

第4版

いわで交流マップ



清々しい空気の中での
体操とおしゃべりで元気!
みんなと一緒にだから
続けられるよ!



あらっ
ご近所だったのね、
今度、家に遊びに来て!
おしゃべり
しましょうよ



知り合いもないし
家でテレビ
ばかりだったけど
行くところができて
良かったよ



岩出市イメージキャラクター
そうへいちゃん

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)

お気軽に
お問合せ
ください



はじめに

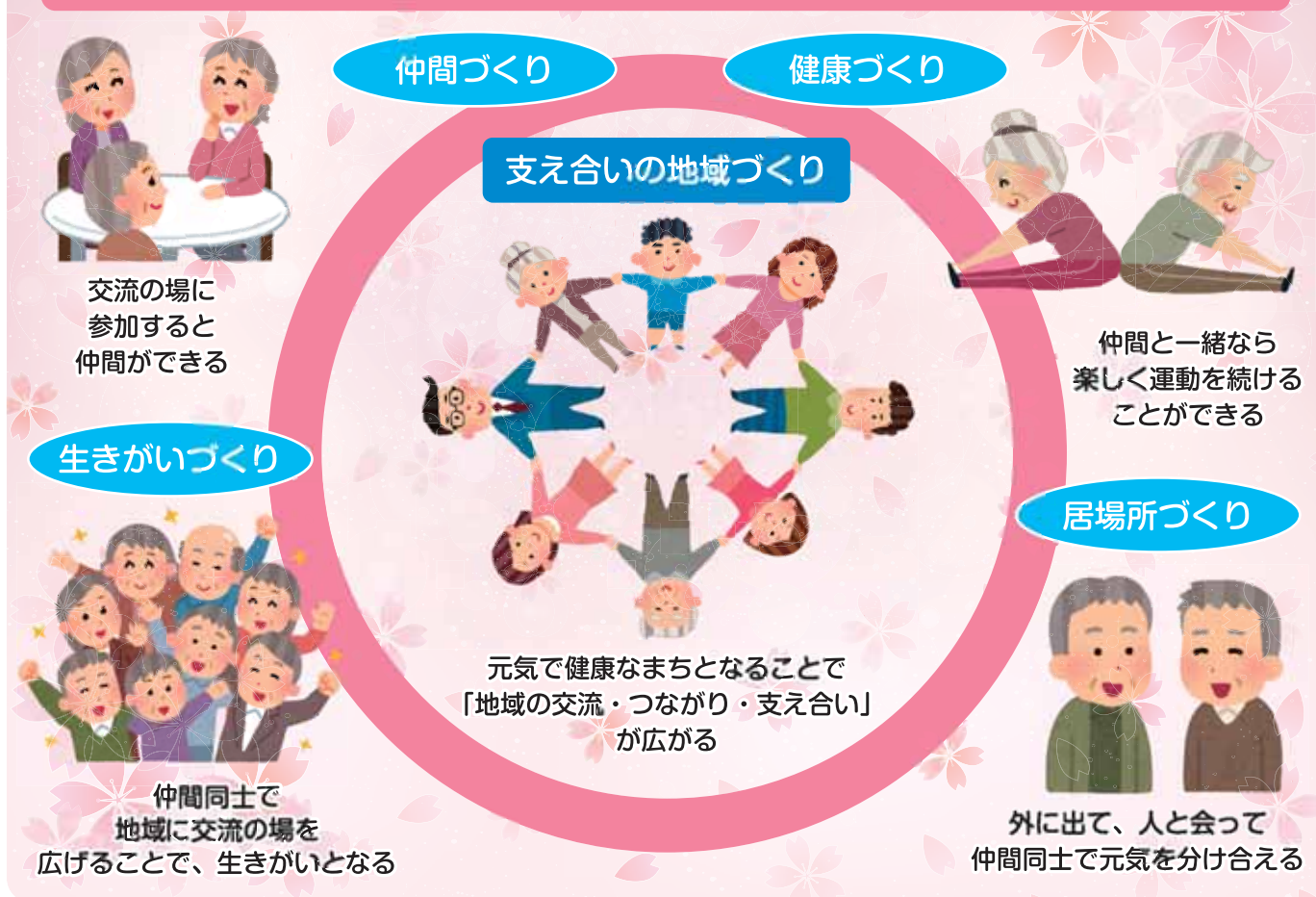
この『いわで交流マップ』は、高齢者の方々に

- 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」の形態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。

