2026年6月発行

山陽小野田市
介護予防ガイドブック



発行：山陽小野田市
山陽小野田市社会福祉協議会

はじめに

高齢者が自分らしく健やかに安心して生活を送ることが出来るよう、要支援・要介護状態になる前段階から、効果的な介護予防を推進していくことが大切です。

「介護はまだまだ関係ない」と思われている方もいらっしゃると思いますが、「住み慣れた地域で自分らしく元気で過ごしたい」という気持ちは、年代に関係なく共通の願いです。元気に過ごすためには、何か「活動」に取り組むことが効果的と言われています。

介護予防ガイドブックは、地域で行われている「活動」を広く知ってもらうために市と市社会福祉協議会で協働して作成したものです。

目次

- 介護予防ってなに？ 2ページ
- 何に取り組んだらいいの？ 2ページ
- 介護予防とスマイルエイジングどんな関係があるの？ 3ページ
- 住民運営通いの場 4ページ
- ふれあいいきいきサロン 5ページ
- はつらつシニア山陽小野田（老人クラブ） 5ページ
- 健康体操 、いきいきスマイルアップ体操！ 6ページ
- スマイルエイジングパーク 6ページ
- 出前講座 6ページ



・各地区の活動について

本山地区	7･8･9ページ	赤崎地区	10･11･12ページ
須恵地区	13･14･15ページ	小野田地区	16･17･18ページ
高泊地区	19･20ページ	有帆地区	21･22･23ページ
高千帆地区	24･25･26･27ページ	厚狭地区	28･29･30･31ページ
出合地区	32･33･34ページ	厚陽地区	35･36 ページ
埴生地区	37･38･39ページ		





地域で介護予防に関する活動をしたい → 40ページへ 介護予防応援隊

介護施設等でレクリエーションのお手伝いやお話し相手をしてみたい → 41ページへ いきいき介護サポーター

気軽にいろいろ会話したり、認知症について専門職に相談したい → 42ページへ 認知症カフェ



介護をしてる人たちと交流したり、市の保健師や包括の職員から話を聴きたい → 43ページへ ひだまりサロン

趣味や特技を生かしたい 誰かのために何かしたい → 44ページへ ボランティア





介護予防ってなに？

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になることを防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして、高齢者の自立を支援することです。

年齢とともに現れる「心身の老化」。年だから仕方がないと放っておくと、寝たきりや認知症につながりかねません。

また、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させないようにできます。





何に取り組んだらいいの？

フレイル予防、に取り組もう！

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイル予防をすることが健康寿命を延ばす重要なカギです。

フレイル予防の3本柱、**「栄養」「身体活動」「社会参加」**を生活の中で工夫し、取り組むことが効果的です。

特に社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。いくつになっても社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。

あなたが取り組みたい**「活動」**はなんですか。あなたの興味や関心から考えてみましょう。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能を使うことが、**フレイル予防、介護予防**につながります。





介護予防とスマイルエイジング どんな関係があるの？

スマイルエイジングとは、笑顔（＝スマイル）の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく（＝エイジング）ことで、目標とするのは「健康寿命の延伸」です。

市では、スマイルエイジングに積極的に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図り、市の将来都市像である「活力と笑顔あふれるまち スマイルシティ山陽小野田」の実現を目指します。

みなさんの地域での活動は介護予防であり、身近な仲間と笑顔で年を重ねていく「活力と笑顔あふれるまち」につながっています。





最近、近所のみんなでサロンを始めたよ！
今はみんなで集まっていろいろな話をする関係になって楽しいよ！



私は百歳体操に参加しているわ！
週に1回運動して体が軽くなった気がする☆



素晴らしい！
みなさんの活動が介護予防につながっています！
みんなで取り組みましょう！スマイルエイジング！

住民運営通いの場



高齢者を中心とした地域の方が、介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。住民運営通いの場は、住民の地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりにもつながります。自治会員のみ参加可能な会場もありますので、参加希望がありましたらお気軽に下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター
Tel:0836-82-1149　Fax:0836-82-1138

●住民運営通いの場を始める条件は？

・３人以上で集まれる
・健康づくり・介護予防に関する活動を月１回以上開催できる
※最低３か月継続して活動できる

●住民運営通いの場ではどんな活動ができますか？

・いきいき百歳体操などの体操
・脳いきいきクラブ
（認知症予防に関する活動：音読、歌、創作活動など）
・屋外活動（ウォーキングや健康遊具など）

【いきいき百歳体操とは】

おもりを使った筋肉運動で、筋力や体力に合わせて手首や足首におもりを巻きつけて行う体操です。

ひざの痛み･肩こりの改善、歩くスピードが速くなる、バランス力アップなどの効果が期待できます。ゆっくりとした簡単な動作なので、高齢の方、体の弱い方でも取り組めます。

【脳いきいきクラブとは】

地域の仲間と一緒に認知症予防に取り組むクラブです。

グループ活動で記憶力、注意分割機能、思考力を使いながら楽しく脳を鍛えます♪

認知症予防に効果的であるとされている音読も行っています。



ふれあいいきいきサロン



ふれあいいきいきサロンとは、地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。集まって「楽しく」「気軽に」「自由に」「無理なく」過ごせる場所を地域に作り、出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。地域交流センターや自治会館、集会所で行われている場合が多く、その自治会の住人ならだれでも参加できます。

※掲載されているサロンは、市社協登録のふれあいいきいきサロンで、当ガイドに掲載することに同意が得られているサロンです。

●問い合わせ先　山陽小野田市社会福祉協議会　地域福祉課
Tel：0836-83-2344　Fax：0836-81-0057

活動例は各サロン一覧をご覧ください。

はつらつシニア山陽小野田（老人クラブ）





老人クラブ（はつらつシニア山陽小野田）とは、高齢者が仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、社会奉仕活動等を行うとともに、長い人生で得た知識や経験を活かして世代交流をはかり、地域の一員として、地域活動への参加につながることが期待される輝かしい組織です。無理のない範囲で一緒に楽しく活動しませんか。

入会を希望される方は、自治会員のみ参加可能なクラブや、自治会に老人クラブのない方もお一人様から入会可能な、特別会員制度もございますので、遠慮なく下記までお問合せください。

活動内容：健康活動、奉仕（ボランティア）活動　など
対　　象：入会を希望する高齢者で、概ね60歳以上の方

●問い合わせ先　山陽小野田市社会福祉協議会
老人クラブ連合会事務局　Tel：0836-83-2344

健　康　体　操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう！
※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。
※参加費は無料です。地区によって開催日程が異なる場合がありますので、詳しくは市のホームページをご覧いただくか、健康増進課にお問合せください。
●問い合わせ先　健康増進課（保健センター）
Tel:0836-71-1814



いきいきスマイルアップ体操！

自宅で、地域で、健康増進や介護予防に取組むために、市では「いきいきスマイルアップ体操！」のDVDとパンフレットを制作しています。DVDの体操は立って行うバージョンと座って行うバージョンがあります。
希望される市民の方には無料で配布しています。自宅や身近な場所でご活用ください。

●問合せ先　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター　Tel:0836-82-1149
●受取窓口　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター　、健康増進課（保健センター）

