

いわで交流マップ



自分の住んでいる
地域から近い「交流の場所」を
知ることができます



サロンや体操など
「交流の場」の詳細情報を
知ることができます



人と交わることは
最高の健康づくりです。
みんなで気軽に楽しく
過ごしませんか？



はじめに

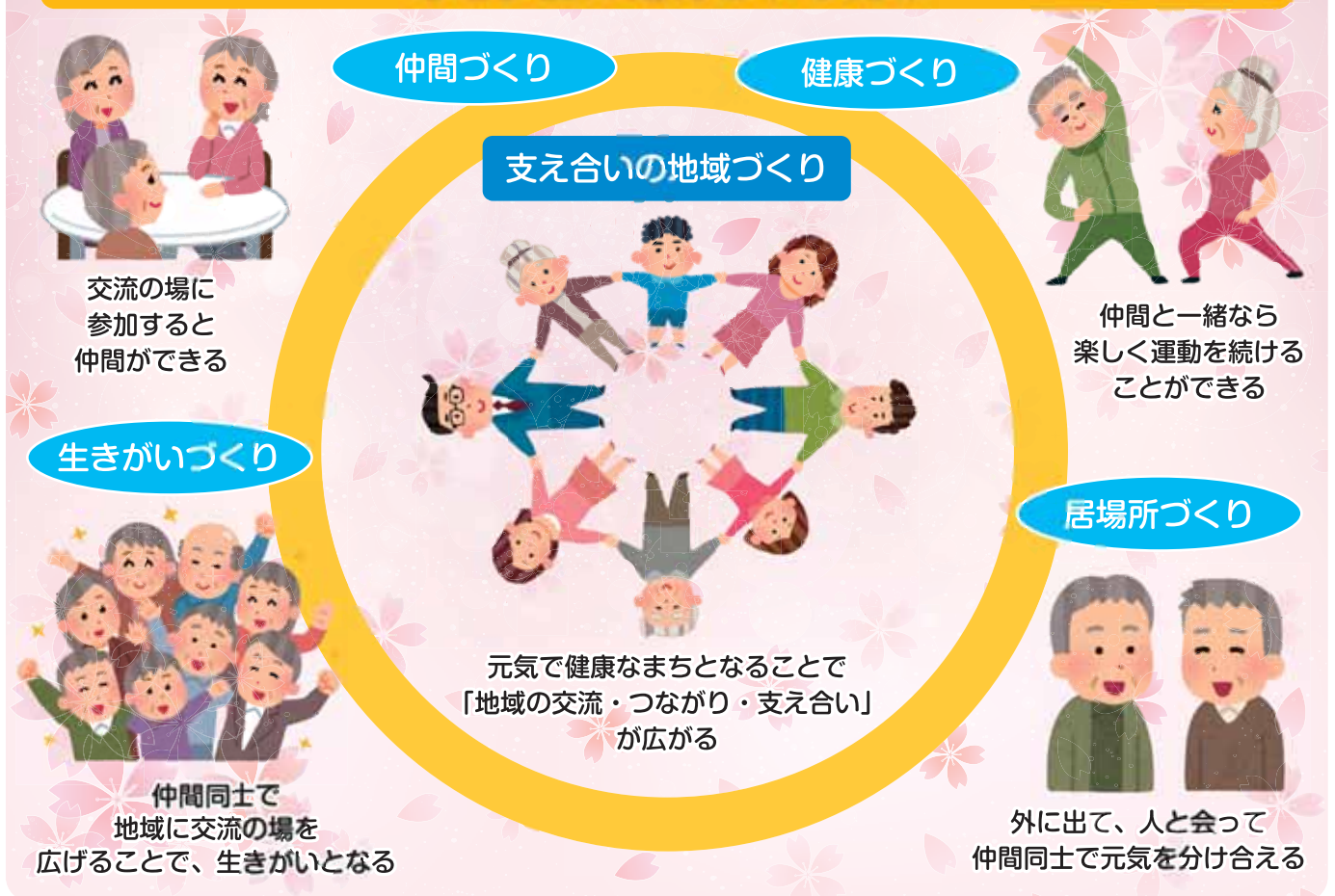
この『いわで交流マップ』は、高齢者の方々に

- 地域にある「交流の場」を知ってもらうことによって、気軽に参加していただきたい。
- サロン、体操、学習会など、地域にある「交流の場」の形を知ってもらうことによって、交流の場づくりに興味をもっていただきたい。
- 地域の皆さんと「交流の場」の情報を共有できるものをつくりたい。

そんな願いから、いわで支えあい協議体（P.26参照）で把握した情報をまとめたものです。

※いわで支えあい協議体において把握できた「高齢者の地域交流や介護予防を目的としているもの」のうち、掲載を了承いただいた内容を紹介しています。

地域参加に期待される効果



ご家族やお知り合いの高齢者の方々に声かけしてみてくださいね！



— 交流の場に参加している方々の声を聞いてみました —



なかよしサロン

サロンに参加して多くの友達ができました。子どもの頃の話や参加者の出身地の話を聞いていると、楽しい気分になります。私もまだまだ元気に頑張らなくてはなりません。
(70代・女性)



歩の会

コロナが収束しない中、私達はめげずにみんなで楽しく「和」になって元気よくラジオ体操 イチ・ニ・サン!! どなたでも参加OK!!
(70代・女性)

すがすがしい空気の中で体操をし、腰痛が改善、姿勢もよくなりました。合間のおしゃべりタイムでは笑顔がこぼれます。みんなと一緒にだから続けられるし、生涯現役で居られます。(70代・女性)



てまり

「杖をついてでも行きたい」私にとって、にっこり会はそんな場所になっています。(80代・女性)



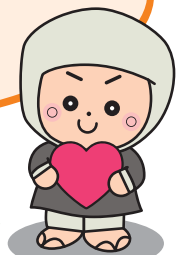
ふらり一歩

コロナ禍でも出来ることを考えていた時に「あおぞら運動」に出会い、皆さんとの出会いも生まれました。みんなと一緒に転倒防止!!運動の日は天気になあれ♡
(70代・女性)



中黒にっこり会

感染予防に気を付けて、みんなで楽しく過ごしませんか?



※冊子に掲載している写真は最近のものではない場合があります

交流の場一覧

岩出地区 岡田・溝川・大町・高塚・清水・宮・西野・高瀬・備前・船戸・山崎 P.5~

交流の場所	所在地	分類	名 称	主な内容	ページ
① 岩出地区公民館	清水	交	高塚ほのぼの会	健康体操、歌、ゲーム、簡単な手芸、折り紙、おしゃべり など	P.6
		学	ふらりいわで駅前キッチン	誰でも簡単に作れる季節のメニューを調理します	
		交	岩出にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	
		学	ふれあい学級「岩出学園」	詳細については、P.8をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
② 岩出地区コミュニティセンター	高塚	交 体	清水ワイワイ・サロン	おしゃべりを中心に脳トレ、ゲームなど終わりに少しだけ簡単な体操	P.6
③ 金光会館	西野	交	岩出西にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.7
④ 清水284-7の公園	清水	体 屋外	ひまわり会	ラジオ体操、ストレッチ、おしゃべりなど	
⑤ ホテルいとう	宮	交	岩出シニア健康麻雀クラブ「希望」	競技麻雀(賭け無い)を通じて人的交流を深めています	
⑥ 岩出憩い園	溝川	交 体	憩いサロン	岩出げんき体操、あおぞら運動、おしゃべり、茶話会 など	P.8
⑦ こども食堂カーネーション	西野	交	こども食堂カーネーション	お弁当配布 もしくはカーネーション会場での会食	
⑧ 船山地区公民館	山崎	文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
⑨ 岩出市中央公民館	西野				
⑩ 岡田集会所	岡田	文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		

