月1回(不定期)<br>午後2時～4時                             | 不要             |              |
| ※詳細はお尋ねください。<br>健康教室、iPadを使った脳トレ、<br>お薬に関する相談会、交流会 | 予約             | 要            |

|                                            |                                  |              |
|--------------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| 食と健康を考えるサロン                                | 井上内科クリニック<br>ほほえみデイケア<br>開明字東沼85 | 0586-64-7410 |
| 11 奇数月第2または第3日曜日<br>午後1時30分～3時30分          | 300円<br>(お茶・お菓子代、講師費)            |              |
| ※詳細はお尋ねください。<br>食と健康をテーマとした講演会<br>講演会後の茶話会 | 予約                               | 要            |

|                                |                               |              |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|
| まつCafe                         | 特別養護老人ホーム<br>まつかぜ<br>開明字柳苗代13 | 0586-46-0023 |
| 12 毎月第4日曜日<br>午後1時～3時          | 100円<br>(お茶・お菓子代)             |              |
| 認知症カフェ(認知症の介護相談)、<br>地域の方々との交流 | 予約                            | 不要           |

|                              |                   |     |
|------------------------------|-------------------|-----|
| 籠屋さわやか体操クラブ                  | 籠屋公民館<br>籠屋4丁目4-4 | ※1  |
| 13 毎月第1・2・3金曜日<br>午後2時～3時30分 | 1,000円<br>(月額)    |     |
| 体操                           | 対象                | 高齢者 |

|                                    |              |      |
|------------------------------------|--------------|------|
| 一色公園ふれあいサロン                        | 一色公園<br>神戸町  | ※1   |
| 14 毎月3・13・23日(3のつく日)<br>午後1時30分～3時 | 500円<br>(年額) |      |
| 料理、茶話会、清掃活動                        | 対象           | 地域の方 |

|                            |          |              |
|----------------------------|----------|--------------|
| 尚和堂オクタ薬局                   | 八幡1丁目2-3 | 0586-44-5400 |
| 15 日、祝を除く毎日<br>午後2時～7時     | 不要       |              |
| 東洋医学と西洋医学の長所を取り<br>入れた健康相談 | 予約       | 要            |

|                        |                  |              |
|------------------------|------------------|--------------|
| 原薬局                    | 神山1丁目<br>10-24-2 | 0586-45-7057 |
| 16 毎週木曜日<br>午後2時30分～4時 | 不要               |              |
| 健康相談会、交流会、<br>お薬に関する相談 | 予約               | 要            |

|                     |                    |       |
|---------------------|--------------------|-------|
| 神山ふれあいサロン           | 神山公民館<br>野口1丁目6-22 | ※1    |
| 17 曜日：不定期<br>時間：不定期 | 100円               |       |
| レク、体操、歌謡又は工作        | 対象                 | 連区内の方 |

|                                                                                  |                                      |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| カラオケ喫茶ヴォルカ                                                                       | 平和1丁目<br>10-29                       | 0586-44-0019<br>080-5122-6731 |
| 18 火、日、祝を除く毎日<br>午後1時～5時                                                         | 380円<br>(コーヒー代)<br>6曲500円<br>(カラオケ代) |                               |
| カラオケを通しての交流、健康維持<br>★毎月15日は<br>おでかけ広場ヴォルカデー(午後1時～4時はドリンク<br>代300円、カラオケ無料(先着20名)) | 予約                                   | 不要                            |

|                                                    |            |              |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|
| くすのき薬局 野口                                          | 野口2丁目16-11 | 0586-85-6460 |
| 19 月1回(不定期)<br>午後2時～4時                             | 不要         |              |
| ※詳細はお尋ねください。<br>健康教室、iPadを使った脳トレ、<br>お薬に関する相談会、交流会 | 予約         | 要            |

口の渇きが気になる方にオススメ!

### 唾液腺マッサージ

じかせん  
**耳下腺マッサージ**  
両頬に親指以外の4本の指をそ  
ろえて当て、奥歯の周囲をグル  
グル回転させてもみほくします。



がっかせん  
**顎下腺マッサージ**  
耳の下からあごの下にかけて、  
親指で下からやわらかく押し  
上げていきます。



ぜっかせん  
**舌下腺マッサージ**  
親指の腹を使って、あごの  
下から軽く押すようにマッ  
サージュします。





# ストレッチ編

## 自宅で楽しく！ 貯筋体操

### ストレッチのポイント

- 1 痛みのない範囲で（はずみをつけない）
- 2 20-30秒保ち、リラックス
- 3 3-5回繰り返す
- 4 息を止めない

### 首のストレッチ

- ・背すじを伸ばしながら、頭を左右・前後に伸ばす。（20～30秒）
- ・首の横・前・後ろが伸びているのを感じましょう。

\*首の柔軟性は歩行姿勢に影響します！  
\*痛みの無い範囲で、曲げすぎないようにしましょう。



### 背中（肩甲骨周り）のストレッチ



- ・背すじを伸ばしながら、両腕を肩の高さまで上げて胸を開く。（20～30秒）
- ・肩甲骨と肩甲骨が近づいていることを意識する。



- ・背すじを伸ばしながら、両腕を肩の高さまで上げ、手を合わせて両腕を前に出す。（20～30秒）
- ・肩甲骨と肩甲骨が離れていくことを意識する。



- ・背すじを伸ばしながら、両手を合わせて腕を上げていく。（20～30秒）
- ・肩甲骨が上がっていることを意識する。

### 脇腹のストレッチ



- ・手を組んで両腕を上げる。
- ・背すじを伸ばしながら、体を右に倒す。（20～30秒）
- ・左脇腹がしっかり伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。
- \*痛みの無い範囲で、伸ばしましょう。

