

サロン・通いの場 ガイドMap

口田東学区

出かけよう！
つながろう！
元気でいよう！



サロンや通いの場には、楽しみや喜びとなる活動や健康づくりとなる活動など、様々な活動が行われています。健康長寿であるためには、人や地域とのつながりを持つことも大切です。

ぜひ、サロンや通いの場へ出かけ、楽しみや人とのつながりを持ちましょう！

地域包括支援センターでは、健康づくりのためのお手伝い、体操や集いの場となる拠点の立ち上げ、地域の支え合いの仕組みづくりなどのお手伝いも行っています。お気軽にご相談ください。

民踊（野花会）

日時：第1水曜日 10:00～12:00
第2・3・4水曜日 13:00～16:00
場所：④ 口田東集会所
内容：民踊・民舞
備考：月会費あり
問合せ：ご興味ある方は是非直接お越しください

翠会グランドゴルフ部(翠光台)

日時：毎週 月・水・金曜日
8:45～11:00
季節により時間の変更有
場所：⑥ 口田第2公園
内容：グランドゴルフ
備考：翠会会員対象・年会費あり
問合せ：翠会

睦会グランドゴルフ(はすが丘)

日時：毎週 月・水・金曜日
夏期 9:00～ 冬季 13:00～
場所：⑧ はすが丘北第1公園
内容：グランドゴルフ
備考：睦会会員対象・参加費無料
月例大会は参加費徴収
問合せ：はすが丘睦会

寿会グランドゴルフ(矢口が丘)

日時：毎週 火・木・土曜日
9:00～11:00
場所：⑨ 矢口が丘中央公園
内容：グランドゴルフ
備考：寿会会員ー参加費なし
矢口が丘自治会員ー参加費有
問合せ：矢口が丘寿会

矢口が丘 ラジオ体操の会

日時：日曜日を除く毎日
6:30～(雨天中止)
場所：⑨ 矢口が丘中央公園
内容：ラジオ体操第1・第2
備考：正月三が日休み
問合せ：どなたでも参加可能。直接お越しください

はすが丘 ラジオ体操

日時：月曜日～土曜日
6:30～
場所：⑩ はすが丘北第3公園
内容：ラジオ体操第1・第2
備考：雨天、祝日等はお休み
問合せ：どなたでも参加可能。直接お越しください

追加情報

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方とその家族などが気軽に集い、交流できる場所です。医療、介護、福祉などの専門職による相談やサービスに関する情報提供など、身近な地域の人に関わり、地域全体で支援していく取組です。

ランチカフェ くるみ

日時：毎月第2土曜日
11:00～13:00
場所：デイサービスセンターくるみ
口田南8丁目17-18
内容：座談会・介護相談など
(軽食・飲み物付)
備考：参加費無料・予約不要
問合せ：デイサービスセンターくるみ ☎554-6540

なかよし倶楽部

日時：毎月第4土曜日
9:30～12:30
場所：⑤ 口田公民館
内容：茶話会・講座・介護相談
もの作りなど(お茶・お菓子付)
備考：参加費300円・予約不要
問合せ：オレンジなかよし倶楽部 ☎516-6292
口田地域包括支援センター ☎842-8818

いきいき百歳体操開催情報

場所	開催日時	会場	備考
はすが丘	毎週火曜日 9:30	はすが丘自治会館 (口田3丁目52-7)	はすが丘在住の女性対象
緑ヶ丘	毎週金曜日 10:00	緑ヶ丘集会所 (口田南8丁目12-11)	緑ヶ丘在住の方対象
矢口が丘	毎週金曜日 13:30	矢口が丘集会所 (口田南9丁目19-10)	矢口が丘在住の方対象
サロンすいこう	第2・第4土曜日 13:00	口田東集会所 (口田4丁目12-23)	翠光台在住の方対象
コープ高陽	毎週月曜日 9:30 / 11:00	コープ高陽 組合員集会所 (口田南8丁目14-6)	申し込み制。お店の都合により不定期に休みあり
コープ高陽	毎週金曜日 9:00 / 10:00 / 11:00	コープ高陽 組合員集会所 (口田南8丁目14-6)	申し込み制。お店の都合により不定期に休みあり
広島信用金庫	第1・第2火曜日 10:00	広島信用金庫 高陽支店 (口田3丁目1-35) セミナールーム	新規で参加希望の方は、連絡をお願いします。