山崎地区 中黒・中島・吉田・山・境谷・相谷・原・西上・金池・湯窪・赤垣内・波分・曾屋・金屋・畑毛・紀泉台 P.9~

交流の場所	所在地	分類	名 称	主な内容	ページ
① 山崎地区公民館	中黒	交	中黒にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.10
		交	山崎楽生会カラオケクラブ	カラオケ、おしゃべり など	
		体	中国つるぎの集い 健康体操	岩出げんき体操のほか、色々身体を動かします	
		体	アンダンテ	あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべりなど	
		学	ふれあい学級「山崎学園」	詳細については、P.8をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
② サンホール	山	交	山にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.11
		体	SEイレブン岩出山	シニアエクササイズ体操、誤嚥予防の健口体操、笑うヨガ、ゲーム など	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
③ 紀泉台地区公民館	紀泉台	体	岩出元気体操	岩出げんき体操、シニアエクササイズ体操、ラジオ体操、オリジナルの棒体操 など	P.11
		学	ふれあい学級「紀泉台学園」	詳細については、P.8をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
④ 曾屋教育集会所	曾屋	交	曾屋にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.11
⑤ ふれあい処・ふらり赤垣内 (代表者自宅)	赤垣内	交	ふれあい処・ふらり赤垣内	困り事など気軽に相談できる「なんでも相談ふらり」をしています	P.12
⑥ ふらり図書館	赤垣内	交 屋外	ふらり図書館	ガレージに本と椅子を並べています自由に交流できる場としてご利用ください	
⑦ さくら会 (代表者自宅)	曾屋	体 屋外	さくら会	あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべりなど	
⑧ 富田病院	紀泉台	体 学	とみた健康教室	糖尿病と健康をテーマに健康講座や体操を行っています (出張教室も可能)	
⑨ 岩出市総合保健福祉センター (あいあいセンター)	金池	文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		

※掲載している交流の場は、地域住民の方々が自主的に運営されているものも含まれています。
実施状況等を変更している場合がありますので、活動状況については、各問合せ先にお問合せください。

交 ……交流会（サロン等） **体** ……体操 **学** ……学習会 **文** ……文化協会クラブ活動

根来地区 根来・森・堀口・今中・川尻・安上・押川・尼ヶ辻・桜台

P.13～

交流の場所	所在地	分類	名 称	主な内容	ページ
① 根来地区公民館 (岩出市農業構造改善総合センター)	根来	交	なかよしサロン	おしゃべり、ゲーム、学習、物づくり、体操 など	P.14
		体	根来元気体操の会	岩出げんき体操、ラジオ体操、ボール体操、シニアエクササイズ体操、おしゃべり など	
		交	根来いきいきサロン	地域住民での自由な意見交換会 カラオケ など	
		交	根来女性サロン	おしゃべり、お手玉、ゲーム、脳トレ など	P.15
		交	ふれあい処・ふらり根来	簡単な工作や手芸、ボール遊び、おしゃべり など	
		学	ふらりキッチン根来	料理、おしゃべり、その他の活動 など	
		学	ふれあい学級「根来学園」	詳細については、P.8をご覧ください	
文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください				
② 桜台地区公民館	桜台	交	ゆったりカフェ	おしゃべり、レクリエーション、介護予防等の講話、健康体操、季節行事 など	P.15
		体	健康体操つどい	ラジオ体操、マット運動を中心に、色々な体操に取り組んでいます	
		体	メロングループ	リンパ体操など その他色々な体操に取り組んでいます	P.16
③ 桜台わんぱく広場	桜台	体	屋外 桜・わんぱく会	グラウンドゴルフ、おしゃべり など	
		体	屋外 ふらり一歩	あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべり など	
④ 岩出市交通公園	堀口	体	屋外 堀口あおぞら体操の会	あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべり など	P.17
		体	屋外 なかよし会	ウォーキング、おしゃべり など	
⑤ 根来山げんきの森	根来	体	屋外 なかよし会	ウォーキング、おしゃべり など	P.17
⑥ 岩出市民俗資料館	根来	文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
⑦ 岩出市立岩出図書館	根来	文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		

上岩出地区 荊本・中迫・水栖・野上野・山田・北大池・南大池・東坂本・新田広芝・西国分・今畑 P.18～

交流の場所	所在地	分類	名 称	主な内容	ページ
① 上岩出地区公民館 (岩出市農家高齢者創作館)	水栖	体	つばさ	あおぞら運動、ラジオ体操など その他、色々な体操に取り組んでいます	P.19
		体	100歳を目指す会	岩出げんき体操 いきいきクラブ体操 など	
		学	ふれあい学級「上岩出学園」	詳細については、P.8をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
② 上岩出地区コミュニティセンター	北大池	交	北大池にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.19
③ 岩出市立市民総合体育館	荊本	体	ぼちぼち健康体操	健康体操、リズム体操、ボール・お手玉・チューブを使った体操 など	
		文	文化協会クラブ活動については、P.22をご覧ください		
④ 水栖大池公園	水栖	体	屋外 歩の会	ラジオ体操、ストレッチ、おしゃべり、公園の美化活動 など	P.20
⑤ 和歌山県植物公園緑花センター	東坂本	体	屋外 てまり	リンパ体操など その他色々な体操に取り組んでいます	
⑥ 紀伊国分寺跡歴史公園	紀の川市 東国分	体	屋外 国分寺跡公園 朝の会	ストレッチ（岩出げんき体操を取り入れています）、太極拳 など	
⑦ なごみ庵	水栖	交 体 学	コミュニティサロン なごみ庵	笑う健康体操、太極拳、男性フィットネス、男性モーニング、ゲーム、家庭の料理教室、認知症カフェ など	

ウェブサイト版「いわで交流マップ」では、**ぜひ、ご覧ください♪**
「交流の場」の情報を随時追加しています。

いわで交流マップ

検索



岩出地区

岡田・溝川・大町・高塚・清水・宮・西野・高瀬・備前・船戸・山崎



 岩出市巡回バス停
 ※交流場所の最寄りのバス停のみ掲載しています
 巡回バスについてはP.8 

1 岩出地区公民館

清水386-12

- 名称 **交** 高塚ほのぼの会
- 実施日時 第3火曜日 午後1時30分～3時30分
- 内容 健康体操、歌、ゲーム、簡単な手芸、折り紙、おしゃべり、年2回食事会 など
*その他いろいろ計画しています。
*コロナ禍のため、現在中止している年2回の食事会は、状況が回復しましたら実施します。
- 費用 1回 100～300円 (お茶菓子・材料代 など)
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



どなたでもOK

参加者も高齢化し、スタッフ達も同じ世代になっていますので、会員・スタッフの区別なしに「ご近所の寄り合い場所」ぐらいに考えて、どなたでも気軽に参加してほしいです。

- 名称 **学** ふらりいわで駅前キッチン
- 実施日時 第4土曜日 午後1時30分～3時30分
*詳細については、下記にお問合せください。
- 内容 誰でも簡単に作れる季節のメニューを調理します。和気あいあいと作業しながら、情報交換を楽しむキッチンです。
- 費用 300～500円 (材料代)
- 問合せ先 いわで地域ボランティアネットワーク
きむら
担当：木村さん
TEL 090-2671-4125



どなたでもOK

たまには誰かとおしゃべりしながら、お料理を楽しみませんか？大人も子どもも男性も、参加していただけます。ご飯物、お菓子、パンなど、いろいろなメニューにチャレンジしています！

- 名称 **交** 岩出にっこり会
- 実施日時 第2月曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費用 無料
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246

令和5年
4月
スタート!!