スマイルエイジングパーク



健康遊具を設置している公園が市内に3か所あります。
須恵健康公園　江汐公園　ゆめ広場です。
筋力アップや柔軟性の向上にぜひ、ご利用ください。

出　前　講　座

皆さんの通いの場に出向き、介護予防に効果のある講座を開催しています。
ぜひ一度、出張体験講座を受けてみませんか？（各講座約1時間）

【講座メニュー】
・健康長寿に効く！ちょい足しでフレイル予防‥フレイルチェック、フレイル予防3本柱、「栄養」「身体活動」「社会参加」のポイントを伝えます。
・コグニサイズ体験‥‥認知課題（cognition）と運動（exercise）を組み合わせた認知症予防の取り組みをゲーム感覚で取り入れられます。
・音読体験‥‥音読の知識、手技を身につけて、認知症予防ができます。
・認知症予防講座‥‥認知症の知識と予防法をお伝えします。希望があれば、あたまの健康チェックも受けられます。

※他にも講座をご用意しております。
令和8年度山陽小野田市出前講座メニューをご覧ください。

●問い合わせ先　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター　Tel:0836-82-1149

本山地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
浜河内自治会館	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操　他
浜河内(個人宅)	毎週(土)	9:30～10:30	百歳体操　他
本山地域交流センター（松浜自治会）	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他
本山町自治会館	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操　他
本山地域交流センター（大須恵自治会）	毎週(金)	13:30～14:30	百歳体操　他
本山地域交流センター（南松浜自治会）	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
浜河内生け花クラブ（浜河内）	第3(木)	13:00～15:00	浜河内自治会館	生け花、談笑
みなみの会（南松浜）	月3～5回(月)	9:30～10:30	本山地域交流センター	百歳体操、音読
みさき会（本山町）	毎週(金)	9:30～10:30	本山町自治会館	百歳体操 レクリエーション



本山地区　No２



●健康体操

※8月と元旦はお休みです

会場	曜日	時間	内容
本山地域交流センター	毎週（金）	10:00～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●本山地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８８－２００１

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	華道	毎月第2・4 水曜日 9:00～11:00	月額　3,200円 （花代含む）	生花
2	書道	毎月第1・3 月曜日 13:30～15:30	月額　3,000円	習字の練習
3	ちぎり絵	毎月第2・4 木曜日 13:30～16:00	－	ちぎり絵や干支の押絵作成等
4	絵手紙・墨絵	毎月第2・4 火曜日 13:30～15:30	－	絵手紙・墨絵
5	手芸	毎月第2・4 金曜日 13:00～15:00	－	きめこみ、押絵、刺繍
6	山陽小野田 語り部の会	不定期 不定期	年額　1,000円	市内の史跡、産業遺産、自然等のガイドや講演。 紙芝居の創作や上演

本山地区　No３



No.	団体	利用日 時間	会費等	内　容
7	3B体操	毎週　火曜日 13:30～15:00	月額　2,000円	体操教室
8	本山フラガールズ （フラダンス）	毎月第1・2・4 土曜日 14:30～16:30	月額　2,500円	フラダンスの練習
9	卓球（昼）	毎週　木曜日 13:00～15:00	月額　500円	生涯学習としての卓球
10	本山卓球クラブ	毎週　土曜日 19:00～21:00	年額　1,000円	卓球を通して地域の方々との交流、体力維持、足腰強化
11	カローリング	毎週水曜日 9:00～11:00	年額　1,000円	カローリング
12	ソフトバレー	毎週　水曜日 19:30～21:30	－	ソフトバレー（相互学習）
13	みんなで筋肉運動	毎週　土曜日 13:30～14:30	月額　2,000円	高齢者や低体力向けの有酸素運動・筋トレを行い、健康長寿、足腰強化、姿勢改善を目指す
14	日本舞踊初級	毎月第1・3 水曜日 13:00～15:00	月額　1,500円	仲良く、楽しく、健やかにを合言葉に民謡を楽しみながら踊る。着付けの稽古もあり
15	かんたんエアロビクス	毎週　金曜日 19:00～20:00	月額　2,000円	健康体力作り（音楽に合わせたエアロビクスダンス）



赤崎地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
西の浜東区自治会館	毎週(水)	9:30～11:30	百歳体操　他
刈屋自治会館	毎週(水)	9:30～11:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
東須田の木自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
松角自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他
西之浜親和会館	毎週(土)	10:00～11:00	百歳体操　他
須恵東公会堂	毎週(月)	10:00～11:00	百歳体操　他
須恵西自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他
さくら保育園子育て支援センター(水神町自治会)	毎週(水)	13:30～15:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
サロン笹尾会 (笹尾東、西)	月1回 (土)	10:00～11:30	笹尾自治会館	ラジオ体操、 音読、他
茶恋路会 (西の浜東区)	週1回 (水)	9:00～14:00	西の浜東区 自治会館	体操、ゲーム
刈屋サロン 「絆の会」 (刈屋西条、中村、上条)	週1回 (水)	9:30～11:00	刈屋自治会館	体操、音読、歌 他
松角ゆるゆる会 (松角)	週1回 (火)	9:30～11:00	松角自治会館	百歳体操、他
親和イキイキサロン (西の浜第一)	月1回 (第3土)	13:00～15:00	西の浜親和会館	ゲーム、 坊主めくり



赤崎地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
竜南会	松角、須恵西、上の台	奉仕作業、見守り、体操、 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）

●健康体操

会場	曜日	時間	内容
赤崎地域交流センター	毎月第1･3(木)	10:00～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●赤崎地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８８－０１６２

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	洋裁クラブ	毎月第1･3 木曜日 10:00～15:00	－	洋服の作製
2	着付教室	毎月第2 月曜日 14:00～16:00	－	着物の着方･作法
3	パンクラブ	毎月第4 木曜日 13:30～17:00	月額　2,200円	パン作り

赤崎地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
4	おもてなし料理教室	偶数月第3 木曜日 17:30～21:00	月額　2,500円	おもてなしの心とそれに伴う 料理実習
5	カラオケ教室	毎月第2・4 土曜日 13:00～15:00	月額　1,500円	歌の練習と仲間意識の向上発展
6	コール赤崎	毎週　水曜日 10:00～12:00	月額　2,000円	合唱の練習
7	卓球教室	毎週　木曜日 13:00～15:00	月額　200円	卓球指導
8	赤崎社交ダンス教室	毎週　水曜日 19:00～21:00	月額　1,000円	社交ダンスの初歩から中級までの指導
9	赤崎カローリングクラブ	毎月第2・4 土曜日 10:00～12:00	－	カローリングで健康維持・コミュニケーション
10	ストレッチ教室	毎月第2・4 金曜日 10:00～11:00	月額　1,000円	ストレッチの練習