### お尻の筋のストレッチ



- ・右脚を曲げて、両手で右膝（もしくは太ももの裏）を抱える。
- ・背すじを伸ばしながら、右膝を胸に引き寄せる。（20～30秒）
- ・右のお尻の筋肉が伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。

### 脚の裏側のストレッチ

- ・椅子に浅く腰掛ける。
- ・右足を伸ばして踵をつき、つま先を上に向ける。
- ・両手を左太ももの上に置いて背すじを伸ばす。
- ・背すじを伸ばしたまま体を前に傾ける。（20～30秒）
- ・太ももの裏側とふくらはぎが伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。



### 脚の表側のストレッチ（座って）

- ・座面から右脚をおろす。
- ・体を支えるため、左手は椅子の背もたれを掴む。
- ・右膝を曲げて、右足の甲を右手で掴み、後ろに持ち上げる。（右足を持っていない場合は右脚を出来るだけ後ろに伸ばす）
- ・背すじを伸ばす。（20～30秒）
- ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。



### 脚の表側のストレッチ（寝て）

- ・足を伸ばして床に座る。
- ・体を支えるため、両手を床につく。
- ・右膝を曲げて、太ももを伸ばす。（20～30秒）
- ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。



### ふくらはぎのストレッチ

- ・椅子の背もたれに手をつき体を支える。
- ・右脚を後ろに開く。
- ・左膝を曲げていく。
- ・右の踵が床から離れないように意識する。（20～30秒）
- ・ふくらはぎが伸びているのを感じましょう。
- \*反対側も行いましょう。





# 筋トレ編

## 自宅で楽しく！ 貯筋体操

### トレーニングのポイント

- 1 強さは「少しきつい」と感じる程度
- 2 できるだけゆっくり
- 3 息を止めない(数をかぞえる)
- 4 鍛えたい筋肉を意識する

### もも上げ

目的：下肢筋力の強化  
頻度：5～10回を  
1日3セット



- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・背中を反らさず、太ももをゆっくり高く上げる、ゆっくり下ろす。

\*足の付け根の筋肉を鍛えます。  
\*左右とも行いましょう。

### ひざ伸ばし

目的：下肢筋力の強化  
頻度：5～10回を  
1日3セット



- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・膝を最後までゆっくり伸ばし、ゆっくりおろす。
- ・太ももは座面から離れないようにしましょう。

\*太ももの前の筋肉を鍛えます。  
\*つま先を上げるとさらに効果的です。  
\*左右とも行いましょう。

### かかと上げ

目的：ふくらはぎの筋力の強化  
頻度：10～20回を  
1日3セット

- ・机などつかめるものがある場所で行う。
- ・背すじを伸ばして両足で立つ。
- ・ゆっくり踵を上げる。
- ・ゆっくり踵を下ろす。
- ・数を数えながら行う。

\*自信のある方は、壁に手をつき片足だけで行ってみましょう。



### かかと、つま先上げ(座位)

目的：下肢筋力の強化  
頻度：5～10回を1日3セット



- ・椅子に浅く座り、背もたれにもたれかからないようにする。
- ・踵をゆっくり上げて下ろす。
- ・つま先を上げてゆっくり下ろす。

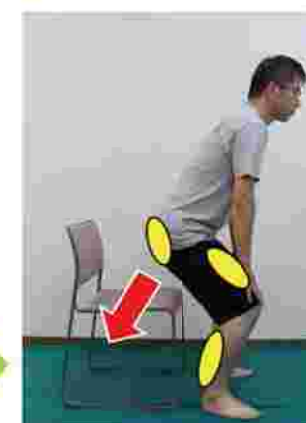
\*つま先上げはつまずき予防に重要です！  
\*ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。

### スクワット

目的：下肢筋力の強化  
頻度：5～10回を1日3セット

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ・つま先は軽く(15度ほど)外に開く。
- ・ゆっくり椅子に腰かけるように、膝を曲げ座面に着く前にゆっくり元の位置に戻る。

\*つま先と同じ向きに膝を曲げます。  
\*膝がつま先より前に出ないようにします。



### 片脚立ち

目的：バランス能力の改善  
頻度：左右60秒ずつを  
1日3セット



- ・転倒しないよう机などつかまるものがある場所で行う。
- ・背すじを伸ばす。
- ・床につかない程度に、片脚を上げる。
- ・息を止めないため、数を数える(60秒)。

\*大腿骨頸部の骨密度の改善も期待できます。  
\*左右とも行いましょう。

市公式YouTube  
チャンネルで公開中!



※スマートフォンや  
タブレット端末で、  
右の二次元コードを  
読み取ってください。



一宮市高年福祉課 (協力：一宮市リハビリテーション連絡協議会)