どなたでもOK

月に1度、午後のひととき、楽しいおしゃべりを楽しみませんか。お待ちしております。

2 岩出地区コミュニティセンター

高塚11

- 名称 **交** **体** 清水ワイワイ・サロン
- 実施日時 第2土曜日と第4金曜日
午後1時30分～3時30分
*月によって変更あり。問合せは井谷まで
- 内容 おしゃべりを中心に、脳トレ、ゲーム など
終わりに少しだけ簡身体操
- 費用 1回 100円 (他に材料代が必要な時もあり)
- 問合せ先 いだし 井谷さん TEL 0736-62-4917



どなたでもOK

各回午後1時30分から、サロン活動をしています。先々の心配事が少しでも先送りになればと、おしゃべりがはまみます。ご近所力を高める事にもつながっていきます。サロンの後半は、介護予防を目的とした体操を少し行います。

3 金光会館

西野234

- 名称 **交** 岩出西にっこり会
- 実施日時 第3木曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費用 1回 100円(お茶付き)
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



どなたでもOK

月に一度、午後のひととき、楽しいおしゃべりを楽しみませんか。お待ちしております。

4 清水 284-7 の公園

清水284-7



- 名称 **体** ひまわり会
- 実施日時 毎日 午前6時30分～(15分程度)
*晴れであれば公園で、雨の場合は代表者
自宅ガレージで体操を行っています。
- 内容 ラジオ体操、ストレッチ、おしゃべりなど
- 費用 無料
- 問合せ先 ^{ごさき}小崎さん
TEL 090-6978-4333

ラジオに合わせて、第1・第2体操をやっていきます。約10分間ですが、楽しく過ごしています。雨でも、公園横のガレージで体操を行っています！



どなたでもOK

5 ホテルいとう 2階宴会場

宮83

- 名称 **交** 岩出シニア健康麻雀クラブ「希望」
- 実施日時 毎週火、金曜日 午前8時30分～午後5時
*昼食 午前12時～12時30分
*休憩 (1) 午前10時～10時10分
(2) 午後3時～3時10分
- 内容 競技麻雀(賭け無い)を通じて人的交流を深めています。月間表彰制度あり
- 費用 入会金 1,000円 教材費(入会時)2,000円
年会費 月500円を半期毎に3,000円徴収
例会費 1,100円(昼食あり)
*半日の場合500円(昼食なし)
- 問合せ先 ^{うえむら}上村さん TEL 090-9115-1614

男性60歳以上
女性50歳以上



・三無い運動(賭けない・飲まない・吸わない)の厳守
・熟年者の健康的な身体維持と認知症予防(特に脳の活性化と指先を鍛える)
・新型コロナ感染対策として三密回避を徹底するため、原則3人打ちを採用しています。(3で割れない参加人数の時は4人打ちを併用)

6 岩出憩い園

社会福祉法人 紀の国福樹会
岩出憩い園デイサービスセンター内

清川22

- 名称 **交 体** 憩いサロン
- 実施日時 第2土曜日 午後1時30分～3時
*変更する場合があります。
- 内容 岩出げんき体操、あおぞら運動、おしゃべり、茶話会 など
- 費用 無料
- 問合せ先 社会福祉法人 紀の国福樹会
特別養護老人ホーム 岩出憩い園
TEL 0736-67-2012

どなたでもOK



地域の方々が体操をしたり、お話をしたり、カラオケをしたり、友達づくりにも集えるサロンです。事前申し込みも不要で、誰でも気軽に参加いただけます。介護での困りごとの相談もできますよ。(カラオケについては、新型コロナの感染状況により実施を検討します)

7 こども食堂カーネーション(代表者自宅) 西野202-19

- 名 称 **交** こども食堂カーネーション
- 実施日時 不定期(月に1回開催予定)
- 内 容 月1回 こども食堂を開催
(お弁当配布もしくはカーネーション
会場(小上宅)での会食)
*いずれの場合も、事前申込が必要です。
*状況により早期に受付終了の場合があります。
*子ども一人でも利用できます。
- 費 用 1食につき 子ども(中学生まで) 100円
おとな(高校生から) 200円
*食材代の実費として
- 問合せ先 チームカーネーション
おがみ
小上さん TEL 090-5460-4534

「地域の子どもの健やかな成長の促進を図ること」を目的に活動しています。
開催日時については、Instagram(インスタグラム)及び上記交流場所前の掲示場にて案内します。
→Instagramアカウント:
@teamcarnation

地域の子ども・保護者中心
どなたでもOK



岩出市巡回バスに乗って、 出かけてみませんか？

- ・岩出市役所を起点に、市内を3コースで巡回
- ・満65歳以上の方等に、巡回バスが無料で乗れる「あいあいカード」を発行しています



どなたでもご利用いただけます
お買物やお出かけに
ご利用くださいね!



〈問合せ先〉岩出市役所
0736-62-2141(代表)

- 巡回バス運行について→総務課
- 「あいあいカード」申請について→保険介護課
(65歳未満の身体障害者・生活保護受給者の方は、社会福祉課)



岩 出 市 ふ れ あ い 学 級

ふれあい学級は、健康で生きがいのある有意義な人生をおくるため、積極的に学びたいと願っている方が、心の交流を深めながら楽しい学習活動と社会参加を進める学級です。

【対 象 者】60歳以上で、積極的に学び1年間継続して参加できる岩出市民の方

【学習内容】教養講座、健康講座、消費者啓発講座、音楽、運動指導、体験教室など
(内容は月替わり)

【期 間】4月～翌年3月(年間10回)
6月・11月を除く毎月1回(開催日は不定期)

【時 間】午後1時30分～午後2時30分
(*状況により講座を2部制とする場合があります)

【場 所】各地区公民館(岩出・山崎・紀泉台・根来・上岩出)
のうち1か所を選択

【受講料】無料

申 込 制

*毎年2月広報いわで配布時に募集
チラシを配布、2月申込受付
各学園 30名程度



岩出市教育委員会

生涯学習課 生涯学習推進係

0736-62-2141(代表)

山崎地区

中黒・中島・吉田・山・境谷・相谷・原・西安上・金池・湯窪・赤垣内・波分・曾屋・金屋・畑毛・紀泉台



岩出市巡回バス停
 ※交流場所の最寄りのバス停のみ掲載しています
 巡回バスについてはP.8

1 山崎地区公民館

中黒52-2

- 名 称 **交** 中黒にっこり会
- 実施日時 第2火曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内 容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



どなたでも
OK

月に1度、午後のひととき、楽しいおしゃべりをしませんか。お待ちしております。

- 名 称 **交** 山崎楽生会カラオケクラブ(老人クラブ)
- 実施日時 第1(もしくは第3)月曜日 午後1時～4時
*月によって変更あり。問合せは藤川まで
- 内 容 カラオケ、おしゃべり など
- 費 用 年会費 1,000円
- 問合せ先 山崎楽生会 ^{ふしかわ} 藤川さん
TEL 090-6972-3013

*老人クラブ入会
については、各
クラブにお問合
せください。



60歳以上の
老人クラブ会員の方

大きな声で、カラオケに合わせて、楽しく唄ってボケ防止!人と人との輪を作りましょう!

- 名 称 **体** 中国つるぎの集い健康体操
- 実施日時 第2・4金曜日 午後1時30分～3時
*変更する場合があります。*祝日は休み
- 内 容 楽しく集い笑って身体を動かす。
「岩上げんき体操」のほか、色々身体を動かします。寝転がって行う体操は自宅でもできます。
(前半)寝転がって行う岩上げんき体操
(中半)練功18法(中国健康体操)
(後半)養生太極杖
- 費 用 1回 500円
- 問合せ先 ^{やまもと} 山本さん TEL 090-5886-2772



《地域で楽しむ》
ち いさい集まり
い き活きと
き もち爽やか
で てくる喜び
た くさん笑って
の んびり動かす
し んどい事は
む りをせず
健康体操やりましょう。

どなたでも
OK

- 名 称 **体** アンダンテ
- 実施日時 第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分
*月によって変更あり。問合せは明渡まで
- 内 容 あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべり など
- 費 用 無料
- 問合せ先 ^{あけど} 明渡さん
TEL 090-7487-8715



どなたでも
OK

私達は、現在5名で昨年の11月より開始、同年代で楽しくおしゃべりをしたり、身体を動かしたりで、家ではなかなか出来ない事にみんなで取り組んでいます。

2 サンホール

山719

- 名 称 **交** 山にっこり会
- 実施日時 第1木曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内 容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



