

11. 生きがい活動や地域活動・交流の場

<自主体操グループ「元気かい」>

◆島原市地域包括支援センター Tel65-5110

暮らしている地域の仲間で、自主的に集まっている体操グループです。
市内各地区の公民館などで、それぞれ月に2回程度の活動を行っています。
活動内容 ①健康チェック ②まだまだガマダス体操 ③レクリエーション
④楽しいおしゃべり ⑤北国の春体操

<介護予防ボランティア連絡会 楽らく会>

◆島原市地域包括支援センター Tel65-5110

市民の健康づくりのお手伝いやボランティア自身の生きがいつくりを目的に介護予防ボランティア養成講座を修了した方やボランティア希望者の支援をしています。主にお手伝い等の活動のほか、年3回程度の集まり、ボランティアに必要な知識の習得や意見交換を行っています。

<ふれあいサロン>

◆島原市社会福祉協議会 Tel63-3855

主に65歳以上を対象にした、健康づくりのための集まりを実施しています。

<転倒予防体操サークル・認知症予防サークル>

◆島原市保健センター Tel64-7713

65歳以上を対象にした、健康づくりのためのサークル活動を実施しています。

<自主運動サークル「ウォーキングサークル」「スクエアサークル」>

◆島原市保健センター Tel64-7713

健康づくりのための自主サークル活動を実施しています。
※詳しくは島原市保健センターへご連絡ください。

<高齢者学級>

◆島原市教育委員会(社会教育課) Tel68-5473

島原市7地区(各公民館単位)で年間計画に位置づけ実施しています。

交通・生活安全教室	年々増加している高齢者の交通事故対策や悪徳商法などに対する対策として、島原警察署の指導を受け、交通・生活安全への意識を高める。
健康教育講座	講話や実践を通して高齢者の方の健康問題について学習を深める。
健康体操	ゲーム等を含め、高齢者の方がいつでもどこでもできる体操を実技を通し学ぶ。
人権学習	高齢者の人権問題を中心に多岐にわたる内容で実施する。
その他	軽スポーツやものづくりに関する講座、郷土学習、介護保険に対する講座など、高齢者の皆さんが健康で充実した生活が送れるような講座を実施している。

<一般介護予防事業 65歳以上の方対象>

◆島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係 Tel61-9102

貯筋教室

運動を習慣にして、筋肉を増やし、いくつになっても自分の足で歩けるように看護師や介護予防運動指導員などが指導します。その他、認知症予防（コグニサイズ）やレクリエーション等も実施します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	安中公民館 9:45～	島原市農村環境 改善センター 9:45～	有明公民館 9:45～	森岳公民館 9:45～
		霊丘公民館 ①13:30～ ②14:45～	白山公民館 ①13:30～ ②14:45～	杉谷公民館 13:45～

介護予防ファンクラブ

事業対象者・要支援1～2、要介護1～5の介護認定を持っていない方が対象です。定期的に介護予防に役立つ情報が載った会報が届きます。

高齢者社会参加支援事業（がまだすボランティア制度）

介護予防事業の一環として、高齢者の皆さんが介護予防のボランティア活動を通じて地域貢献や社会参加をすることで、より健康で生きがいを持って暮らせることを目的に実施しています。ボランティア活動でポイントを集め、集めたポイントは現金等に転換できます。詳しくはお問合せください。

※11.生きがい活動や地域支援活動・交流の場の実際の活動場所や詳細についてはP44～47を参照下さい。

【有明地区】

有明保健センター 68-5335	ありあけ元気かい	第2・4木曜日	13:30~15:00
	スクエアクラブ	毎週水曜日	13:30~15:00
	スクエア有明	第1・3火曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル	第4木曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル「すこやか会」	第4火曜日	13:30~15:00
	認知症予防サークル	第1木曜日	13:30~15:00
	ふれあいサロン	第2火曜日	13:30~15:00
	ウォーキングサークル	第2・4水曜日	9:30~11:30
有明公民館 68-1101	貯筋教室	毎週木曜日	9:45~10:45
	サークル活動	健康・体操、ダンス、太極拳、舞踊、合唱、邦楽、手芸、陶芸、詩吟、俳句・諧句、絵画、民俗芸能、囲碁・将棋、おはなし会	
島原市有明福祉センター 65-3466 有明町大三東戊1352-1	『有明温泉 美人の湯』	営業時間	10:00~21:00 休館日 火曜日 料金 市民 320円 (70歳以上210円)
島原市有明福祉センター 65-9093 有明町大三東戊1352-1	トレーニングルーム	営業時間	10:00~21:00 休館日 火曜日 料金 市民 1時間230円
島原市有明プール 68-3850 有明町大三東丁10-3	水泳教室 (幼児、学童、成人水泳)	営業時間	10:00~20:00 休館日 火曜日・12/29~1/3 料金 1時間150円(一般)
有明文化会館	楽々会(健康体操) 2階和室	第2・4水曜日	10:00~ 参加費無料 (問い合わせ先) 楽苑 0957-68-0303
菅公民館	ふれあいサロン	奇数月第3木曜日	13:30~15:30
	転倒予防体操サークル	偶数月第3木曜日	13:30~15:00
甘木公民館	転倒予防体操サークル	第2金曜日	13:30~15:00
才木公民館	ふれあいサロン	不定月	13:30~15:30
	転倒予防体操サークル	奇数月第3火曜日	13:30~15:00
池田公民館	ふれあいサロン	第1月曜日	10:00~15:00
久原公民館	ふれあいサロン	奇数月第4月曜日	13:30~15:30
浜西公民館	ふれあいサロン	第4木曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル	不定月	13:30~15:00
浜東公民館	ふれあいサロン	偶数月第3水曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル	第1水曜日	13:30~15:00
神木公民館	ふれあいサロン	奇数月第2木曜日	13:30~15:30
	転倒予防体操サークル	偶数月第2木曜日	13:30~15:00
向之原公民館	ふれあいサロン	第3木曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル	不定月第1木曜日	13:30~15:00
川内公民館	ふれあいサロン	不定週日曜日	8:00~10:00
一野地域	ふれあいサロン	毎月下旬 4月~11月 12月~3月	7:30~ 9:30 8:00~10:00