須恵地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
龍遊館	毎週(金)	13:00～14:00	百歳体操　他
南若山自治会館	第2･4(木) 毎週(土)	10:00～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
叶松第一自治会館	毎週(木)	9:15～10:15	百歳体操　他
南竜王町自治会館	毎週(火)	9:30～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
東公園通り自治会館	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操　他
野来見自治会館	毎週(水)	15:00～16:00	百歳体操　他
古開作県営アパート集会所	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操　他
北竜王自治会館	第2･4(月)	13:00～14:00	脳いきいきクラブ
叶松第四自治会館	毎週(火)	13:30～15:00	脳いきいきクラブ
若生町自治会館	第2･4(水)	13:30～14:30	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
脳いきいきクラブ (叶松第四)	週1回(火)	13:30～15:00	叶松第四 自治会館	音読、歌、 運動　他
南竜王町 ふれあいサロン (南竜王町)	年4回(日)	10:00～12:00	南竜王町 自治会館	脳トレ、 レクリエーション
東公園通り〇〇会 (東公園通り)	週1回(月)	13:00～14:30	東公園通り 自治会館	体操、脳トレ　他
叶松第一生き活き 倶楽部 (叶松第一)	週2回(水、木)	9:30～10:30	叶松第一 自治会館	卓球同好会、 百歳体操、手芸

須恵地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
若山会	南若山	奉仕作業、見守り、体操、 行事参加（自治会、市老連）
奥若山若竹会	奥若山	奉仕作業、見守り、体操、 行事参加（自治会、市老連） 茶話会
東住吉寿美慶会	東住吉町	奉仕作業、見守り、体操、 行事参加（自治会、市老連） 茶話会
叶松第一生き活き倶楽部	叶松第一	奉仕作業、見守り、体操、 行事参加（自治会、市老連） 茶話会、ピンポン他

●健康体操

会場	曜日	時間	内容
須恵地域交流センター	毎月第1･3(月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●須恵地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８３－３３６０

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	手芸	毎月第2･4月曜日 9:30～11:30	月額　1,000円	地域の仲間作りに併せて積極的に技術向上と知恵の輪を広げ楽しい学習活動をする
2	編み物クラブ	毎月第2･4月曜日 13:00～15:00	月額　1,000円	編み物の基本とセーター等の作品製作
3	染色	毎月第3月曜日 9:30～15:00	月額　1,000円	染色の基本と技法の勉強と実習
4	押し花	毎月第2金曜日 9:30～15:00	月額　1,000円	押し花を使用し絵画を創作する 地域行事に展示という形式で参加する
5	シャドーボックス	毎月第1･3金曜日 10:00～12:00	月額　1,000円	シャドーボックス作品製作
6	トールペイント	毎月第1･3火曜日 9:30～11:30	月額　1,100円	トールペイント作成

須恵地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
7	木彫り	毎月第1・3 火曜日 9:00～12:00	月額　1,000円	木彫り
8	書道	毎月第2・4 金曜日 9:30～11:30	月額　1,500円	月ごとの課題の練習、添削、作品作成
9	華道（夜）	毎月第2・4 火曜日 18:00～20:00	月額　4,000円	華道、お花を生ける稽古
10	短歌クラブ	毎月第2月曜日 14:00～16:00	月額　500円	自作短歌の相互批評、作歌指導
11	詩吟同好会	毎週　水曜日 9:30～11:30	月額　2,600円	詩吟の稽古
12	お琴 クラブ	毎月第1・3木 第2・4土 13:30～15:30	月額　3,000円	琴の稽古
13	マハロ・ウクレレ・クラブ	毎月第2・4 月曜日 13:30～15:30	月額　200円	ウクレレの練習を通じて、会員の親睦と地域貢献を目指す
14	須恵うたごえクラブ	毎月最終 土曜日 19:00～21:00	月額　300円	生演奏による歌唱
15	太極拳（初級）	毎月第1・3 土曜日 10:00～12:00	月額　1,100円	太極拳の練習
16	健康舞踏教室	毎月第1・3 木曜日 13:00～15:00	月額　1,000円	舞踏の練習
17	みんなで筋肉運動	毎週　火曜日 18:30～20:30	月額　2,000円	高齢者や低体力者向けの有酸素運動、ストレッチ
18	Cooking Club Dandy （男性料理教室）	奇数月 第2日曜日 9:00～14:00	月額　2,000円	調理実習及び親睦
19	小野田郷土史研究会	毎月第4木曜日 9:30～12:00	年額　3,000円	郷土史日本史の勉強会 地域住民の交流の促進
20	須恵コミュニケーションダンスきらら	第2・4火曜日 13:30～15:30	年額　500円	コミュニケーションダンス

小野田地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
目出自治会館	毎週(水)	13:30～15:30	百歳体操･　他
金光教小野田市教会（稲荷町自治会）	毎週(金)	9:30～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
旦東自治会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
千代町ふれあい館	毎週(水)	10:30～11:30	百歳体操　他
生長の家小野田道場（南中川自治会）	毎週(月)	10:30～11:30	百歳体操　他
光栄町･高砂町自治会館（光栄町自治会）	毎週(火)	9:00～10:00	百歳体操　他
沖中川･六十番自治会館（沖中川自治会）	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
中央図書館(北栄町自治会)	毎週(火)	10:30～11:30	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
光栄ふれあいサロン（光栄町）	月1回(日)	10:00～ 12:00	光栄町･高砂町 自治会館	脳トレ、運動、 工作　他
沖中川ふれあいサロン（沖中川）	週1回(水)	10:00～ 11:00	沖中川･六十番 自治会館	百歳体操、 ビンゴボード　他
サロン六十番（六十番）	年4回(金)	9:30～ 12:00	六十番自治会館	季節行事　他

小野田地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
千代町やちよ会	千代町	奉仕作業、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）他
南中川寿美令会	南中川町	奉仕作業、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）
さんがの会	沖中川	奉仕作業、見守り、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）茶話会

●小野田地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８３－２７７５

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	書壇院	毎月第2・4月曜日 18:00～20:00	月額　1,966円 本代年額 11,600円	書道詩による研究
2	リコーダー アンサンブル	毎週　木曜日 19:00～21:00	月額　1,000円	リコーダー演奏を通じて生涯学習の一環として地域貢献を行う。
3	さわやかヨーガ	毎週　金曜日 1部18:45～20:15 2部20:20～21:35	月額　1,000円	ヨーガによる健康普及
4	小野田グリークラブ	毎週　土曜日 18:30～21:00	月額　2,500円	合唱活動により地域社会の音楽、文化の向上に貢献する
5	ラージボール 卓球クラブ	毎週　金曜日 13:00～16:00	年額　2,000円	ラージボール卓球の練習

小野田地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
6	小野田明和 レクリエーションクラブ	毎週　木曜日 19:00～21:00	月額　250円	フォークダンス及びレクダンス レク指導者養成（ゲーム等）
7	おのだ写真クラブ	毎月第２ 土曜日 13:00～16:00	月額　100円	デジタル写真撮影の技術向上
8	卓球クラブ	毎週　月曜日 9:30～12:00	年額　1,000円	卓球の練習
9	ビーチバレー	毎週　月曜日 20:00～21:30	年額　1,000円	ビーチバレーボール練習
10	ボディメンテナンスA	毎月第１・３ 月曜日 20:00～21:30	月額　2,000円	ボディメンテナンス
11	茶道教室	毎月第２・４ 火曜日 9:00～11:00	月額　1,500円	茶道のお稽古
12	絵画教室	毎月第１ 水曜日 13:00～16:00	月額　1,000円	絵画の制作