どなたでも
OK

月に1度、午後のひととき、楽しいおしゃべりをしませんか。お待ちしております。

- 名 称 **体** SEイレブン岩出山
- 実施日時 毎週金曜日 午後2時～3時30分
- 内 容 シニアエクササイズ体操 (準備運動、ストレッチ運動、ステップ運動、筋力トレーニング)、誤嚥予防の健口体操、笑うヨガ、ゲーム など
- 費 用 無料
- 問合せ先 生活支援コーディネーターまでお問合せください。
保険介護課 TEL 0736-62-2141



みんなで集まって、コミュニケーションを取りながら身体を鍛えませんか？

どなたでも
OK

3 紀泉台地区公民館

紀泉台428

- 名 称 **体** 岩出元気体操
- 実施日時 第1・3・5火曜日 午後1時30分～3時30分
- 内 容 岩上げんき体操、ラジオ体操、シニアエクササイズ体操、オリジナルの棒体操 など
- 費 用 無料
- 問合せ先 やまもと 山本さん TEL 090-6063-3578



どなたでも
OK

メンバー各々の意見・要望の中で、体力に応じた運動の内容や強度等を検討の上で、活動を進めています。合わせて、趣味や世間話諸々が盛り上がります。体力維持向上は日常生活の中の個人のやる気、お互い人生100年を目指し頑張っています。

4 曾屋教育集会所 ※駐車場なし 曾屋456-5

- 名 称 **交** 曾屋にっこり会
- 実施日時 第4木曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内 容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



近くにお住まいの皆様
どなたでもOK

月に1度、午後のひととき、楽しいおしゃべりをしませんか。お待ちしております。

5 ^{どころ}ふれあい処・ふらり赤垣内 (代表者自宅) 赤垣内127-2

(*駐車場については、問合せ先にお問合せください。)

- 名 称 **交**ふれあい処・ふらり赤垣内
- 実施日時 毎週金曜日 午後1時～5時
*変更する場合があります。
- 内 容 行政などの色々な書類についての相談や困り事などを気軽にできる「なんでも相談ふらり」をしています。どなたでも立ち寄れて情報交換もできる自由な場です。
- 費 用 無料
- 問合せ先 いわで地域ボランティアネットワーク
^{いちの}市野さん TEL 090-6904-4039
メール tarosaku54321@yahoo.co.jp

「今日の行くところ」があり、「そこで何か用事ができる」、そうすると「今日の夕食がおいしく食べられる」等、ライフサイクルを楽しくできるヒントが生まれることを目標に活動しています。ぜひ、気軽にご利用ください!



どなたでもOK

6 ふらり図書館 赤垣内(山崎神社の隣)

(*駐車場については、問合せ先にお問合せください。)



- 名 称 **交**ふらり図書館
- 実施日時 毎日、常設会館
*午前8時～午後5時くらい
- 内 容 ガレージに本と椅子を並べています。自由に借りることができます。
- 費 用 無料
- 問合せ先 いわで地域ボランティアネットワーク
^{いちの}市野さん TEL 090-6904-4039
メール tarosaku54321@yahoo.co.jp

自由に交流できる場としていつでも気軽にご活用ください!



どなたでもOK

7 さくら会 (代表者自宅) 曾屋42-3



- 名 称 **体**さくら会
- 実施日時 第4金曜日 午後3時30分～5時
- 内 容 あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべりなど
*参加者各自の発想を取り入れ、足腰の強化体操等を交えながら頑張っています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 ^{いしだ}石田さん
TEL 090-9092-0867

月1回の実施ですが、老化防止の為に身体づくりをモットーとしています。休憩時にはおしゃべりで盛り上がり、地域交流を深めることができ、且つ和気あいあいの中、頑張っているさくら会で～す。



どなたでもOK

8 富田病院 医療法人富田会 紀泉台2

- 名 称 **体学**とみた健康教室
- 実施日時 第3木曜日 午後2時～3時 (午後1時30分より受付)
*開催が決まりましたら、富田病院のホームページにてご案内します。
- 内 容 糖尿病改善・予防を目的とした健康講座
*毎月、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士理学療法士などの専門職がテーマを決め行います。
(例:管理栄養士によるヘルシーおやつ作り、理学療法士による体操教室など)

- 費 用 無料
- 問合せ先 医療法人 富田会 富田病院
担当:リハビリ科 ^{きむら}木村
TEL 0736-62-1522

糖尿病と健康をテーマに健康講座や体操を行っています。サロン等、地域の集まりの場への出張教室も無料で行っています。お気軽にお問合せください。



どなたでもOK

根来地区

根来・森・堀口・今中・川尻・安上・押川・尼ヶ辻・桜台



岩出市巡回バス停
 ※交流場所の最寄りのバス停のみ掲載しています
 巡回バスについてはP.8

1 根来地区公民館 (岩出市農業構造改善総合センター)

根来535-2

- 名 称 **交** なかよしサロン
- 実施日時 第2金曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
- 内 容 おしゃべり、ゲーム、学習、物づくり、体操 など
- 費 用 月1回 200円 (他に材料代が必要なときもあり)
- 問合せ先 なかたに 中谷さん TEL 0736-62-0691

どなたでも
OK



当サロンは、参加者が主役の交流の場です。そして参加者自身が楽しむ場です。
なかよしサロンでは友達づくり、地域づくり、支え合いの輪づくり等を行っています。
皆様も当サロンに参加して、友達づくりをしませんか。

- 名 称 **体** 根来元気体操の会
- 実施日時 月2回不定期 午後1時30分～3時30分
*詳細については、下記にお問合せください。
- 内 容 岩出げんき体操、ラジオ体操、ボール体操、シニアエクササイズ体操、おしゃべり など
- 費 用 無料
- 問合せ先 なかたに 中谷さん TEL 0736-62-0691

どなたでもOK
事前に参加申込が必要



当会は、転倒予防を主目的として、体操とおしゃべりによる交流を目指して設立しました。参加者も20人以下と少人数で、友達づくりや支え合い活動も行っています。皆様も当会に参加して、充実した生活を送りませんか。

- 名 称 **交** 根来いきいきサロン
- 実施日時 第3金曜日 午後1時30分～3時30分
第2土曜日 午後1時～4時
- 内 容 地域住民での自由な意見交換会(第3金曜)
カラオケ(第2土曜)
- 費 用 1回 300円(お茶菓子代 など)
- 問合せ先 にしぐち 西口さん TEL 0736-62-5025

どなたでも
OK



昭和・平成の激動の中、無我夢中で働いてきた私達仲間も、やっとゆっくり過ごす時が来ました。そうした中、ご近所で暮らす人達と、苦労話や趣味の話など情報交換の交流の場として語り合い、楽しいひとときを過ごしませんか? どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

- 名 称 **交** 根来女性サロン
- 実施日時 第4金曜日 午後1時30分～3時30分
*8月・12月は除く。
- 内 容 飲み物やお菓子を食べながらおしゃべり、お手玉、ゲーム、脳トレ など
最後に炭鉱節と岩出踊りでしめます。
- 費 用 1回 300円(お茶菓子代 など)
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246

女性を対象と
しています



お茶を飲みながらの語りだけでなく、3月/お花見 10月/運動会 11月/クリスマス会 楽しく過ごせます。お気軽にお寄りください。

1 根来地区公民館 (岩出市農業構造改善総合センター)

根来535-2

- 名 称 **交** ^{どころ}ふれあい処・ふらり根来
- 実施日時 第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分
- 内 容 簡単な工作や手芸、ボール遊び、おしゃべり など
- 費 用 無料
- 問合せ先 いわで地域ボランティアネットワーク
^{いちの}市野さん TEL 090-6904-4039
メール tarosaku54321@yahoo.co.jp