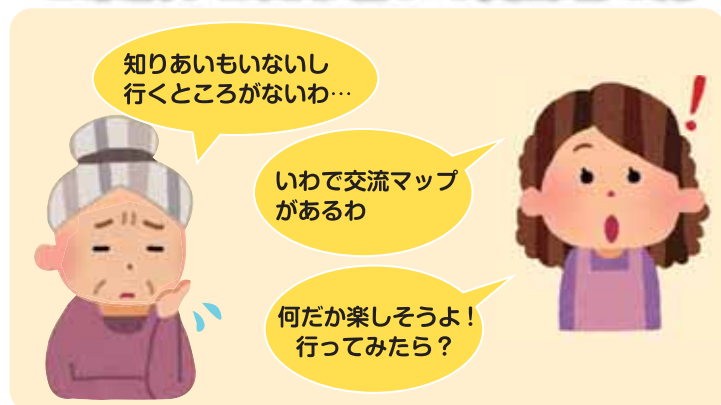
そんな願いから、いわで支えあい協議体（P.30参照）で把握した情報をまとめたものです。

※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！



みなさんの声

なかよし会（ウォーキング） P.18



仲間と自然との触れ合いが楽しい、げんきの森でのウォーキング。木々の緑に囲まれ森林浴を浴びながらのウォーキングは、フレイル予防は勿論、健康とストレス解消に効果絶大です。（70代男性）

さくっと体操シニアクラブ山崎 P.14



ここまで歩いて来て体操する習慣がありがたい。足が楽になりました。
（80代女性）

ふらりいわで駅前キッチン P.6



毎月料理が美味しくて、時々お菓子作りもあってお菓子も美味しい。メンバーの皆さんは優しいです。卵焼きが上手になりました。
（50代男性）

こども食堂岩出こんこう P.7



こども食堂で食べる手作りのカレーはとても美味しいです。大勢で賑やかに食事をしたり、家でカレーを作ることも無いので、私たち高齢者の毎月の楽しみです。
（80代女性）

曽屋につこり会 P.12



ひと月分の話を持ち寄って、ちょっとした気分転換、情報交換。皆さんにお会いできるのがうれしいです。
（60代女性）

● 人との交流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？ ●



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	岩出にっこり会	おしゃべりやゲーム、ポッチャ等をして楽しい時間を過ごしています	P.6
		交	高塚ほのぼの会	健康体操、歌、ゲーム、簡単な手芸、折り紙、年2回食事会など	
		学	身体に優しい家庭料理	食材の効果等を学びながらみんなで調理し楽しく交流	
		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	
		学	ふれあい学級「岩出学園」	詳細については、P.27をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.24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体操	P.7
③ いわで御殿	清水	交 体	いわで御殿 通いの場	「誰でも気軽に利用できる居場所」、筋力トレーニング機器の利用、認知症カフェなど	
④ 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	
		交	こども食堂岩出こんこう	地域交流食堂を目指して高齢者から幼児まで誰でも受け入れます	
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	P.8
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	
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	月1回お昼12時から会食、お楽しみ行事など	
⑧ 清水284-7の公園	清水	体	外 ひまわり会	ラジオ体操（第1・第2）、ストレッチ おしゃべりなど	P.9
⑨ いとうビル	高瀬	交	居場所ふれあい処ふらり・たかせ	図書館、音楽サロン、ホームシアターなど 誰でも気軽に交流できる居場所	
⑩ 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.24をご覧ください		
⑪ 岡田集会所	岡田	文	文化協会クラブ活動については、P.24をご覧ください		

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 P.10~

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.11	
		交	山崎楽生会カラオケクラブ	カラオケ、おしゃべり、年2～3回のバス旅行 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.27をご覧ください		
		文	文化協会クラブ活動については、P.24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.12	
		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.24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、ラジオ体操、オリジナルの棒体操、ボトル体操 など	P.12	
		学	ふれあい学級「紀泉台学園」	詳細については、P.27をご覧ください		
		文	文化協会クラブ活動については、P.24をご覧ください			
④ 曽屋教育集会所	曽屋	交	曽屋にっこり会	おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています	P.12	
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.13	
⑥ ふらり図書館あかがいと	赤垣内	交	ふらり図書館あかがいと	ガレージに本と椅子をを並べて、自由に交流できる場として地域に開放しています		
⑦ さくら会（代表者自宅）	曽屋	体	さくら会	ラジオ体操、あおぞら運動、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）	P.14	
⑨ 山崎神社	赤垣内	体	さくっと体操シニアクラブ山崎	シニアエクササイズ体操、あおぞら運動、オリジナル筋トレ など		
⑩ 紀泉台グラウンド	紀泉台	体	紀泉台楽生会グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ、おしゃべり など		
⑪ さぎのせ公園	中島	体	山崎楽生会グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ、おしゃべり など		
		体	日の出会	岩出げんき体操、太極拳、おしゃべり など		
⑫ 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.24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