【三会地区】

農村環境改善センター (三会公民館) 62-4505	みえ元気かい	第1・3火曜日 第3火曜日は転倒予防体操 サークルと合同	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル「がんばろ会」	第3火曜日	13:30~15:00
	ふれあいサロン	毎月末金曜日	9:30~11:30
	貯筋教室	毎週水曜日	9:45~10:45
	サークル活動	健康・体操、カラオケ、三線、手芸、料理、生花、民俗芸能、囲碁・将棋、その他(手芸、料理、踊りなど)	
下宮町馬場公民館	ふれあいサロン	第4火曜日	9:30~11:30
出下町公民館	ふれあいサロン	毎月末月曜日	13:30~15:30
御手水町公民館	ふれあいサロン	第1月曜日	10:00~12:00

【杉谷地区】

杉谷公民館 63-2231	すぎたに元気かい ※転倒予防体操サークルと合同	第4水曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル 「すきすき会」	第4水曜日	13:30~15:00
	貯筋教室	毎週金曜日	13:45~14:45
	ウォーキングサークル 「さるいてみゆう会」	第1・3木曜日	9:00~
	サークル活動	健康・体操、ダンス、舞踊、カラオケ、手芸、陶芸、料理、俳句・諧句、茶道、絵画、着付け、パソコン、民俗芸能、朗読、囲碁・将棋、その他(美容・エコ活動)	
原営農研修センター	ふれあいサロン	第2火曜日	13:30~15:30
中町(宇土町公民館)	ふれあいサロン	第2水曜日	13:30~15:30
本町公民館	ふれあいサロン	第4水曜日	13:30~15:30
下折橋町 (下折橋上公民館)	ふれあいサロン	第2火曜日	13:30~15:30
六ツ木町 (消防団第7分団詰所)	ふれあいサロン	第2木曜日	9:30~11:30
杉山町公民館	ふれあいサロン	第1水曜日	10:00~12:00

【森岳地区】

森岳公民館 63-2242	もりたけ元気かい	第2・4火曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル森岳地区 「もりもり会」	第2水曜日	13:30~15:00
	認知症予防サークル	第3金曜日	13:00~15:00
	ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30
	貯筋教室	毎週金曜日	9:45~10:45
	ウォーキングサークル 「歩いて食べよう会」	毎週金曜日	
	サークル活動	健康・体操、ダンス、舞踊、カラオケ、合唱、邦楽、洋楽、手芸、工芸、謡曲、生花、絵画、外国語、パソコン、朗読、囲碁・将棋、ボランティア	

ECCシニア北門教室 090-9562-6788 北門町1276-1 202	いきいき脳活、週に1回60分 脳トレを通じて、「脳の活性化」 と「趣味」「生きがい」を充実さ せるコースです。	日曜日 16:00~17:00 ※料金はお問い合わせください
カーブス島原・北門店 63-2233 北門町1581	気軽に楽しい、女性だけの30分 健康体操教室	平日 10:00~19:00 (13:00~15:00閉店) 土曜日 10:00~13:00 (日曜日・祝日はお休み) ※料金はお問い合わせください
一般社団法人 Believe (ビリーブ) 61-1700 片町569-1	1対1で無理のないトレーニング 10代~70代までの幅広い年齢層 が通うパーソナルジムです。	平日 10:00~21:30 土曜日 10:00~12:00 (土曜日午後・日曜日は定休日) ※料金はお問い合わせください http://believe-since-2019.com