どなたでもOK

児童の道草スポットで、講師による工作や手芸などを見るもよし、参加するもよし、一方で無駄話しをするもまた良しの処です。
気が向いたらふらり、お立ち寄りください。

- 名 称 **学** ふうりキッチン根来
- 実施日時 第3土曜日 午後1時30分～3時30分
- 内 容 料理、おしゃべり、その他の活動
- 費 用 500円程度 (材料代 など)
- 問合せ先 ^{なかたに}中谷さん TEL 0736-62-0691



必ず事前にご相談ください

料理は狭い調理室でつくりますので参加者は少人数となります。
料理をつくることや美味しいコーヒーを飲むこと、並びにおしゃべりすることにより、友達づくりや地域づくり活動に取り組んでいきたいと思っています。

2 桜台地区公民館

桜台494

- 名 称 **交** ゆったりカフェ
- 実施日時 第3火曜日 午後1時30分～3時30分
* 事前に参加申込をされた方に限ります。
- 内 容 おしゃべり、レクリエーション、介護予防等の講話、健康体操、季節行事 など
- 費 用 無料
- 問合せ先 保険介護課 高齢者福祉担当
TEL 0736-62-2141
公益社団法人 岩出市シルバー人材センター
TEL 0736-63-1143

在宅の65歳以上の高齢者で介護の必要がない方

お話を聞いたり、身体を動かしたり、おしゃべりをして笑ったりと、楽しい時間を過ごしませんか? ぜひ、ご参加ください。



- 名 称 **体** 健康体操つどい
- 実施日時 毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
* 変更する場合があります。
- 内 容 ラジオ体操・マット運動を中心に、会員の意見も取り入れて、色々な体操に取り組んでいます。
- 費 用 無料
- 問合せ先 生活支援コーディネーターまでお問合せください。
保険介護課 高齢者福祉担当
TEL 0736-62-2141

女性を対象としています

女性ばかりの会なので、体操を中心におしゃべりタイムも楽しく、和気あいあいと活動しています。



2 桜台地区公民館

桜台494

- 名称 **体** メロングループ
- 実施日時 毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
- 内容 リンパ体操 など
*その他、岩出げんき体操など色々な体操に取り組んでいます。
*変更する場合があります。
- 費用 無料
- 問合せ先 生活支援コーディネーターまでお問合せください。
保険介護課 高齢者福祉担当
TEL 0736-62-2141



女性を対象としています

有酸素運動を行うことで、血流を良くし心肺機能を高めています。筋力の強化やフレイルにならない身体づくりを、みんなで目指しています。
運動をしたい方は、ぜひお問合せください。

3 桜台わんぱく広場

桜台

(*駐車場については、問合せ先にお問合せください。)



- 名称 **体** 桜・わんぱく会
- 実施日時 毎週火・水・木曜日のうち、2日間程度
*夏時間(5月～10月) 午前9時～10時30分
*冬時間(11月～4月) 午前9時30分～11時
*年2～3回の交流試合計画
- 内容 グラウンドゴルフ「健康寿命の増進を図る」おしゃべり など
- 費用 入会費として1,000円を集めております。
*用具購入費用等として運用
- 問合せ先 ことろ 後藤さん TEL0736-63-5494



どなたでもOK
足腰などのリハビリを兼ねる方も歓迎

「打って、歩いて、ワイワイがやがや交流のすすめ」近隣住民との積極的な交流を図り、明るく楽しくプレーすることを心掛けています。
*健康維持のため、夏朝の気温が30度以上は中止
*また、冬の気温が10度以下は中止
*学校が休みの間は練習を中止

4 岩出市交通公園

堀口41

- 名称 **体** ふらり一歩
- 実施日時 第2・4土曜日 午前9時～9時30分
*雨天の場合は中止です。
- 内容 あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべり など
- 費用 無料
- 問合せ先 なみまつ 並松さん TEL 0736-62-8155



どなたでもOK

「交流の場」で出会いが生まれる。
「おはよう」であいさつが生まれる。
「運動の後」でおしゃべりが生まれる。
転倒予防のためにも、運動習慣を身につけましょう。
まずはふらり一歩から。

- 名称 **体** 堀口あおぞら体操の会
- 実施日時 第2・4木曜日 午前9時～9時30分
*雨天の場合は中止です。
- 内容 あおぞら運動、ラジオ体操、おしゃべり など
- 費用 無料
- 問合せ先 おかざき 岡崎さん TEL 090-8655-3096

少人数での活動で、体操にこだわらずどなたでも気軽に立ち寄れて散歩がてらの方にぴったりだと思います。



どなたでもOK

5 根来山げんきの森

根来



- 名称 **体 なかよし会**
- 実施日時 毎週金曜日 午前9時～11時
*変更する場合があります。
- 内容 ウォーキングをした後で、おしゃべり等をして楽しい時間を過ごしています。
- 費用 無料
- 問合せ先 中谷さん TEL 0736-62-0691



どなたでもOK

なかよし会は、地域の居場所として高齢者や地域住民等が交流する場です。当会はおしゃべりやウォーキングで楽しい時間を過ごしています。活動内容として、友達づくり、地域づくり、支え合いの小さな輪づくり等を行っています。皆様もなかよし会に参加しませんか。(ウォーキングは自己責任です。入退会は自由です。)

高齢になっても

もっとスポーツがしたい!



そんなあなたに

岩出市には、ゲートボール、ペタンク、グラウンドゴルフ、パークゴルフなどの体育

協会活動があり、高齢者の方々も多く参加されています。

ご興味のある方は、ぜひお問合せください!



岩出市教育委員会
生涯学習課 スポーツ健康係
(岩出市立市民総合体育館内)
0736-62-0370

地域に増えるといいな 『休憩スポットのイス』

いわで地域ボランティアネットワークでは、休憩スポットづくりの活動を行っています。

交流の場にもなるよ!!

高齢者になると長距離を歩くのが大変ですね。

- 例えば、①散歩したいが休憩なしで歩ける距離が短く、散歩を諦めている。
- ②歩いて近くのスーパーへ買物に行きたいが、途中で休憩する処がなく難儀している。
- ③公民館で開催されているサロンに参加したいが、諦めている。
- ④災害時避難場所(学校等)への移動が不安である、などなど。

【具体的な流れ】



休憩スポットづくりにご協力頂けるようでしたら、看板をお渡しいたします。下記までご連絡ください。お待ちしております。

いわで地域
ボランティアネットワーク
(代表：市野)
090-6904-4039

上岩出地区

荊本・中迫・水栖・野上野・山田・北大池・南大池・東坂本・新田広芝・西国分・今畑




岩出市巡回バス停
 ※交流場所の最寄りのバス停のみ掲載しています



1 上岩出地区公民館 (岩出市農家高齢者創作館) 水栖199-3

- 名称 **体 つばさ**
- 実施日時 毎週月曜日 午後1時30分～3時
*変更する場合があります。
- 内容 あおぞら運動、ラジオ体操、マット運動、おしゃべり など
*みんなのアイデアを持ち寄り、色々な体操に取り組んでいます。
- 費用 無料
- 問合せ先 大西さん TEL 080-5304-0360

どなたでも OK



型にこだわらず、当日のリーダー(当番・自主制)主導で、全員で対話しながら、体操をしています。
“楽しくおもしろく和気あいあい”がモットーの会です。

- 名称 **体 100歳を目指す会 (老人クラブ)**
- 実施日時 第2・3・4金曜日 (毎月3回) 午前10時～12時
- 内容 岩上げんき体操
いきいきクラブ体操
(全国老人クラブ連合会作成)
- 費用 無料
- 問合せ先 上岩出老人クラブ女性部
西川さん TEL 0736-62-4314

*老人クラブ入会については、各クラブにお問合せください。

60歳以上の老人クラブ会員の方



- 1 老人クラブでは、食・運動・社会参加の三本柱を目標にしています。
- 2 岩上げんき体操を地域包括支援センターの指導を受け立ち上げています。
- 3 動画を見ながら行っています。(わかりやすいです)
- 4 フレイル予防に取り組んでいます。(余生を元気で楽しく送るために) どうぞ皆様、見に来てくださいね。お待ちしております!