岩
出

山
崎

根
来

上
岩
出

根来地区 根来・森・堀口・今中・川尻・安上・押川・尼ヶ辻・桜台

P.15～

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.16
		体	根来元気体操の会	岩上げんき体操、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	
		交	ふれあい処・ふらり根来	簡単な工作をしたり、おしゃべりをしたり、子どもとシニアが触れ合える場所です	P.17
		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	
		体	憩いさくら会	いきいきクラブ体操 など	
		学	ふれあい学級「根来学園」	詳細については、P.27 をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.24 をご覧ください		
② 交通公園（防災公園）	堀口	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	P.17
③ 桜台地区公民館	桜台	体	メロングループ	リンパ体操 など	P.18
		体	健康体操つどい	ラジオ体操、マット運動 など	
④ 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	
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）	ウォーキング、おしゃべり など	
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.24 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.24 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.19～

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	つばさ会	あおぞら運動、ラジオ体操、マット運動、おしゃべり など	P.20
		体	100 歳を目指す会	岩上げんき体操、いきいきクラブ体操 など	
		体	GO ! GO ! サークル	岩上げんき体操、フレフレ体操、ラジオ体操 (第 1 第 2) おしゃべり など	
		学	ふれあい学級「上岩出学園」	詳細については、P.27 をご覧ください	
		文	文化協会クラブ活動については、P.24 をご覧ください		
② 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	P.20
③ 上岩出地区コミュニティセンター	北大池	交	北大池につこり会	おしゃべりやレクリエーション (歌、体操など) をして楽しい時間を過ごしています	P.21
		学	糸の会 (着物リメイク・いとのかい)	着物等のリメイク、洋裁を通しての地域交流 など	
④ 水栖大池公園	水栖	体	屋外	歩の会	
		体	屋外	GG 上岩出会	グラウンドゴルフ、おしゃべり など
⑤ 東公園 (防災公園)	西国分	体	屋外	ベタンクでエンジョイ	P.22
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	
⑦ なごみ庵	水栖	交 体 学		コミュニティサロンなごみ庵	

ウェブサイト版「いわで交流マップ」では、「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

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

山崎

根来

上岩出



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.25



1 岩出地区公民館

清水386-12

- 名 称 **交** 岩出につこり会
- 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 おしゃべりやゲーム、ボッチャ等をして、楽しい時間を過ごしています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 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** 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
*月によって変更あり。
- 内 容 健康体操、歌、ゲーム、簡単な手芸、
折り紙、年2回食事会 など
*その他いろいろ計画しています。
- 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

いつまでも健康でを最も重視しています。

- 名 称 **学** 身体に優しい家庭料理
- 実施日時 不定期となっています。
*問合せは村瀬まで
- 内 容 レシピと食材の持てる効果について説明
(レジュメあり)
適した調理法などを学びながらみんなで
調理
みんなで楽しく食事をしながら交流
- 費 用 1,000円（材料代を含む）
むらせ
- 問合せ先 村瀬さん TEL 090-3998-1517



どなたでも
OK

地産地消ができるこの地域で、野菜が持っている力・それに適
した調理法・食べ物を大切にしたい気持ちを学びながら、交流
をしましょう。

- 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！

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単体操
- 費 用 1回 100円（他に材料代が必要な時もあり）
- 問合せ先 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
みまます。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 いわで御殿 清水5-1

- 名 称 交 体 いわで御殿通いの場
- 実施日時 月曜日～金曜日 午前10時～午後5時
＊筋力トレーニング器具の利用は午後3時まで
- 内 容 交流、筋力トレーニング器具の利用
●認知症カフェ（岩出市委託事業）
第1土曜日 午前10時～12時
詳細はP.26へ
- 費 用 無料（筋力トレーニング器具の利用は
1回100円 初回無料）
●認知症カフェ お茶代100円
- 問合せ先 （株）メディカル・ギア・エクウィPMENT
TEL 0736-61-1122

紀の川と紀州富士と呼
ばれる竜門山のきれい
な景色を見ながらおし
ゃべり等ができる交流
スペースとフレイル予
防のための筋力トレ
ーニング器具を設置して
います。お気軽にお立
ち寄りください。

どなたでも
OK



4 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
しませんか。お待ちしております。

- 名 称 交 こども食堂 岩出こんこう
- 実施日時 毎月1回（日曜日の昼、不定期）
＊詳細については下記にお問合せください。
- 内 容 「地域交流食堂」を目指して高齢者から
幼児まで誰でも受け入れます。こども、
子育て世帯、地域の高齢者とのつなが
りを守り、安心安全な活動を進めます。
- 費 用 おとな200円 こども、学生は無料
- 問合せ先 明渡さん TEL 090-3715-8705



どなたでも
OK

「カレー食堂」という定番メニューですが、サラダや季節の
果物とともに、おかわり自由で好評です。支えてくださる地
域の皆さまに感謝しつつ開催しています。

→web.instagram「こども食堂岩出こんこう」



……交流会(サロン等)



