

【4】公民館や住民が実施しているサービス

ふれあい・いきいきサロン

地域での孤立・閉じこもり防止や健康・生きがいを目的に、ごく身近な地域を拠点として、参加する人とボランティアとが一緒になって企画をし、内容を決め、住民主体で運営していく、楽しい仲間づくり、ふれあい交流のための通いの場となっています。現在、町内には30箇所のサロンがあります。

No.	サロン名	開催場所	開催日時
1	茶のん場	山王原個人宅	第4木曜日 (13時～15時)
2	えがお	山王原地域福祉館	第3土曜日 (10時～12時半)
3	仲町ふれあい健康づくりサロン	仲町研修センター	第1水曜日 (10時～12時)
4	エクササロン仲町	元気の杜	第2土曜日 (11時～14時)
5	歌声喫茶ひだまり	仲町個人宅	第2・4木曜日 (10時～12時)
6	新ちゃんサロン	上米個人宅	第1・3月曜日 (10時～12時)
7	すず虫の会	ビオトープガーデンカフェ	第4日曜日 (10時～12時)
8	櫟田サロン	櫟田個人宅	毎日 (不定時)
9	小鷺巣にこにこ会	小鷺巣集落センター	第3土曜日 (10時～12時)
10	サロン さくら	寺柱コミュニティセンター	第2・4水曜日 (9時半～12時)
11	オミナエシ	梶山個人宅、下之馬場集落館	第1土曜日 (10時～13時)
12	あじさいの会	山田集落館	第1土曜日 (14時～16時)
13	きゃんせ轟木	轟木集落館	第4木曜日 (10時～12時)

14	ほほえみ	5 地区分館、農村広場	月 1 回不定期 (10 時~12 時)
15	集まっみろ会	勝岡コミュニティセンター	第 3 月曜日 (10 時~12 時)
16	はつらつ会	前目児童館	月 1 回 随時 (10 時~12 時)
17	のぞみサロン前目	前目自治公民館	月 2 回不定期 (10 時~12 時)
18	蓼池サロン	蓼池児童館	第 1・3 木曜日 (11 時~12 時半)
19	餅原元気会	餅原公民館	毎週金曜日 (10 時~12 時)
20	下新馬場サロン いつまでも	7 地区分館	第 1 金曜日 (13 時半~15 時半)
21	サロン 絆	今市児童館	第 1・3 月曜日 (10 時~12 時)
22	花の会	中原個人宅	毎週土曜日、 第 1・3 水曜日 (10 時~12 時)
23	花見原サロンひまわり	花見原コミュニティセンター	第 3 水曜日 (10 時~12 時)
24	駅っ茶ゆるり庵 (よつばのくろーぱー)	三股駅多目的ホール 元気の杜	第 2・4 土曜日 (10 時~12 時)
25	東原いきいきサロン	第 8 地区公民館	第 1 金曜日 (10 時~11 時半)
26	稗田 6 支部ふれあいサロン	稗田個人自宅	第 2 水曜日 (10 時~12 時)
27	ふれあいサロン稗田	稗田コミュニティセンター	第 1 水曜日他 (10 時~12 時)
28	サロン みどり	9 地区分館	第 3 水曜日 第 4 土曜日 (13 時半~15 時半)
29	茶飲ん村	西植木コミュニティセンター	第 2 木曜日 (13 時半~15 時半)
30	たのもしかい	中野地区集落館	第 2 水曜日 (13 時~15 時)

こけないからだ講座

こけないからだ講座とは、重さ調整の可能なおもりをつけて、童謡等の音楽に合わせてゆっくりに行う体操です。山王原・上米・寺柱・梶山・餅原・前目・勝岡・中原・下新・稗田・東植木の11地区、全13の教室が開催されています。

No.	地区		団体名	講座日程	場所
1	3	寺柱	サロンさくら	毎週水曜日 9時	寺柱コミュニティセンター
2	1	山王原	山王原体操クラブ	毎週木曜日 9時30分	山王原児童館
3	9	東植木	サロンみどり	毎週木曜日 13時30分	9地区分館
4	8	稗田	ふれあいサロン稗田	毎週水曜日 10時	稗田コミュニティセンター
5	7	中原	サロン花の会	毎週土曜日(第1・3水) 9時30分	中原コミュニティセンター
6	2	上米	新ちゃんサロン	毎週月曜日 10時	上米個人宅
7	6	餅原	餅原元気会	毎週金曜日 10時	餅原研修館
8	4	梶山	あじさいの会	毎週土曜日 14時	山田集落館
9	6	前目	はつらつ会	毎週月曜日 10時	前目営農研修館
10	6	前目	のぞみ	毎週月曜日 13時30分	前目営農研修館
11	8	稗田	稗田6支部ふれあい サロン	毎週水曜日 10時	稗田個人宅
12	6	勝岡	勝岡高齢者クラブ	毎週木曜日 9時	勝岡コミュニティセンター
13	7	下新	下新サロンいつまでも	毎週火曜日 10時30分	7地区分館

ノルディックウォーキング

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、歩行による下半身の運動に加えて、ポールを振ることによる上半身の運動も同時に行うことができる、全身に効果的な有酸素運動です。

地域包括支援センターと社会福祉協議会が共同で開催しており、災害時に避難所まで歩いて避難できる体力づくりを主な目的に、地域をノルディックウォーキングすることで、地域の危険箇所の確認や避難経路の確認、地域の見守り活動や児童の登下校時の見守り、高齢者の引きこもり防止や介護予防、地域での多世代交流のきっかけ作りになっています。

No	地区	実施場所	日時	内容
1	中央	元気の杜	毎週木曜 10 時	毎週木曜日の中央教室、公認インストラクターの指導のもと実施、月 1 回は町内コースを巡回
2	山王原	早馬神社	毎週月、木曜日	毎週月・木曜日に小倉邸にて定期開催 ※開催時間は季節により変更
3	梶山	4 地区公民館	毎月第 3 水曜 10 時 45 分	足もと元気教室後に実施、月 1 回の教室を行いながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げている。
4	東原	西部地区体育館	毎月第 1 金曜 13 時 30 分	月 1 回の教室をおこないながら、日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げている。
5	轟木	轟木集落センター	毎月第 2 水曜日 11 時	月 1 回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施している。
6	仮屋	仮屋農村広場	毎月第 2 水曜日 11 時	月 1 回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施している。

7	大野・大八重	大野・大八重地区	毎月第2水曜日 11時	月1回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で会場を変えて実施している。
8	三原	旭ヶ丘運動公園	毎月第3水曜日 14時30分	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行なう自主グループを立ち上げている。
9	上米	上米公園	毎月第1月曜日 10時	平成29年12月より実施
10	東植木	植木公園	毎週水曜日 10時30分	毎週木曜日に定期開催
11	前目	前目公民館	毎月第3月曜日 13時30分	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行う自主グループを立ち上げている。
12	寺柱	寺柱地区コミュニティセンター	毎月第1水曜日 9時30分	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行う自主グループを立ち上げている