2 上岩出地区コミュニティセンター 北大池84-2

- 名称 **交 北大池にっこり会**
- 実施日時 第2月曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります。
(開催日時は社協広報紙「福祉いわで」にて掲載)
- 内容 おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。
- 費用 無料
- 問合せ先 岩出市社会福祉協議会
TEL 0736-63-3246



どなたでも OK

月に一度、午後のひととき、楽しいおしゃべりをしませんか。お待ちしております。

3 岩出市立市民総合体育館 荊本63-2


- 名称 **体 ぼちぼち健康体操**
- 実施日時 毎週水曜日 午前10時～11時30分
- 内容 健康体操、リズム体操、ボール・お手玉・チューブを使った体操、簡単エアロ、ヨガ、ストレッチ など
- 費用 詳しくは、問合せ先にお問合せください。
- 問合せ先 木村さん TEL 090-2702-4627



どなたでも OK

「いつまでも美しくがモットー」転倒しないように、身体の柔軟性を高め足腰をしっかり鍛えています。音楽に合わせて気持ちよく動かすことができるので日頃から習慣づけて行える運動です。

4 水栖大池公園 ※駐車場なし 水栖534

- 名称 **体 歩の会**  屋外
- 実施日時 毎朝 午前6時30分～20分程度
 *冬期(11月～3月彼岸まで)は実施していません。
 *雨天の場合は中止です。
 *第3土曜日の午前7時～公園の美化活動を行っています。
- 内容 ラジオ体操、ストレッチ、おしゃべり、公園の美化活動 など
- 費用 無料
- 問合せ先 生活支援コーディネーターまでお問合せください。
 保険介護課 高齢者福祉担当
 TEL 0736-62-2141


どなたでもOK

水栖大池公園・歩の会の皆様、お近くの方々、朝の清々しい空気をいっぱい吸って、午前6時30分からラジオ体操、楽しいですよ。
 ご自由にご参加ください!

食：しっかり食べて
 体：ラジオ体操
 心：心も優しくみんな仲よくしよう



5 和歌山県植物公園緑花センター 東坂本672


- 名称 **体 てまり**  屋外
- 実施日時 毎週木曜日
 *夏時間 午前9時～11時
 *冬時間 午前9時30分～11時30分
- 内容 リンパ体操 など
 *その他、あおぞら運動など屋外で出来る色々な体操に取り組んでいます。
 *根来山げんきの森にウォーキングに行くこともあります。
- 費用 無料
- 問合せ先 生活支援コーディネーターまでお問合せください。
 保険介護課 高齢者福祉担当
 TEL 0736-62-2141

女性を対象としています



空気の良い青空と緑に囲まれての体操は快適ですよ!

6 紀伊国分寺跡歴史公園 紀の川市東国分

- 名称 **体 国分寺跡公園 朝の会**  屋外
- 実施日時 毎朝日の出とともに約2時間程度
- 内容 ストレッチ(岩出げんき体操を取り入れています) 気功を取り入れた体操、太極拳 など
 *晴れであれば公園で、雨の場合は資料館前で体操を行っています。
- 費用 無料
- 問合せ先 ^{やすだ}安田さん
 TEL 090-5091-4570

どなたでもOK

朝のすがすがしい空気をいっぱい吸えますよ。



※所在地は岩出市外ですが岩出市民の方が多く参加されています。

7 なごみ庵 水栖644-1

- 名称 **交 体 学 コミュニティサロン** なごみ庵
- 実施日時 イベントに合わせ実施致します。
- 内容 *日時変更する場合があります。詳しくは問合せ先にお問合せください。
- ・第1・3水曜日 午前8時30分～11時 モーニングサービス (男性限定ですが、ご夫婦の場合は女性も可)
 - ・各月1回 午前10時～午後2時 家庭の料理教室
 - ・第2月曜日 午前10時30分～12時 マインドフルネス
 - ・第1火曜日 午前10時～11時30分 俳句教室
 - ・第2火曜日 午前10時～12時 絵手紙サークル
 - ・第4水曜日 午前10時～11時30分 歌って踊ってゲームして笑いましょう
 - ・第1・3月曜日 午前9時30分～10時 男性フィットネス
 - ・第1・3月曜日 午前10時30分～11時30分 笑う健康体操ラフターヨガ
 - ・第3金曜日 午前11時～12時 太極拳
 - ・毎週木曜日 午前10時～12時 シニアエクササイズ
 - ・第3土曜日 午後2時～4時 認知症カフェ (岩出市委託事業) 全詳細はP.23へ
- 費用 無料(教室により材料代のみいただく場合があります)
- 問合せ先 なごみ庵 TEL 0736-61-5555

どなたでもご利用いただけます。お気軽にお問合せください。



どなたでもOK

自治会館や集会所など身近な地域での「交流の場」紹介

※自治会館や集会所での活動は基本的に参加対象に制限があります。

交 ……交流会（サロン等） 体 ……体操

地区	分類	名 称	交流の場所	主な内容	参加対象
岩出	交	大町すこやか会	大町集会所	おしゃべり茶話会、昼食会、愛唱歌、健康体操、ゲーム など	大町区に居住する70歳以上の方
	交	宮いこい会	宮第二集会所	おしゃべり茶話会、誕生会、手遊び、簡単な運動、カラオケ、手芸、健口体操 など	宮区に居住する70歳以上の方
	交 体	笑和の会	西野自治会館	岩出げんき体操、おしゃべり茶話会 シニアエクササイズを取り入れた体操 など	基本的に西野自治会の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
山崎	体	中黒「青葉会」	中黒自治会館	シニアエクササイズ体操 オリジナル筋トレ など	基本的に中黒自治会の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
	交	中島グリーンタウン なかよし寿会	中島グリーンタウン 集会所	茶話会、カラオケ大会、花見 根来ウォーキング、グラウンドゴルフ など	団地内60歳以上の方
	交 体	吉田しあわせ会	吉田自治会館	岩出げんき体操、おしゃべり会 など	吉田自治会の方
	交 体	愛さんさん会	鴨沼集会所	岩出げんき体操 など	西鴨沼自治会の方
	体	わろてんか	吉田団地集会所	シニアエクササイズ体操、ラジオ体操（第1・第2）、脳トレ など	吉田団地自治会の方
	交 体	スマイルふれ相谷	相谷区集会所	岩出げんき体操、おしゃべり茶話会 など	主に相谷区の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
	体	相谷さつきヶ丘	相谷さつきヶ丘集会場	岩出げんき体操 など	相谷さつきヶ丘自治会の方 近くの方、65歳以下の方も参加可能
	体	十若会	波分集会所	岩出げんき体操 など	波分地区会の方
	体	白歳「ゲンキ会」	白歳自治会館	シニアエクササイズ体操 オリジナル筋トレ など	白歳自治会の方
	体	スマイルクラブ	居宅介護支援事業所 いつよ	岩出げんき体操 など	近くにお住いの方
	体	畑毛東「ルナ」	畑毛東部自治会館	シニアエクササイズ体操 オリジナル筋トレ など	畑毛東自治会の方
	体	畑毛東「ソル」	畑毛東部自治会館	あおぞら運動、ダンスなど	畑毛東自治会の方
	体	シニア体操の会	紀泉台自治会館	岩出げんき体操、椅子に座って行う筋トレ、ペットボトルを使った体操 など	基本的に紀泉台自治会の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
	交	紀泉台楽生会	紀泉台自治会館	座談会、季節に応じたイベント など	60歳以上の紀泉台楽生会（老人クラブ）の方
根来	交	根来団地いこら会	根来団地集会所	シニアヨガ、映画会 嗜好品を持ち込んでカラオケ など	主に根来団地の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
	体	若葉台健康体操	若葉台集会所	介護・健康体操、脳トレ など	主に若葉台自治会の方 * 地域交流という目的から、自治会以外の方も受け入れています。
上岩出	交	中迫団地ほのぼの会	代表者自宅	おしゃべり茶話会 など	中迫住友団地自治会の方
	交	北大池ほのぼの会	北大池集会所	昼食会、おしゃべり茶話会 など	北大池自治会の方
	体	村前なかよし会	村前団地自治会館	岩出げんき体操 など	村前団地自治会の方
	交	新坂なかよし会	新坂集会所	昼食会、おしゃべり茶話会 など	東坂本区、新田広芝区の方
	交	ささゆり会	新田広芝第5自治会館	おしゃべり茶話会 など	新田広芝第5自治会の女性の方