……体操



……学習会

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 正午～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)
- ・新型コロナウイルス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

溝川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、誰でも気軽に参加していただけます。介護での困りごとの相談もできますよ。

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
(12時からの会食とお楽しみ行事)
*事前申込必要
*駐車スペースに限りがあるのでこどもと保護者優先
- 費 用 こども(中学生まで) 無料
おとな(高校生から) 300円
- 問合せ先 チームカーネーション
TEL 0736-60-3651

こどもと保護者、高校生
(こども1人でも可)
こども食堂の趣旨に賛同し、
ご協力頂ける方

「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版にて案内します。→Instagramアカウント: @teamcarnation

**8 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 こさき 小崎さん TEL 090-6978-4333



どなたでもOK

ラジオに合わせて、第1・第2体操をやっています。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!



9 いとうビル 2階1号 ※駐車場なし 高瀬135-1

- 名 称 交 居場所 ふれあい処ふらり・たかせ
- 実施日時 毎月1回、楽しいイベントを開催します。
ご連絡いただければ、適時開館します。
(スタッフが鍵を持っています)
- 内 容 居場所サロン活動：誰でも気軽に交流
できる場所
「ミニオン図書館」「Shin音楽サロン」
「リラックスルーム」「なんでも相談」「ホームシアター」
- 費 用 無料 (開催するイベントも無料です)
- 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

居場所サロンとして、令和6年5月から開館しました。誰でも気軽に交流できる場所です。目の前に公共バス停「宮」があります。(駐車場がありません)市役所からホテルいとうに向かって3分の場所です。気軽に来てみてくださいね!



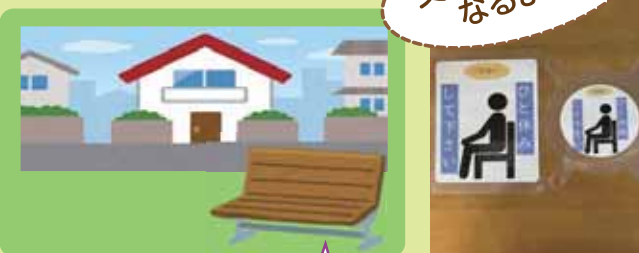
どなたでもOK

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

歩く途中に休憩できるイス

交流の場にもなるよ!!



『ここへ腰掛けてもいいよ』
(所有者の許可)

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。

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

気軽にパークゴルフが楽しめる

いきいき広場 (紀の川左岸高齢者等スポーツ広場) パークゴルフ場

- ◇利用時間 午前9時～午後5時
- ◇休 場 日 火曜日、12/28～1/4
- ◇利用方法 現地の管理事務所で受付

道具のレンタルもあるので
手ぶらでOK!!



●1人1ゲーム
あたりの料金

	岩出市内在住	岩出市外在住
小 人	100円	200円
大人 (中学生以上)	300円	500円
シニア (65歳以上)	200円	

●道具レンタル

クラブ1本・ボール1個 1セット 100円

●〔問合せ先〕

いきいき広場 管理事務所 TEL 090-3265-8956
岩出市教育委員会 生涯学習課 スポーツ健康係 TEL 0736-62-0370

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

山崎

根来

上三河



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.25



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・3月曜日 月2回 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、年2～3回のバス旅行など
- 費 用 年会費 1,000円
- 問合せ先 山崎楽生会 ^{ふじかわ} 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。



山崎楽生会
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。
「岩出げんき体操」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)寝転がって行う岩出げんき体操
(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 月2回 午後1時30分～3時30分
*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名で令和4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 高齢者福祉担当
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 岩出げんき体操、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、ボトル体操など
- 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

メンバーの意見、要望を大切にして活動の中へ取り込んで、一人一人の体力の維持向上に向かって進行中です。日常生活の中でも自身のやる気をプラスして、人生100年を目指してお互いに努力して行こう。

4 曽屋教育集会所 ※駐車場なし 曽屋456-5

- 名 称 **交** 曽屋にっこり会
- 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 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。)

交 ふれあい処・ふらり赤垣内
(なんでも相談室)

- 実施日時 毎週土曜日 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 ふらり図書館あかがいと 赤垣内(山崎神社の隣)

(※山崎神社の駐車場が活用できます。)

- 名 称 **交 ふらり図書館あかがいと**
- 実施日時 毎日、常設開館
*午前8時～午後5時ぐらい
- 内 容 ガレージに約1500冊の色々なジャンルの図書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



居場所サロンとしてご利用ください!