高泊地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
烏帽子岩自治会館	毎週(水)	10:00～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
郷自治会館	毎週(木)	13:30～14:30	百歳体操　他
浜自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
大塚自治会	第2(水) 第4(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
上の郷自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
郷スマイル会 （郷）	月1回 月末(木)	10:00～12:00	郷自治会館	脳トレ、体操　他
あひるの会 （烏帽子岩）	週1回(水)	10:00～11:00	烏帽子岩 自治会館	体操、音読、歌　他
上の郷 ほのぼの会 （上の郷）	月1回(火)	10:00～11:30	上の郷自治会館	体操、ゲーム、 茶話会
緑が丘いきいき サロン （緑が丘）	年3回程度	10:00～14:00	緑ヶ丘自治会館	ゲーム、出前講座

●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
ほがらか会	東高泊 西高泊、他	小学校児童見守り活動、 市老連行事参加、グラウンドゴルフ

高泊地区　No２



●高泊地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８４－１５００

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	高泊卓球クラブ	毎週　土曜日 19:00～21:00	月額　400円	地域住民の運動不足や体力低下を解消するため活動し、青少年の健全育成と健康保持を目的とする
2	高泊ピンポン	毎週　水曜日 9:30～11:30	月額　100円	卓球の持つ魅力で笑顔と健康の維持を目指す
3	高泊バドミントン教室	毎週　水曜日 19:00～21:30	月額　1,200円	バドミントンの練習 大会に向けての練習
4	太極拳（初級）	毎月第1・3 土曜日 13:30～15:00	月額　1,100円	ストレッチ、太極拳の基本の歩き方、動かし方の練習
5	おもてなし料理教室	第4火曜日（3ヶ月に一回） 9:30～13:00	月額　2,000円	毎日をステキに健康にくらすワンランクアップな料理を学ぶ教室
6	パン作り教室（パンくん）	毎月第2火曜日 9:30～13:00	月額　2,200円	パン作り全般
7	高泊フォークダンスクラブ	毎週　月曜日 13:30～15:00	月額　500円	フォークダンスの練習
8	高泊エコーズ	毎週　土曜日 9:00～10:30	月額　2,000円	コーラスの練習
9	囲碁クラブ	毎週　月曜日 18:00～20:30	―	囲碁対局、相互研鑽
10	詩吟クラブ	毎月第2・3・4 月曜日 10:00～11:30	月額　2,000円	詩吟稽古
11	パッチワーク	毎月第2・4 水曜日 10:00～11:30	―	パッチワーク（相互学習）
12	ボディメンテナンスクラブ	毎月第1・3 月曜日 10:30～12:00	月額　1,000円	健康管理、体と心と呼吸を意識しながら自分で身体維持、体調を整え改善する
13	中国料理	毎月第2木曜日 9:30～13:00	月額　1,500円	中国料理を極める
14	高泊フラダンス	毎月第2・4 金曜日 13:30～15:00	月額　2,500円	フラダンスの稽古
15	クラフトバンド	毎月第1・3 水曜日 10:00～11:30	―	クラフトバンド（相互学習）

有帆地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
共和台自治会館	毎週(月)･(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
有帆地域交流センター	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
大休団地自治会館	毎週(水)	13:30～14:30	百歳体操　他
仁保の上自治会館	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他
高畑自治会館	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操　他
中村自治会館	毎週(木)	10:00～11:30	百歳体操　他
真土郷(個人宅)	毎週(水)	14:30～15:30	百歳体操　他
大休自治会館	毎週(月)	10:00～11:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
若葉会 (仁保の上)	週1回(金)	10:00～11:30	仁保の上自治会館	体操、音読、手話 他
なかむら ふれあいサロン (中村)	月1回(木)	10:30～11:30	中村自治会館	体操、茶話会、 音読、健康講座
なのはな会	月1回(水)	10:40～11:30	有帆地域交流 センター	百歳体操、茶話会
サロン大休	月1回(月)	10:00～11:00	大休自治会館	百歳体操、茶話会 レクリエーション



有帆地区　No２



●健康体操

※5･7･9･10･1月の祝日はお休みとし、
第4月曜日に振り替えて開催します

会場	曜日	時間	内容
有帆地域交流センター	毎月第1･2･3（月）	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●有帆地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８４－４０９０

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	手芸いろいろ	毎月第2･4月曜日 9:30～11:30	－	手芸
2	洋裁教室	毎週　水曜日 9:30～11:30	月額　2,000円	洋裁
3	書道クラブ	毎月第2･4水曜日 13:30～15:30	月額　1,200円	書道のお稽古
4	華道クラブ	毎月第1･3木曜日 9:30～11:30	月額　3,850円	華道
5	絵手紙	毎月第2金曜日 9:30～11:30	－	「うまい、へたじゃない、描ければそれがいい絵」をモットーに、身近な題材を持ち寄り、季節を感じる作品を描いている



有帆地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
6	パッチワーク	毎月第2・4 金曜日 13:30～15:30	－	タペストリー、バッグ、他いろいろな物を作る
7	詩吟	毎週　土曜日 （月3回） 9:30～11:30	月額　1,000円	詩吟
8	有帆太極拳クラブ	毎週　月曜日 10:00～12:00	月額　2,200円	足腰の筋力を鍛え、健康な日々を送ることのできる体力作り
9	3Bリフレッシュ体操	毎週　火曜日 10:00～12:00	月額　2,000円	ボール、ベル、ベルターを使い音楽に合わせ体を動かす健康体操
10	有帆卓球クラブ（昼）	毎週　木曜日 13:00～15:00	－	卓球で楽しく運動不足解消
11	有帆卓親会	毎週　金曜日 19:00～21:00	年間　1,000円	卓球の練習
12	オカリナクラブ	毎月第1・3 金曜日 10:00～12:00	月額　1,500円	オカリナの練習
13	日本舞踊	毎週　木曜日 10:00～12:00	月額　4,000円	舞踊稽古
14	ストレッチ体操	毎月第2・4 金曜日 9:30～11:30	－	股関節をやわらかくする体操　筋力をつけるストレッチ　お口の体操 コミュニケーションタイム
15	フラダンス （ノコフラオハナ・ヌイ）	毎週　金曜日 13:00～15:00	月額　4,000円	フラダンスの練習 地域イベントに参加、協力

高千帆地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
平原自治会館 （南平原自治会）	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操　他
柿の木坂自治会館 （柿の木坂南自治会）	毎週(月)	13:00～14:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
高須自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他
くし山自治会館 （くし山東自治会）	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
横土手自治会館	毎週(水)	9:45～10:45	百歳体操　他
東高千帆台自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
浜田町自治会館	毎週(月･金)	13:30～14:30	百歳体操　他
くし山自治会館 （くし山中自治会）	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他
上木屋自治会館	毎週(金)	9:00～10:00	百歳体操　他
下木屋自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
江汐公園	第4(金)	13:30～14:30	健康遊具　他
生協小野田診療所(くし山西)	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
揃山東いきいき サロン （揃山東）	週1回(水)	10:00～ 11:00	揃山自治会館	体操、 季節行事、 講座等
高千帆台熟年クラブ （高千帆台）	週1回(火) 月1回(日)	13:00～15:00 10:00～12:00	高千帆台 自治会館	カラオケ、おしゃべり、定例会

高千帆地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
日の出会	第一日の出、第二日の出	奉仕作業、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）他
南平原青空会	南平原	奉仕作業、 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）

●健康体操

会場	曜日	時間	内容
高千帆地域 交流センター分館	毎月第1･3･4(火)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●高千帆地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：８３－３１１３