歩いていける場所に「つながり」があると良いですね



一覧に掲載している「交流の場」に関するお問合せは、生活支援コーディネーターまでお問合せください。

保険介護課

0736-62-2141（代表）

「文化協会クラブ活動」 紹介

岩出市文化協会は文化活動の普及・推進を図り、会員相互の親睦を深めることを目的としています。

地区	活動名	内容	主な活動場所
岩出	俳画クラブ	俳画	岩出地区公民館
	絵手紙愛好クラブ (岩出)	絵手紙	
	岩出市コーラスクラブ	合唱	
	岩出大正琴クラブ (岩出カトレアサークル)	大正琴演奏	
	文協俳句会	俳句	
	岩出短歌会	短歌	
	茶道クラブ	茶道	
	岩出市囲碁同好会	囲碁	
	絵手紙愛好クラブ (船山)	絵手紙	
	こすずめ会	舞踊	岡田集会所
山崎	アートフラワークラブ	アートフラワー	山崎地区公民館
	青春カラオケクラブ	カラオケ	
	詩舞クラブ	詩舞	
	山崎民踊サークル	民踊	
	岩出将棋クラブ	将棋	サンホール (岩出市陶芸館)
	陶芸クラブ	作陶	
	岩出大正琴クラブ (山崎あじさい)	大正琴演奏	岩出市 総合保健福祉センター
	朗読グループ 岩出やよい会	朗読、読み聞かせ	
	岩出第九合唱団	合唱	紀泉台地区公民館
	いわで絵画倶楽部	絵画	
	アム・アムクラブ (紀泉台)	編み物	
	ギタークラブ	ギター演奏	
	紀泉台民踊サークル	民踊	
	岩出第九合唱団	合唱	
フラサークル	フラダンス	山・経塚自治会館	
根来	アートフラワークラブ	アートフラワー	根来地区公民館 (岩出市農業構造改善総合センター)
	アム・アムクラブ (根来)	編み物	
	岩出大正琴クラブ (すみれ)	大正琴演奏	
	根来の子守唄保存会	子守唄	
	岩出市カラオケ愛好会	カラオケ	
	花の会	舞踊	
	根来会	文化財研究	
	朗読グループ 岩出やよい会	朗読、読み聞かせ	岩出市民俗資料館 岩出市立岩出図書館
上岩出	墨友会	水墨画	上岩出地区公民館 (岩出市農家高齢者創作館)
	絵手紙愛好クラブ (上岩出)	絵手紙	
	アム・アムクラブ (上岩出)	編み物	岩出市立市民総合体育館
	岩出盆栽会	盆栽	
その他	岩出甚句保存会	岩出甚句	不定期
	岩出舞踊つどいの会	舞踊	岩出市内
	こいずき吟詩クラブ	詩吟	岩出市内・和歌山市内
	華道クラブ	生け花	各場所

* 活動場所等に変更がある場合があります。
* 活動日時等、詳細は下記にお問合せください。



岩出市教育委員会
生涯学習課
0736-62-2141(代表)

岩出げんき体操自主活動グループ紹介

活動支援についてはP.25 

令和4年11月現在

屋内版

座ってする運動や立ってする運動があり
楽しくできて取り組みやすい内容です



屋外版 (あおぞら運動)

コロナ禍の中でも取り組みやすい運動
として誕生



グループ名	活動場所	人数
清水ワイワイ・サロン	岩出地区コミュニティセンター	17
笑和の会	西野自治会館	15
アンダンテ	山崎地区公民館	5
吉田しあわせ会	吉田自治会館	13
愛さんさん会	鴨沼集会所	6
山宮の浦自治会	山宮の浦自治会館	8
スマイルふれ相谷	相谷区集会所	31
相谷さつきヶ丘	相谷さつきヶ丘集会場	5
十若会	波分集会所	5
スマイルクラブ	居宅介護支援事業所いつよ	5
シニア体操の会	紀泉台自治会館	10
岩出元気体操	紀泉台地区公民館	11
根来元気体操の会	根来地区公民館	19
シャルマン元気体操	シャルマンフジ岩出マンション内集会場	10
メログループ	桜台地区公民館	8
健康体操つどい		9
つばさ	上岩出地区公民館	8
100歳を目指す会		15
さわやか	上岩出地区コミュニティセンター	8
村前団地なかよし会	村前団地自治会館	15
国分寺跡公園朝の会	紀伊国分寺跡歴史公園	10

グループ名	活動場所	人数
さくら会	代表者自宅 (曾屋)	8
畑毛東「ソル」	畑毛東部自治会館	7
ふらり一歩	岩出市交通公園	30
堀口あおぞら体操の会		6
健康体操つどい (金曜グループ)	桜台地区公民館	12
歩の会なかよしクラブ	水栖大池公園	15
さくら	上岩出地区公民館	15
てまり	和歌山県植物公園緑花センター	5

オリジナルの運動を取り入れている
グループもあります



認知症カフェ

まんまるカフェなごみ

認知症カフェとは、認知症の人とその家族、地域住民、専門職、ボランティア等の誰もが気軽に集い交流し、認知症や介護の相談もできる地域の交流の場です。毎月第3土曜日 (14時~16時) になごみ庵で行っています。

詳細は包括までお問合せください。 ※しばらくの間は予約が必要

なごみ庵については
P.20をご覧ください。



参加費無料
(飲み物・お菓子付き)
100円

岩出市地域包括支援センター
0736-62-2141 (代表)

なごみ庵
0736-61-5555

シニアエクササイズ自主活動グループ紹介

活動支援についてはP.25 

令和4年4月現在

グループ名	活動場所	人数
いちごグループ	岩出地区コミュニティセンター	8
レモン		8
なごみ		11
楽笑会		13
健やかグループ	岩出市中央公民館	5
中黒「青葉会」	中黒自治会館	8
シニアクラブ「あじさい」	さぎのせ公園 多目的室	9
SEイレブン岩出山	サンホール	29
あいあいグループ	岩出市総合保健福祉センター (あいあいセンター)	19
さわやかグループ		14
月曜日グループ		17
13(トミー)		13
いきいきラリー		15
ひまわり		20
白歳「ゲンキ会」	白歳自治会館	8
畑毛東「ルナ」	畑毛東部自治会館	9
上岩出シニアエクササイズ	上岩出地区公民館 (岩出市農家高齢者創作館)	22
さくら		21
エンジョイクラブ		9

シニアエクササイズ教室で学んだことを地域で継続したい、活かしたい、そんな思いからみんなで集まって、自主的に介護予防に取り組んでいます。



入ってわかる楽しい 老人クラブ

おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。参加は自由です!!



健康学習 ○老人クラブは学びの場



健康ウォーキング
○暮らしの中に「歩く」運動習慣



文化レクリエーション活動
○親睦を深めよう 仲間・健康づくり!!



友愛活動 ○地域の絆を深めよう



世代間交流活動
○子ども達に伝えていこう



サロン活動 ○友達ができる集いの場



スポーツ
○仲間がいるからおもしろい



いきいきクラブ体操
○気軽に体操、今日も元気

- 子ども見守り活動
- 環境美化活動

岩出市老人クラブ連合会
(岩出市社会福祉協議会事務局内)
0736-63-3246 (代表)



関係機関が「交流の場」の設立と運営を応援します。

岩出げんき体操自主グループ活動支援

岩出げんき体操は「屋内版」「屋外版」「簡易版」の3つがあります!!