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 木村さん
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

9 山崎神社

赤垣内108

- 名 称 **体** さくっと体操シニアクラブ山崎
- 実施日時 第1・3土曜日 午前9時～9時30分
- 内 容 シニアエクササイズ体操、あおぞら運動、オリジナル筋トレ など
- 費 用 無料
- 問合せ先 ほんだ 本田さん
TEL 090-2702-5294



どなたでもOK

あおぞらの下での健康体操とおしゃべりで、新しいお友達を見つけませんか？100歳までともに元気に歩こう、自分の足で。お気軽にご参加ください！

10 紀泉台グラウンド

紀泉台96-3

（*紀泉台自治会館の南側）

- 名 称 **体** 紀泉台楽生会グラウンドゴルフ(老人クラブ)
- 実施日時 毎週月曜日 午前9時～10時30分
*祝日の場合や雨天時は火曜日に変更
*毎週木、金曜日の午前9時～練習を行っています（参加自由）。
- 内 容 グラウンドゴルフ、おしゃべりによる交流 など *大会は年5回程度
- 費 用 老人クラブ会費が必要な場合があります。詳しくは、各クラブにお問合せください。
- 問合せ先 紀泉台楽生会 にしばやし 西林さん
TEL 090-2047-8393



*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。



「みんなと運動」と「笑顔での対話」！

山崎楽生会
老人クラブ会員の方

11 さぎのせ公園 多目的広場

中島1183

- 名 称 **体** 山崎楽生会グラウンドゴルフ(老人クラブ)
- 実施日時 毎週金曜日 午前8時30分～9時30分
- 内 容 グラウンドゴルフ、おしゃべりによる交流 など
- 費 用 老人クラブ会費が必要な場合があります。詳しくは、各クラブにお問合せください。
- 問合せ先 山崎楽生会 ふじかわ 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。



山崎楽生会
老人クラブ会員の方

青空のもと、楽しく元気にグラウンドゴルフをしています。皆さん、ぜひご参加ください！

- 名 称 **体** 日の出会
- 実施日時 毎週土・日曜日 午前8時～約1時間程度
- 内 容 岩上げんき体操、太極拳、おしゃべり など
- 費 用 無料
- 問合せ先 やまもと 山本さん
TEL 090-5886-2772



どなたでもOK

楽しく、健康寿命を延ばしましょう！

岩出
山崎
根来
上岩出



巡回バスに
ついてはP.25

※交流場所の最寄りの
バス停のみ掲載しています

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

なかよし会はフレイル予防として、根来地区公民館で月1回、サロンを開催しています。当サロンは定員20人の小さなサロンで、学習やゲーム、踊りなどで楽しく過ごしています。令和5年は11回の開催で累計参加者が155人でした。なかよしサロンは地域の交流の場です。皆さんもなかよしサロンに参加しませんか！

- 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

なかよし会はフレイル予防として、根来地区公民館で元気体操や健康体操を実施しています。令和5年では、関係者の協力により、20回の開催で累計283人が参加しました。根来元気体操の会は地域の交流の場です。皆さんも根来元気体操の会に参加しませんか！

- 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 など
（第3金曜）カラオケなど（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 おしゃべり、お手玉、ゲーム、脳トレ など
最後に炭釜節と岩出踊りでしめます。
- 費 用 1回 100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らいでだけでなく、
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 **ふれあい処・ふらり根来**
ところ
- 実施日時 第1水曜日 午後1時30分～3時30分
- 内 容 約60種類の工作物 (紙とんぼ、ブーメランやパズル等) の中から遊んだり、作ったり、おしゃべりしたりと、子どもとシニアが触れ合える場所です。
- 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

ふらり根来は、遊びや工作を楽しむ子ども達の活気を感じながら、シニアが井戸端会議をしています。



どなたでも OK

- 名 称 体 **憩いさくら会 (老人クラブ)**
- 実施日時 第3金曜日 午後1時30分～3時
*行事が重なる場合は次週になる場合あり
- 内 容 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 根来さくら会
あきづき
秋月さん TEL 0736-63-2928

*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。



根来さくら会
老人クラブ会員の方

主に和歌山県老人クラブ連合会のいきいきクラブ体操をします。
みんなで雑談をして、心身ともに健康になるように取り組んでいます。

- 名 称 学 **ふらりキッチン根来**
- 実施日時 第3土曜日 午後1時30分～3時30分
*変更する場合があります
- 内 容 料理、おしゃべり、その他の活動など
- 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

なかよし会はフレイル予防として、根来地区公民館で月に1回、キッチンを開催しています。
根来キッチンでは、料理を作ったり、おしゃべりをしています。令和5年では、関係者の協力により、12回の開催で累計参加者は81人でした。根来キッチンは地域の交流の場です。
皆さんも根来キッチンに参加しませんか！

2 交通公園 (防災公園)

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。

3 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15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。

- 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。

4 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・水曜日の2日間を計画
*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 年会費として500円を集めております。
*グラウンドの整備費用や活動の事務費用に使用します
- 問合せ先 ことう 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

5 根来山げんきの森

根来

- 名 称 **体** なかよし会(ウォーキング)
- 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 なかたに 中谷さん TEL 0736-62-0691