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	着付け	毎月第1･3月曜日 9:15～11:45	―	着物の着方、帯の結び方の練習
2	舞踊教室	毎週　月曜日 12:30～14:30	月額　2,000円	舞踊のお稽古
3	華道教室	毎月第1･3火曜日 9:30～11:30	月額　2,560円	生花のお稽古と学習
4	華道クラブ	毎月第2･4金曜日 9:00～11:00	月額　3,950円	生花の学習
5	煎茶	毎月第2･4金曜日 9:00～12:00	月額　1,000円	煎茶のお稽古
6	手編み	毎月第1･3木曜日 10:00～12:00	月額　1,300円	それぞれ好きな作品を選び、先生に指導を受ける
7	書道クラブ	毎月第1･3火曜日 9:30～11:30	月額　1,000円	書道の練習･行事に出品する為の作品の作成

高千帆地区　No３

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
8	ライフコース	毎月第1・3水曜日 9:30～11:30	月額　500円	小物づくり、仲間づくり
9	フラワーアレンジメント	毎月第3金曜日 10:00～11:30	月額　2,000円	フラワーアレンジの練習
10	大正琴	毎月第2・4月曜日 9:30～11:30	月額　500円	大正琴の練習
11	リズム体操	毎週　水曜日 9:15～11:15	月額　1,300円	ストレッチ体操、ステージ発表参加、ダンスの練習
12	ストレッチ＆ダンス	毎週　木曜日 18:00～19:30	月額　2,000円	ストレッチングの実施、ダンスの練習
13	フォークダンスA	毎週　火曜日 13:30～15:00	月額　1,500円	フォークダンスの練習
14	フォークダンスB	毎週　木曜日 13:30～15:00	月額　250円	フォークダンスの練習
15	卓球	毎週　月曜日 13:00～15:00	年額　500円	親睦と体力作りの為
16	グラウンドゴルフ	毎週　金曜日 9:30～11:00	月額　300円	健康と親睦の為
17	俳句クラブ	毎月第2土曜日 12:30～15:00	月額　200円	俳句の練習
18	高千帆囲碁クラブ	毎週　水曜日 15:00～17:00	月額　1,000円	囲碁対局 囲碁講座
19	碁全会	毎週　金曜日 9:00～11:00	月額　400円	クラブ員相互で囲碁の対局を楽しみ、親睦を図る
20	高千帆混声合唱団	毎週　月曜日 19:30～21:30	月額　2,000円	合唱の練習、地域文化の向上、福祉活動等への貢献
21	高千帆卓球クラブA	毎週　土曜日 10:00～12:00	月額　400円	卓球の技術の習得、会員相互の親睦を図る
22	高千帆卓球クラブB	毎週　土曜日 13:00～15:00	月額　400円	卓球の基本、会員相互のコミュニケーションを図る
23	高千帆卓球クラブC	毎週　土曜日 15:00～17:00	月額　400円	卓球技術の向上 会員相互のコミュニケーション

高千帆地区　No４

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
24	オカリナパルポッポ	毎週第1・2・3 木曜日 13:00～15:00	月額　1,200円	オカリナの練習
25	卓球TUE	毎週　火曜日 19:00～21:00	―	卓球の練習
26	茶道教室A	毎月 第2・4月曜日 9:30～12:00	月額　1,500円	お茶のお稽古
27	短歌教室	毎月　第3火曜日 13:00～15:00	月額　200円	短歌を学び、生きがいづくり、人づくり
28	水彩画教室	毎月　第1木曜日 10:00～12:00	年額　100円	水彩画をとおして、健康づくり、仲間づくりをする。

厚狭地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
緑ケ原自治会館	毎週(月)	13:00～14:00	百歳体操　他
大谷(個人宅)	毎週(木)	13:30～14:30	百歳体操　他
本町四区公会堂	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他
迫山公会堂	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
殿町五区公会堂	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操　他
野田公会堂	毎週(月)	10:00～11:00	百歳体操　他
加藤公会堂 (加藤上自治会)	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操　他
杣尻公会堂	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操　他
西善寺公会堂	毎週(水)	10:00～11:00	脳いきいきクラブ
杜のまちギャラリー (本町一自治会)	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
東下津公会堂	毎週(水)	10:15～11:15	百歳体操　他
陽光台自治会館	毎週(木)	14:00～15:00	百歳体操　他
鴨庄西自治会館	毎月14･29日	9:00～10:00	百歳体操　他
不動寺原公会堂	月1回(火)	10:00～13:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
迫山サロン (迫山)	月3回(水)	10:00～11:00	迫山公会堂	体操、 月末誕生日会
ふれあいサロン･ クローバー (鴨庄西)	毎月14日、29日	9:00～11:30	鴨庄西自治会館	茶話会、体操、 講義
サロン虹の会 (不動寺原西)	月1回(火)	10:00～13:00	不動寺原公会堂	体操、脳トレ、 昼食
にこにこ体操 (東下津)	月4回(水)	10:15～11:15	東下津公会堂	体操、 クラフト教室
本町四にこにこ会	隔月1回(木)	11:00～13:00	本町四公会堂	食事、団らん、 健康体操

厚狭地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
白寿会	石束、不動寺原西、不動寺原東	奉仕作業、茶話会 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）
鴨の会東	鴨庄上、鴨庄下	奉仕作業、見守り、体操、 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行）茶話会
鴨の会西	鴨庄西	奉仕作業、体操、茶話会 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）
千寿会	西善寺、千町一、千町二、千町三	市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など）
さくら会	殿町三、殿町五、西善寺、 常盤町、野中	奉仕作業、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行など） フォークダンス他

●健康体操

会場	曜日	時間	内容
保健センター	毎月第1・3(火) (祝日は第2火曜日に振替)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など
保健センター からだ動かそう会	毎週(月) (祝日は休み)		

●厚狭地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：７２－０５０７

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	卓球教室	毎週　金曜日 9:30～11:30	月額　200円 年額　2,400円	健康及びボケ防止基本動作練習
2	厚狭バドミントン教室	毎週　木曜日 19:00～21:00	年額　4,000円	バドミントン練習及び試合 地域交流
3	山陽卓球クラブ	毎週　月曜日 10:00～12:00	月額　500円	卓球の練習を通して健康維持を目指す
4	寝太郎窯・陶芸会	毎週　月曜日 9:30～11:30	年額　5,000円	陶芸作品の制作・展示・販売 他者との交流・生きがいづくり・健康促進