1. 筋力アップが期待できる

柔軟性を養い、転びにくい体をつくります。

2. 安全で手軽にできる

運動習慣がない方でも取り組みやすい内容です。3分程度でできる（簡易版）「シニア、さくっと運動」や屋外でできる「あおぞら運動」もあり、楽しく運動ができます。

3. 生きがいづくりになる

体操の場があることにより、地域での居場所や参加者同士の交流ができ、自らの生きがいにもつながります。



岩出げんき体操応援講座（屋内版）

理学療法士による「岩出げんき体操」の指導と介護予防の講話、歯科衛生士による健口体操の指導と口腔衛生の講話、管理栄養士による栄養の講話、簡単な体力測定を行います。（全4回）

岩出げんき体操応援講座（屋外版）

市職員による運動の指導とフレイル予防の講話を行います。（全1回）

岩出げんき体操応援講座の対象者：岩出市内に住民票がある65歳以上の方



- ・新しいグループを作って体操したい!!
- ・活動しているグループに入って体操したい!!



地域包括支援センターまでお問合せください。

岩出市地域包括支援センター
0736-62-2141 (代表)

シニアエクササイズ自主グループ活動支援

岩出市が開催するシニアエクササイズ教室などを卒業した後に、引き続き自主的にシニアエクササイズに取り組んでいるグループに対し、運動指導士の派遣や体力測定などの支援を行っています。



岩出市役所 保険介護課
0736-62-2141 (代表)

サロン活動支援

普段からつながりが薄い地域では、人とつながるきっかけづくりの機会として「サロン活動」が効果的だと言われています。けれど、サロン活動をはじめようと思っても、「どういったことをすれば良いのか?」「何から始めれば良いのか?」よく分からないといった方も少なくありません。地域福祉協議会では、より多くの方々にサロン活動に取り組んで頂けるようサロン活動を知って頂くために「にっこり会」を開催しています。また実際にサロン活動を始めようと言う方々に対してもアドバイスやお手伝いを行っています。



岩出市社会福祉協議会
0736-63-3246 (代表)

自分達で作って
みませんか?
身近な交流の場



いわで支えあい協議体とは

- 平成29年3月に発足
- 地域で活動している法人や団体がメンバーです
- 地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲内で考え、進めていく場です

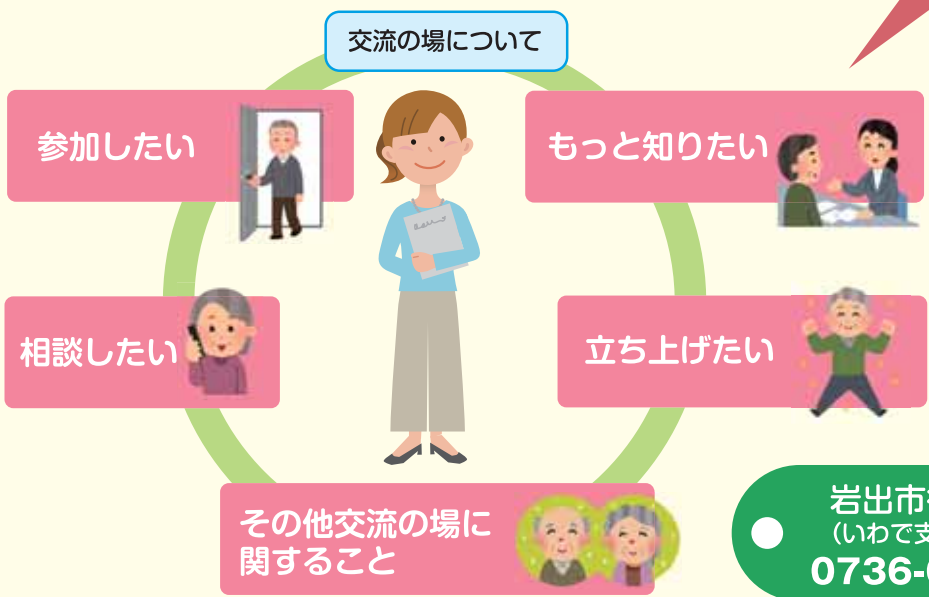
住民・地域の法人や
団体・行政、
みんなで力を合わせて進めて
いく必要があるよね!



生活支援コーディネーターとは
(地域支え合い推進員)

- 支え合いが地域の中で広まるよう働きかけを行う調整役です

お気軽に
ご相談ください



生活支援
コーディネーター
はここにいます

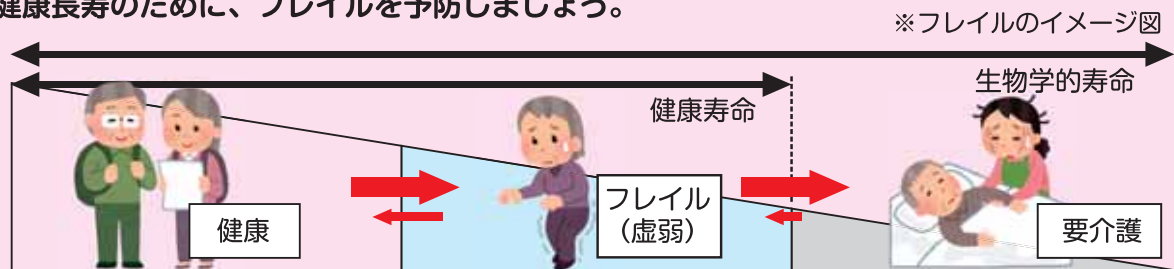
岩出市役所 保険介護課
(いわで支えあい協議体事務局)
0736-62-2141 (代表)

みんなで笑いながら100歳を迎えましょう!

活動量が減り、動くことや、食べることが面倒になっていませんか？

加齢により筋力や活動量が低下している状態を「フレイル」といいます。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間の時期であり、放っておくと寝たきりになる可能性があります。

健康長寿のために、フレイルを予防しましょう。



引用：東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢による作図を一部修正



空いた時間に運動をしよう

シニアさくっと運動

検索

- ・散歩やラジオ体操で身体を動かしましょう。
- ・日頃の家事や用事、畑仕事も運動です。
- ・自宅でできる体操をしましょう。簡単にできる体操を紹介していますのでご活用ください。
- ・屋外でできるあおぞら運動（岩上げんき体操「屋外版」）もあります。
- ・テレビのCMの間や歯磨きをしながら運動をすると継続しやすいです。



バランスの取れた食事を3食しっかり食べよう

- ・筋肉を作る肉、魚、大豆製品や骨を丈夫にする牛乳、チーズなどの乳製品を食べましょう。



友人や家族と交流しよう

- ・友人や家族と会話を楽しみましょう。
- ・気軽に屋外で交流するのも1つの方法です。



お口を健康に保とう

- ・食後は歯磨きをしましょう。（入れ歯も忘れずに）
- ・硬い食べ物もよく噛んでしっかり食べましょう。
- ・口の周りの筋肉や舌の動きをなめらかにするために「舌を上下左右に回す」「パ・タ・カ・ラを早口で5回繰り返す」などを行いましょう。

※これらは高齢者に限りません。フレイルは65歳になる前にも注意が必要とされます。

ウェブサイト版「いわで交流マップ」では、地域の交流会（サロン等）や体操、学習会など、高齢者の仲間づくり、健康づくり、閉じこもり予防につながる「交流の場」の情報を随時追加しています。ぜひ、ご覧ください♪

いわで交流マップ

発行日 令和5年3月

発行元 岩出市生活福祉部地域福祉課〔※令和5年4月1日から保険介護課に課名変更〕

製作 地域福祉課・いわで支えあい協議体

連絡先 〒649-6292 岩出市西野209

0736-62-2141（代表）

岩出市ウェブサイト <http://www.city.iwade.lg.jp/>

いわで交流マップ

検索



※冊子に紹介している交流の場は、地域住民の方々が自主的に運営されているものも含まれており、活動内容や受入状況等を保障できるものではありません。ご了承ください。