どなたでも
OK



なかよし会はフレイル予防として、根来山げんきの森で毎週金曜日に、自己責任のグループウォーキングを実施しています。当ウォーキングでは、おしゃべり等をして、友達づくりや地域づくり、並びに助け合い活動に取り組んでいます。なかよしウォーキングは地域の交流の場です。皆さんも参加しませんか！

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



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 つばさ会**
- 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。
*最後は「365歩のマーチ」で締めくくります。
- 費 用 無料
- 問合せ先 おおにし 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 GO!GO!サークル**
- 実施日時 第2・4金曜日 午後1時30分～3時
*祝日の場合は変更あり
- 内 容 岩出げんき体操、フレフレ体操、ラジオ体操第1・2、おしゃべり など
*毎月始めの開催日に、その月の誕生日の人を紹介し、ハッピーバースデーをみんなで歌い拍手でお祝いしています。
*定期的にランチ会を開いています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 ひらの 平野さん TEL 090-5668-3562

必ず事前に
ご相談ください

岩出げんき体操サポーター養成研修5期生修了後、12人の有志で立ち上げ、現在は13人です。平均年齢は73歳で、みんなで楽しく和気あいあいと活動しています。

- 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 岩出げんき体操
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
にしかわ 西川さん TEL 080-1503-4581

*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。

上岩出の
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 岩出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!
- ・年度末に親睦を兼ね屋外で体操を行っています。

2 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 きむら 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と鍛えています。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。

3 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「福祉いわて」にて掲載)
- 内 容 おしゃべりやレクリエーション
(歌、体操など)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。

- 名 称 **学** 糸の会 (着物リメイク・いとのかい)
- 実施日時 【第1グループ】第1・3木曜日 午後1時～4時30分
【第2グループ】第2・4木曜日 午後1時～4時30分
*いずれも3時から茶話会
- 内 容 洋裁を通しての地域交流
*箆笥の肥やしとなっている着物等のリメイク
- 費 用 1回 500円 *材料費・お菓子代として
- 問合せ先 ^{むらせ}村瀬さん TEL 090-3998-1517



どなたでも
OK

おしゃれ心を忘れずに箆笥の肥やしを活かしましょう。

4 水栖大池公園 多目的広場 ※駐車場なし

水栖534

- 名 称 **体** 歩の会
- 実施日時 毎朝午前6時30分～20分程度  屋外
*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。
*毎日気がついた人がゴミを拾う公園の美化活動を行っています。
- 内 容 ラジオ体操(第1・第2)、ストレッチ
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

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



どなたでもOK

- 名 称 **体** GG 上岩出会  屋外
- 実施日時 毎週月、木曜日
*5月～9月 午前9時～ゲームスタート
*10月～4月 午前9時30分～ゲームスタート
- 内 容 グラウンドゴルフ、おしゃべりによる
交流 など
- 費 用 無料 初心者の方は道具をお貸しします。
- 問合せ先 ^{かわばた}川端さん TEL 0736-61-0724

健康を保つ為にプレーして楽しい時間を過ごしましょう。



どなたでも
OK

5 東公園（防災公園） 西国分491-1

- 名 称 **体** ペタンクでエンジョイ (enjoy)
- 実施日時 毎週月・水・金曜日 午前9時～11時
- 内 容 ペタンクは簡単に出来るので、脳トレとストレスの解消に大いに役立てています。
- 費 用 無料
- 問合せ先 山田さん TEL 0736-61-1928
携帯 090-5468-3000



どなたでも
OK

ペタンクを通じて、楽しいお仲間の輪が広がればと思っています。

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。
*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。
- 内 容
 - ・第1・3木曜日 午前10時30分～12時 笑う健康体操ラフターヨガ
 - ・第2木曜日 午前9時30分～12時 絵手紙教室
 - ・毎週金曜日 午前10時～12時 シニアエクササイズ(自主グループ)
 - ・毎週金曜日 午後1時30分～3時 岩上げんき体操(自主グループ)
 - ・第3土曜日 午後2時～4時 認知症カフェ(岩出市委託事業)
*詳細はP.26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
*認知症カフェは飲み物・お菓子代をいただきます
- 問合せ先 なごみ庵 TEL 0736-61-5555

どなたでも
OK

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。イベントメニューも徐々に増やして行く予定です。



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
- 実施日時 日の出時間少し前～2時間程度
- 内 容 ストレッチ(岩上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 安田さん
TEL 090-5091-4570