厚狭地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
5	手編手芸教室	毎週　火曜日 9:30～11:30	月額　2,500円	編物の技術の向上と会員の親睦
6	茶道教室	毎月第2・4 木曜日 9:30～12:00	月額　1,500円	人をもてなす心　思いやりの心 気遣いなど礼儀作法、お抹茶をたてる作法を学ぶ
7	生花教室	毎月第2・4 金曜日 9:00～10:30	月額　4,000円	生花のお稽古
8	厚狭謡曲同好会	毎月第1・2・3 火曜日 14:00～16:00	月額　1,000円	謡曲の稽古・練習
9	七瀬川詩吟教室	毎週　第2・4 月曜日 9:30～12:00	月額　1,500円	詩吟の稽古　日本古来の伝統文化詩吟を少しでも多くの人に伝える
10	カラオケ　うぐいすの会	毎週　月曜日 13:30～15:30	月額　1,500円	会員の親睦を計り、今一歩以上を目指して練習に励む
11	フォークダンスクラブ山陽	毎週　金曜日 13:00～15:00	月額　1,000円	フォークダンスの練習
12	女性スポーツ教室	毎週　金曜日 15:00～17:00	月額　1,000円	バドミントン
13	山陽少年剣道教室	毎週　月曜日 17:30～19:30	月額　1,000円	剣道の練成
14	厚狭きり絵教室	毎月第1月曜日 13:30～15:30	月額　500円	きり絵の作成及び展示
15	パル・ハーモニカ同好会	毎週　水曜日 13:30～15:30	－	ハーモニカ練習
16	サンサン3B体操	毎週　水曜日 10:00～12:00	月額　2,000円	体操用具を使って（ボール、ベルター、ベル）を使って様々な音楽に合わせて体操をする。
17	ストレッチリズム体操	毎週　月曜日 12:30～14:30	月額　1,000円	ストレッチ体操で身体の柔軟性を保ち、リズム体操で楽しく踊り心身ともに明るく過ごす。
18	フラレフア厚狭	毎週　木曜日 10:00～12:00	月額　2,500円	フラダンスの練習
19	染色同好会　絵更紗	毎月第2・4 木曜日 13:00～16:00	月額　3,000円	染色
20	ミュージックベル厚狭	毎月第2・4 木曜日 14:00～16:00	月額　1,250円	ハンドベルの演奏技術向上のため

厚狭地区　No４



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
21	厚狭絵手紙を楽しむ会	毎月第1・3 木曜日 13:30～15:30	1回　300円 （月額　600円）	ハガキに野菜、果物、花などの絵を描く
22	ビーチボールバレークラブ	毎週　火曜日 13:30～15:30	年額　1,000円	ビーチボールバレーの練習 （体力づくり、親睦）
23	詩吟教室	毎月第1・2・3 水曜日 9:00～11:00	月額　3,000円	詩吟の練習
24	スローヨガビクス	毎週　火曜日 19:30～21:30	月額　3,000円	ストレッチバンドを使って、ゆっくりと体の歪みを調整する
25	フォークダンス同好会	毎月第1・3 水曜日 13:00～15:00	月額　250円	フォークダンスの練習 会員の親睦、体力の向上、地域行事での披露
26	安来節保存会	毎月第2・4 金曜日 14:30～17:00	月額　2,000円	安来節（踊り、唄、銭太鼓）の練習
27	鴻山句会	毎月第3水曜日 13:00～16:00	月額　500円	俳句文化の研鑽、市民への啓発、親睦
28	書道教室	毎月第2・4 火曜日 10:00～12:00	月額　2,800円	書道（仮名ペン習字・近代詩・漢字）
29	絵を楽しむ会	毎月第1・3 水曜日 10:00～12:00	月額　1,500円	絵画教室 絵画の制作・実習及び美術工芸品鑑賞
30	絵手紙の会	毎月第1・3 木曜日 10:00～12:00	－	絵手紙の作成 会員同士の親睦
31	シャドーボックスの会	毎月第2・4 金曜日 10:00～12:00	月額　1,500円	シャドーボックス（立体絵）の作成
32	厚狭読書会	毎月第3火曜日 10:00～12:00	－	課題図書を読み感想等を話し合い自己研修に努める

出合地区　No１



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
下村東公会堂	毎週(木)	13:00～15:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
石丸総合館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
片尾畑自治会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
七日町地区コミュニティーセンター	毎週(火)	9:45～11:00	百歳体操　他
別府公会堂	毎週(水)	9:00～10:00	百歳体操　他
山野井公会堂(山野井東自治会)	毎週(木)	13:00～14:00	百歳体操　他
山野井公会堂(山野井北自治会)	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他
栗田公会堂	毎週(木)	10:30～11:30	百歳体操　他
山川公会堂	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操　他
出合地域交流センター (長友自治会)	毎週(土)	9:30～10:30	百歳体操　他
出合地域交流センター (東萩原自治会)	隔週(金)	10:30～11:30	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
片尾畑 健康体操クラブ (片尾畑上、下)	週1回(水) 月1回(土)	9:50～11:00 8:30～11:00	片尾畑自治会館	体操、卓球
ふれあいサロン 山野井 (山野井東)	週1回(木)	13:00～14:30	山野井公会堂	体操、歌、 ゲーム　他
うぐいすの里 (厚狭平原)	月1回	10:00～12:00	厚狭平原公会堂	食事会、親睦会 ゲーム
たのしいか～い・ は～い (山野井北)	週1回(金)	10:30～11:30	山野井公会堂	茶話会、食事会体操 他
アクティブサークル (別府)	週1回(水)	9:00～10:00	別府公会堂	百歳体操、朗読、歌唄

出合地区　No２



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
えがおの会	別府	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行）歌、音読他
延寿会	山野井上、山野井東、山野井北、山野井中、長友中、長友西、長友東	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行）他

●健康体操

※元旦はお休みです

会場	曜日	時間	内容
出合地域交流センター	毎月第1･3(金)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など

●出合地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：７３－２０６９

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	ノコフラオハナ出合ナヘナヘ	毎週第1･3月曜日 14:00～16:00	月額　3,000円	フラダンス
2	太極拳教室	毎月第2･4火曜日 9:00～11:30	月額　2,500円	太極拳の練習
3	吟詠教室	毎月第2･4火曜日 10:00～11:30	月額　2,500円	詩吟吟詠の練習
4	ふれあい音楽教室	毎月第1･3木曜日 10:00～11:30	月額　1,000円	皆で楽しく歌って笑う

出合地区　No３



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
5	書道教室	毎月第2・4 水曜日 10:00～12:00	月額　1,200円	毛筆・硬筆（筆ペン・サインペン）・絵手紙を楽しく学習しながら、親交を深める
6	出合編物同好会	毎月第2木曜日 13:30～16:00	月額　250円	編物作品作り
7	出合卓球クラブ	毎週　木曜日 14:00～16:00	年会費　1,000円	卓球を通じて自身の健康寿命を伸ばし、地域の人達との交流を深め、又、地域貢献、社会活動への協力を行う。
8	出合グラウンドゴルフクラブ	毎月1・2・4・5 火曜日 9:00～11:00	年会費　1,000円	グラウンド・ゴルフを通して子供から高齢者まですべての人と交流し地域の連帯を高める。
9	出合切り絵クラブ	第3木曜日 13:30～15:00	月額　500円	切り絵作品の制作
10	ミュージカル山陽 ありすの家	毎週水曜日 19:00～21:30	月額　5,000円	ミュージカルの定期公演を通じて、子ども達へ夢と希望を伝える。 地域活動への還元を図る。



厚陽地区　No1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
鳥越福祉会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操　他
古開作(個人宅)	毎週(月)	12:50～13:50	百歳体操　他
渡場自治会館	毎週(月)	9:20～10:30	百歳体操　他
梶沖開作連合自治会館(梶下自治会)	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
古開作下(個人宅)	第1･3(木)	10:00～11:00	百歳体操　他
厚陽団地自治会館	隔週(木)	13:30～15:00	百歳体操　他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
さくら「鳥越」サロン(鳥越一)	週1回(水)	10:00～11:00	鳥越福祉会館	百歳体操、音読　他
サロン厚陽団地(厚陽団地)	月2回(木)	13:30～15:00	厚陽団地自治会館	歌、体操、料理、クラフト
梶下自治会サロン(梶下)	週1回(木)	10:00～11:00	梶･沖開作自治会館	百歳体操、ゲーム、茶話会