【霊丘地区】

霊丘公民館 64-2023	れい丘元気かい	第1・3月曜日 13:30~15:00
	ふれあいサロン	第2木曜日 9:30~11:00
	認知症予防サークル	第4金曜日 13:30~15:00
	貯筋教室	毎週水曜日 13:30~14:30 14:45~15:45
	サークル活動	健康・体操、ダンス、舞踊、カラオケ、合唱、 洋楽、手芸、短歌、俳句・諧句、絵画、写真、 その他(カードゲーム)
島原市立温水プール 63-4314 弁天町二丁目7247-40	プール	営業時間 10:00~20:00 休館日 月曜日・12月下旬~1月中旬 料金 1時間150円(一般)
Conditioning Assist GYM (コンディショニング アシストジム) 64-7575 中堀町23	個人の状態に応じたプロトレー ナーによる指導・シニア向けマシ ンを配備したトレーニング	営業時間 6:00~23:00 ※料金はお問い合わせください (シニア料金プランあり)
「サンスポーツ」 フィットネスジム南風楼店 62-7585 弁天町二丁目733-1 (ホテル南風楼内)	トレーニングジム	営業時間 月~金 10:00~22:00 土 10:00~20:00 ※料金はお問い合わせください
島原温泉ゆとろぎの湯 63-1126 堀町171番地3	ゆとろぎの湯	営業時間 10:00~21:00 (受付は20時30分まで) 定休日 毎週水曜日 料金 一般530円、小学生以下270円 70歳以上及び障害者等※320円 3歳未満無料 ※身体障害者等とは、身体障害者手帳、療育手帳又は 精神障害者保健福祉手帳の所持者をいう。
萩が丘1丁目集会所	ふれあいサロン	第3金曜日 13:45~15:30
萩が丘2丁目集会所	ふれあいサロン	第2金曜日 13:45~15:30
島原市医師会館	健康介護教室	奇数月第2火曜日 13:30~15:00
	介護予防ボランティア連絡会「楽らく会」	年3回 13:30~15:00
島原市保健センター 64-7713	転倒予防体操サークル 白山・霊丘地区「たのしみ会」	第2・4月曜日 13:30~15:00
	スクエア島原	毎週金曜日 13:30~15:00
いろはや 64-1688 堀町185番地	ヨガ教室	毎週水曜日10:30~11:30 4500円/月3回 毎週水曜日20:00~21:00 3000円/月2回 *詳細はお問い合わせください
	絵手紙教室	第2木曜日 13:00~15:00 第2金曜日 10:00~12:00 料金:500円/回 *詳細はお問い合わせください

【白山地区】

白山公民館 63-2221	白山元気会	毎週火曜日	13:15~15:00
	ふれあいサロン	第3木曜日	9:30~11:30
	貯筋教室	毎週木曜日	13:30~14:30 14:45~15:45
	認知症予防サークル	第3火曜日	13:30~15:00
	サークル活動		健康・体操、太極拳、舞踊、カラオケ、 合唱、手芸、工芸、俳句・諧句、 生花、絵画、おはなし会
島原市福祉センター 63-3855	ふれあいサロン	第3木曜日	9:30~11:30
島原市保健センター 64-7713	転倒予防体操サークル 白山・霊丘地区「たのしみ会」	第2・4月曜日	13:30~15:00
	スクエア島原	毎週金曜日	13:30~15:00
	ウォーキングサークル 「ノルディック」	第2・4木曜日	9:30~11:30
下川尻町公民館	ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30

【安中地区】

安中公民館 63-2253	あんなか元気かい（休止中）	第2金曜日	13:30~15:00
	転倒予防体操サークル安中地区 「のびのび会」	第3木曜日	13:30~15:00
	貯筋教室	毎週火曜日	9:45~10:45
	サークル活動		健康・体操、舞踊、邦楽、工芸、料理、書道、 絵画、囲碁・将棋、おはなし会、その他（草木 染め、料理、健康体操、手話歌など）
サン・スポーツクラブ 63-7300 大下町1258-11	水泳教室 （幼児、学童、選手育成、成人水 泳、水中運動）	高齢者向けプログラムあり ※料金・時間はお問い合わせください	
島原市営平成町人工芝 グラウンド 73-9333 平成町1-1	トレーニングジム	利用時間 9:00~21:30 休場日 毎週月曜日・年末年始 料金 1時間210円	
SMAGYM-スマジム- E-Mail: info@smagym.com 公式LINEあり 秩父が浦町丁3548-1	トレーニングジム	24時間営業 定休日：毎月第3金曜日 ご年配や初心者の方にも気軽にご利用できる フィットネスジム マシン1台ずつに取扱説明書を設置	
仁田の丘公民館	ふれあいサロン	第2火曜日	9:00~12:30
新船泊町公民館	ふれあいサロン	第2木曜日	9:30~11:30
魚見団地第一集会所	ふれあいサロン	第1月曜日	9:30~12:00
親和町公民館	ふれあいサロン	第3月曜日	10:00~11:30
新湊公民館	ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30