毎日する事で公園の四季を身体で感じ自然の気持ち良さを実感できます。

どなたでも
OK



*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。

人との交流は
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？

ウェブサイト版「いわで交流マップ」では、「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

検索

岩出市イメージキャラクター
そうへいちゃん



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 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、昼食会、遠足 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
	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。
	交	声かけ会	ガーデンパレス岩出	おしゃべりの場、高齢化に伴う住環境の改善、もしもの時への対応など協議	ガーデンパレス岩出に居住している方
	体	十若会	波分集会所	岩出げんき体操、おしゃべり会、時に昼食会 など	波分地区会の方
	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	近くにお住まいの方
	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
	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、マージャン、トランプ 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。
上岩出	交	北大池ほのぼの会	北大池集会所	昼食会、茶話会、手芸（時間内で完成する） など	北大池自治会の方
	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
	体	西国分元気体操クラブ	西国分集会所	岩出げんき体操、いきいきクラブ体操（全老連）歌、おしゃべり、茶話会等	西国分老人クラブに加入されている方

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	
	岩出第九合唱団	合唱	
	絵手紙愛好クラブ（船山）	絵手紙	船山地区公民館
	こすすめ会	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	
	陶芸クラブ	作陶	岩出市陶芸館（サンホール）
	朗読グループ 岩出やよい会	朗読、読み聞かせ	岩出市総合保健福祉センター
	いわで絵画倶楽部	絵画	紀泉台地区公民館
	アム・アムクラブ（紀泉台）	編み物	
	ギタークラブ	ギター演奏	
根 来	紀泉台民踊サークル	民踊	山・経塚自治会館
	フラサークル	フラダンス	
	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	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	
	新舞踊 舞々	舞踊	
	根来会	文化財研究	岩出市民俗資料館
	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	
そ の 他	こいすき吟詩クラブ	詩吟	岩出市内・和歌山市内
	岩出菖句保存会	岩出菖句	各場所
	華道クラブ	生け花	各場所
	岩出盆栽会	盆栽	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)

～交流の場を体験してみませんか～

岩出市高齢者交流事業

みんなの 交流会



高齢者が気軽に集い、交流の機会を持つことができる場として2カ月に1回「みんなの交流会」を開催しています。交流の場に行ったことがある方もない方も皆さんと一緒に音楽を聞いたり、おしゃべりをして笑ったりして、楽しい時間を過ごしませんか？



おしゃべりしたら
すっきりしたな

日 時

奇数月の第4火曜日 午後1時30分～3時30分

場 所

桜台地区公民館（変更する場合があります）

費 用

無料
（事前申込みは不要）
＊水分は各自お持ちください



気軽に参加して
くださいね
お待ちしております

＊詳しくはこちらまでお問合せください。

● 岩出市役所 保険介護課
0736-62-2141（代表） ●

【主催】岩出市【運営】「みんなの交流会」サポーターの会

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。



〈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）

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して

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。現在岩出市では2か所のカフェを開設しています。岩出市内にお住まいの方が対象です。



風薫る川音カフェリラックス

認知症のある方やそのご家族が感じる孤独や不安を和らげ、地域社会で生き活きと過ごせるよう支援することを目指しています。

実施日時：毎月第1土曜日 午前10時～12時

実施場所：いわで御殿（岩出市清水5-1）

負担額：100円（飲み物・お菓子等）

問合せ先：カフェリラックス 0736-66-3741

岩出市地域包括支援センター 0736-62-2141



まんまるカフェなごみ

認知症の方や地域の方、専門職が気軽に立ち寄れる心がまんまるとほとなごむ…そんな暖かい場所を目指しています。

実施日時：毎月第3土曜日 午後2時～4時

実施場所：なごみ庵（岩出市水栖644-1）

負担額：100円（飲み物・お菓子等）

問合せ先：なごみ庵 0736-61-5555

岩出市地域包括支援センター 0736-62-2141



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、防災講座、文化講座、消費者啓発講座など
(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

【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

*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 生涯学習推進係
0736-62-2141(代表)



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 50名程度

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)



自分達で作ってみませんか？ 身近な交流の場



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。希望されるグループには、負荷の大きい体操もあります。

3. 生きがいつくりになる

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」を地域の皆さんで自主的に取り組もうとしているグループを支援します。

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、体力測定、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）



35グループ437名が、自主的に楽しくフレイル予防に取り組んでいます。（令和7年1月現在）

講座の対象者は岩出市内に住民票がある概ね65歳以上の方です。費用は無料です。場所のご準備をお願いします。



*まずはお気軽にお問合せください。

岩出市地域包括支援センター
0736-62-2141（代表）

自分達で作ってみませんか？ 身近な交流の場

シニアエクササイズ自主グループ活動支援

岩出市地域包括支援センター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。

（※）シニアエクササイズ教室（全10回）の参加者募集は、「広報いわで」でお知らせします。
（募集は年2回）



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、18グループ245名が自主的に楽しく介護予防に取り組んでいます。（令和6年4月現在）

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



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い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）

《関係機関が「交流の場」の設立と運営を応援します》 ご相談・ご活用ください!