厚陽地区　No2



●厚陽地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：７４－８４００

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	ストレッチで筋力アップ教室	毎週　水曜日 9:30～11:30 第4水曜のみ 13:30～15:30	月額　1,500円	体力の向上・維持と会員相互の親睦をはかり、心身共に健康で生涯元役を目指す
2	書道教室	毎月第2・4 水曜日 13:30～15:30	月額　2,000円	漢字、仮名、実用書、書道
3	こうよう俳句会	毎月第3 金曜日 13:00～16:00	―	俳句文芸活動（会員の句作技能の向上、市民に対する俳句文芸の啓発、小学生への俳句の普及等）
4	厚陽バドミントンクラブ	毎週　水曜日 19:30～21:30	年額　6000円	バドミントンの練習

埴生地区　No1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください　TEL：８２－１１４９

会場	曜日	時間	内容
津布田会館	毎週(金)	13:00～14:00	百歳体操　他
吉田地集会所	毎週(水)	13:00～14:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
中村公会堂	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他
福祉作業所親和荘	月1回(水)	10:00～11:30	脳いきいきクラブ
埴生地域交流センター	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操　他

●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
福田長寿会	上福田、下福田	市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行）他
小埴生長寿会	小埴生、大木、江尻、江尻南、 西糸根、 東糸根、西側	市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行）他
青葉会	中市、みゆき、下市、上市	奉仕作業、見守り、体操、 自治会、市老連行事参加 （スポーツ大会、旅行） ペタング、民踊

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください　TEL：８３－２３４４

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
老い上手クラブ （西糸根）	年4回	13:00～ 15:00	西糸根自治会館	体操、茶話会　他

埴生地区　No2



●健康体操

※津布田会館：祝日は、第2・第4月曜日に振り替えて開催します
※埴生地域交流センター：祝日はお休みです

会場	曜日	時間	内容
津布田会館	毎月第1・3(月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操　など
埴生地域交流センター	毎月第2・4(月)		

●埴生地域交流センター生涯学習クラブ一覧

TEL：７６－００６６

No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
1	埴生詩吟同好会	毎週金曜日 15:00～17:00	月額　1,000円	日本に古くから伝承されている詩吟を研修会等で学んだり練習したりして、地域行事等で発表する。
2	埴生民踊愛好会	毎週金曜日 13:00～15:00	月額　2,000円	日本各地に伝承されている民踊を仲間と楽しみながら踊り、健康づくりを目指す
3	手話サークル すみれの会	毎週火曜日 10:00～11:30	年額　1,000円	手話学習と普及
4	ハンドメイドサークル	毎週　木曜日 13:30～15:30	－	パッチワークキルト他手芸全般
5	埴生読書会	毎月第3 水曜日 10:00～12:00	－	課題図書を読み、意見交換

埴生地区　No3



No.	団体名	利用日 時間	会費等	内　容
6	生花クラブ	毎月第2・4 火曜日 14:00～16:00	月額　2,000円	生花を通して豊かな心を育む
7	洋裁教室	毎週火曜日 14:00～16:00	月額　2,000円	洋裁の基礎から応用まで
8	カラオケ教室	毎月第2・4 水曜日 10:00～12:00	月額　800円	カラオケ
9	メルヘンサークル	毎月第2 月曜日 10:00～12:00	－	人形劇、ブラックシアターの練習 おはなし会、研修、
10	埴生コーラス	毎週土曜日 9:30～11:30	月額　500円	コーラスの練習 サークル活動を通じて、地域の活性化を図る
11	わくわく健康教室	毎月第2・4 火曜日 9:30～11:30	月額　1,000円	体操、ダンス、ゲーム等を楽しみながら身体活動を行う
12	3B体操	毎月第1・2・4 水曜日 10:00～11:30	月額　2,000円	音楽にあわせて体操
13	フラダンス	毎週月曜日 10:00～12:00	月額　3,000円	フラダンス
14	埴生バドミントン教室	毎週木曜日 19:30～21:30	年額　5,000円 （中学生以下無料）	バドミントン
15	茶道教室	毎月第1・3 木曜日 13:30～15:30	月額　3,000円 （お茶・お菓子代込）	礼儀作法、薄茶、濃茶
16	ペタンク教室	毎月第1・2・3 木曜日 9:30～11:30	―	健康維持・交友
17	埴生卓球クラブ	毎週金曜日 9:00～11:00	月額　100円	健康維持
18	健康麻雀	毎週火曜日 午前中	―	老化防止、健康の維持・管理

介護予防応援隊



介護予防応援隊とは、自分の介護予防をしながら、周囲の皆さんの介護予防に向けた地域づくりをお手伝いしていただく支援者です。

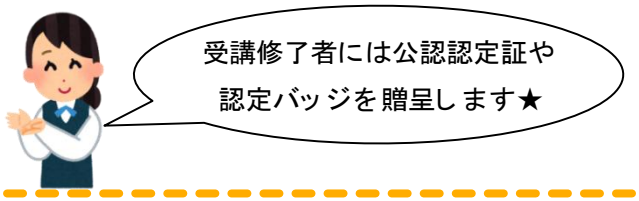
地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動のサポートができる人材を育成・支援することを目的として、介護予防応援隊養成講座を開催しています。講座修了後、地域の介護予防活動に協力していただける方はボランティア登録し、できる範囲で介護予防応援隊として活動していただきます。

●問い合わせ先　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター
Tel:0836-82-1149

活躍の場

・市が実施する介護予防事業へのボランティア参加
・自治会などで実施する「住民通いの場」へのボランティア参加　など





始めるには？

＊対象…介護予防や介護予防活動に意欲関心のある市民（年齢は問いません）

①介護予防応援隊養成講座を受ける

【内容】２時間×４日

◆1日目　健康長寿に効く！
ちょい足しでフレイル予防

◆2日目　作業療法士・管理栄養士による講義
「運動の意義」「栄養改善」について

◆3日目　「いきいき百歳体操」「音読体験」講義・実技

◆4日目「口腔ケア」講義・実技
介護予防応援隊認定証交付式

②登録～活動

◆介護予防応援隊として登録した後は、できる範囲で地域において活動していただきます。年２回レベルアップ研修会も開催しています。

＊登録された方へ
・市公認の認定証
認定バッジを交付します

いきいき介護サポーター



山陽小野田市内の登録介護施設でのボランティア活動を通じて、地域貢献や、介護予防及び健康増進を推進し、いつまでも元気でいきいきと暮らしていただくことを目的としています。活動時間に応じてポイントがもらえ、転換交付金として受け取ることができます。

市内にお住まいの40歳以上の元気な方であれば、どなたでも登録できます。

何かを始めたい、何かの役に立ちたい、そんなみなさんへ「いきいき介護サポーター」に登録し、いきいきとした生活を始めませんか？

●問い合わせ先　山陽小野田市社会福祉協議会　地域福祉課
Tel:0836-83-2344　Fax:0836-81-0057

活 動 例

～市社協登録の介護施設、
ふれあいいきいきサロンでの活動が対象です～



お話相手



歌･楽器の演奏





洗濯物たたみや草抜き等…

始めるには？

＊対象…市内在住の４０歳以上の方

①市社協で登録をする

申請書にご記入いただき、
サポーター手帳と
サポーター証を発行します

◆登録に必要なもの
・年齢の確認できるもの
（免許証、保険証等）

②見学～活動へ

★自分のできる（できそうな）活動内容を教えてください
↓
★ご希望の内容と日程を調整
コーディネートを行います
↓
日程が決まったら
活動スタート！



③ポイント交換

受入施設、サロンで活動し、活動時間に応じて**手帳にスタンプをもらいます。**

30分で１スタンプ１日最大４スタンプまでもらえます。

貯まったスタンプ数に応じて翌年度に転換交付金を交付いたします。

（年間上限5,000円）

認知症カフェ



「認知症カフェ」とは、認知症の人やそのご家族、地域の人など誰でも参加し集える場所です♪気軽にいろいろなことをお話ししたり、専門職による相談や、助言なども行います。お気軽にお越しください♫

市では認知症にやさしいまちづくりを目指し、「認知症カフェ」の設置も支援しています。

●問い合わせ先　高齢福祉課　基幹型地域包括支援センター
Tel:0836-82-1149

市内の認知症カフェ

◇いきいきおしゃべりタイム
日　時　奇数月の第１水曜日　１０時～１１時
場　所　刈屋自治会館
利用料　１００円　※予約不要

◇虹色カフェ
日　時　偶数月の第１金曜日　１０時～１１時
場　所　金光教小野田市教会
利用料　１００円　※予約不要

◇集いの場 鶴と要の家
日　時　偶数月の第３水曜日　１０時～１２時
場　所　デイサービス要
利用料　２００円　※予約不要

◇ご近所おしゃべりカフェ
日　時　奇数月の第１火曜日　１０時～１１時
場　所　須恵地域交流センター
利用料　１００円　※予約不要

◇ゆったりまったりカフェ
日　時　土曜日　１４時～１６時（不定期）
場　所　カフェひまり（ケアタウンフクシア紫苑内）
利用料　無料　※予約必要（☎39－5677）





ひだまりサロン～介護者の集い～





場　所： Ａスクエア１階（会議室Ｂ－３）山陽小野田市中央2丁目3番1号
時　間： １３：３０～１５：００

内　容： 情報交換、ミニ講座（予約不要、出入り自由）
クリスマス会（要予約）

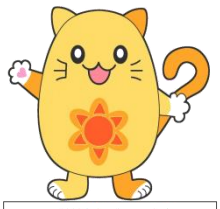
日にち： ６/１５（月）、７/１３（月）、８/１７（月）、
９/１４（月）、１１/１６（月）、１２/２１（月）、
１/１８（月）、３/１５（月）

社会福祉協議会

山陽小野田市社会福祉協議会は、山陽小野田市にある社会福祉法人です。
住み慣れた地域で、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる街づくりをスローガンに、福祉の向上にむけてさまざまな活動を行っています。
福祉の輪づくり運動・日常生活支援・善意銀行事業・共同募金事業・児童福祉・障害福祉といった、住民が主役の地域福祉活動の推進に取り組んでいます。まさに、地域福祉へのコーディネート役です！







◆本所
〒756-0824
山陽小野田市中央2丁目3番1号　Aスクエア1階
山陽小野田市福祉センター内
地域福祉課　地域福祉係
Tel:0836-83-2344　Fax:0836-81-0057
地域生活支援センター
Tel:0836-38-8348　Fax:0836-81-0057

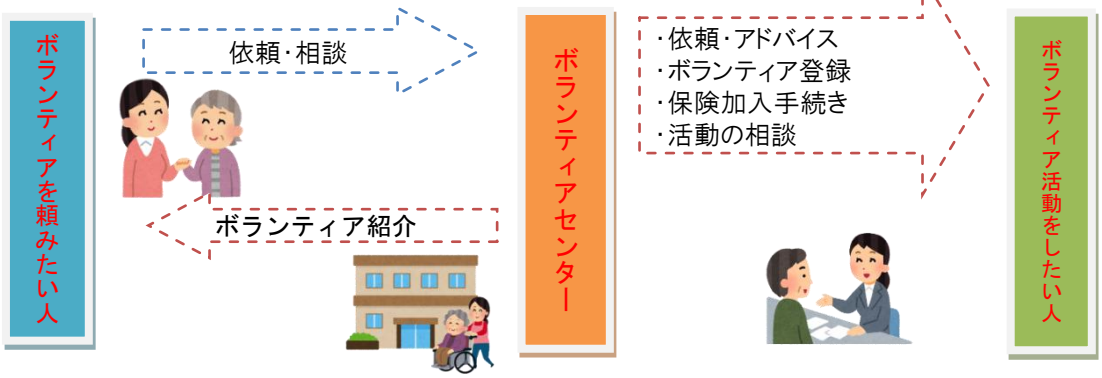
◆山陽支所
〒757-0001
山陽小野田市大字厚狭466-1番地
地域福祉サテライト　庶務
Tel:0836-72-1813　Fax:0836-73-2260

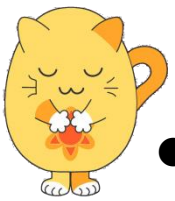
ボランティアセンター



ボランティアセンターのお仕事

山陽小野田市社会福祉協議会に設け、ボランティアコーディネーターが調整役となり、ボランティアをしたい人とボランティアを必要としている人をつなぐお手伝いをしています。





小さなことでも、きっと何か地域のためにできることがあるはず！
「何かボランティアしたい」と思ったらお気軽にお問合せください。
あなたに合ったボランティアの活動を一緒にお探しします。
●問い合わせ先　山陽小野田市社会福祉協議会　地域福祉課
Tel:0836-83-2344　Fax:0836-81-0057

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるように、介護・福祉・医療などさまざまな面から支援を行うための総合相談機関です。在宅介護の相談はもちろんのこと、市の福祉サービスを受けるための手続きの代行や、介護が必要にならなくていいように元気で過ごせるためのアドバイスなどを他の機関と連携を取りながら行います。

保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りごとや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

支援内容

介護・福祉・医療などの総合的な相談 高齢者やその家族の介護や介護予防に関する悩みに対応します。 健康や福祉、医療に関することなど何でもご相談ください。
自立して生活できるようなサービスの調整 要支援1・2と認定された方や総合事業対象者、介護予防が必要な人への支援を行います。
高齢者の権利を守るための相談・支援 高齢者の人権や財産を守るための成年後見制度や権利擁護事業の紹介、虐待の早期発見と防止などに対応します。
高齢者が住みよい地域づくり 介護・福祉・保健・医療などの様々な機関と連携し、地域ぐるみで高齢者を支えるネットワークづくりを行い、総合的に高齢者を支援します。

相談窓口



◆山陽小野田市北部地域包括支援センター
山陽小野田市東高泊1588-2
Tel:0836-39-3339

◆山陽小野田市南部地域包括支援センター
山陽小野田市日の出一丁目1番1号
Tel:0836-38-7006

◆山陽小野田市基幹型地域包括支援センター
山陽小野田市日の出一丁目1番1号
Tel:0836-82-1149