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

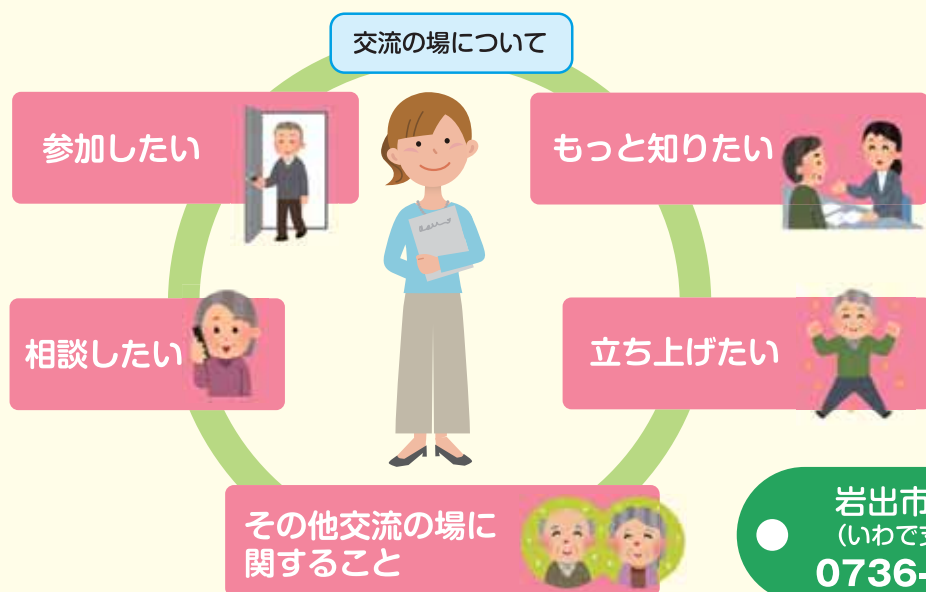
住民・地域の法人や
団体・行政、
みんなで力を合わせて進めて
いく必要があるよね!



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
お問合せ
ください

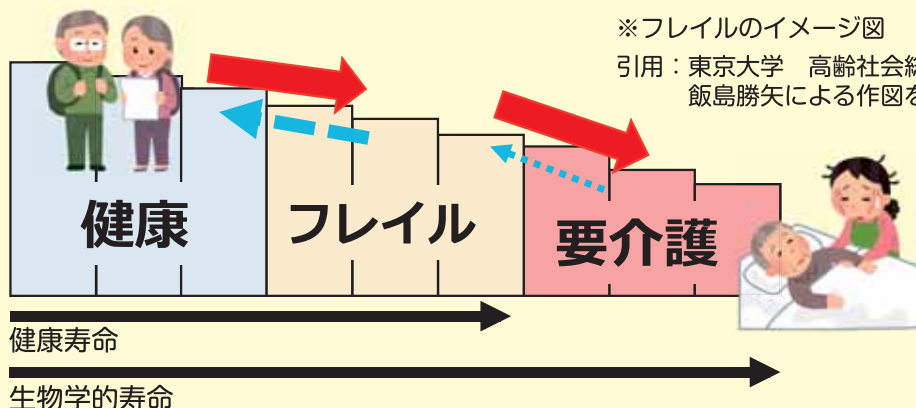


生活支援
コーディネーター
はここにいます

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)

フレイル予防で、ずっと元気に!今日からできる簡単な習慣

フレイルとは、健康と要介護の間にある状態です。体力や心の元気が少しずつ弱くなることを指しますが、早めに予防すれば改善も可能です。



○筋力維持で元気に!

- ・散歩やラジオ体操で身体を動かしましょう
- ・筋力トレーニングは食事前がおすすめです
- ・食後は軽くその場で足踏みをすると血糖値の上昇を抑える効果があります
- ・自宅でできる体操を紹介していますのでご活用ください



シニア、さくっと運動

検索

○バランスの取れた食事を3食しっかり食べよう!

- ・欠食しない(特に朝食)
- ・主食、主菜、副菜をそろえる
- ・たんぱく質をしっかりとる(筋肉をつけるには1日に体重の数値 × 1.2~1.5 g のたんぱく質が必要)
- ・定期的に体重を測ってやせを防ごう



○つながりを大切に!

- ・友人や家族と会話を楽しもう(電話やメール、SNSもOK)
- ・サロンや体操教室に参加しましょう



○お口を健康に保とう!

- ・食後は歯磨きをしましょう(入れ歯の手入れも忘れずに)
- ・硬いものもよく噛んでしっかり食べましょう
- ・口の周りの筋肉の強化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5回はっきり言う」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言われています。

いわで交流マップ

発行日 令和7年3月

発行元 岩出市生活福祉部保険介護課

製作 保険介護課・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/>

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

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。