作成・問い合わせ 広島市口田地域包括支援センター
〒739-1733 広島市安佐北区口田南7丁目11-22
☎ 842-8818 (R6.2月 更新)

「近くのサロンに出かけてみよう！」

心も 体も いきいきと！



□ 口田東地区 社会福祉協議会 主催
□ 老人クラブ 主催
□ 自治会・町内会 / その他主催
□ グランドゴルフ ゲートボール ラジオ体操等

口田東地区社会福祉協議会主催の「ふれあいの広場」、「シニアサロン」については、年度毎に開催日や内容の検討をされています。

ふれあいの広場
 日時：年1回
 場所：⑤ 口田公民館
 内容：ステージ発表・催し物等
 備考：一人暮らし高齢者対象
 問合せ：口田東地区社協

シニアサロン
 日時：年1回
 場所：④ 口田東集会所
 内容：お花見会・会食等
 備考：一人暮らし高齢者
 問合せ：口田東地区社協

カラオケ(翠光台)
 日時：毎週火曜日
 13:30~17:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：カラオケ
 備考：翠会会員対象・年会費あり
 問合せ：翠会

なでしこ会(翠光台)
 日時：第4水曜日
 13:30~16:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：体操、おしゃべり、脳トレ
 備考：翠会会員対象・年会費あり
 問合せ：翠会

いきいき健康クラブ(翠光台)
 日時：第2水曜日
 13:30~
 場所：④ 口田東集会所
 内容：各種体操、おしゃべり、お茶会
 備考：翠会会員対象・年会費あり
 問合せ：翠会

ボールボードゲーム(翠光台)
 日時：第1・第3土曜日
 13:30~15:30
 場所：④ 口田東集会所
 内容：ボールボードゲーム
 備考：翠会会員対象・年会費あり
 問合せ：翠会

モルック同好会(翠光台)
 日時：毎週木曜日
 9:00~11:00
 場所：① 翠光台第4公園
 内容：モルック
 備考：翠会会員対象
 問合せ：翠会

M&Kサロン
 日時：月曜~金曜(土・日・祝は休み)
 13:00~17:00
 場所：⑥ 矢口ヶ丘団地内(ふく十跡)
 内容：麻雀・ラジオ体操・茶話会
 備考：参加費200円(コーヒー付)
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください

矢口ヶ丘 映画会
 日時：毎月第3木曜日
 13:30~
 場所：① 矢口ヶ丘集会所
 内容：映画観賞
 備考：矢口ヶ丘自治会員対象
 問合せ：矢口ヶ丘自治会

矢口ヶ丘 パソコン教室
 日時：毎月第2・第4木曜日
 13:30~15:30
 場所：① 矢口ヶ丘集会所
 内容：ワード、エクセル、描画等
 備考：矢口ヶ丘自治会員対象
 問合せ：矢口ヶ丘自治会

矢口ヶ丘 囲碁サロン
 日時：毎週水曜日
 13:00~17:00
 場所：① 矢口ヶ丘集会所
 内容：囲碁
 備考：季節により冷暖房費徴収
 問合せ：矢口ヶ丘自治会

いきいきサロン(緑ヶ丘)
 日時：毎月第1土曜日
 13:30~15:30
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：茶話会、おしゃべりなど
 備考：緑ヶ丘在住・会費なし
 問合せ：緑ヶ丘町内会・女性会

雀の会 (緑ヶ丘)
 日時：毎週火・木曜日
 12:00~16:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：麻雀
 備考：緑ヶ丘在住男性対象・会費なし
 問合せ：有志で開催

麻雀クラブ (緑ヶ丘)
 日時：毎週火曜日
 13:00~16:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：麻雀
 備考：緑ヶ丘在住・女性対象・会費なし
 問合せ：有志で開催

緑ヶ丘女性会 カラオケ
 日時：毎月第1・第3水曜日
 14:00~16:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：カラオケ
 備考：緑ヶ丘女性会会員・会費あり
 問合せ：緑ヶ丘女性会

緑ヶ丘 銭太鼓クラブ
 日時：毎月第1・第3火曜日
 10:00~12:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：銭太鼓
 備考：緑ヶ丘在住者・会費あり
 問合せ：緑ヶ丘町内会・女性会

ヨガ教室 (緑ヶ丘)
 日時：毎月第2日曜日
 10:00~11:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：ヨガ(講師あり)
 備考：緑ヶ丘在住者・会費あり
 問合せ：緑ヶ丘女性会

フラダンス教室(緑ヶ丘)
 日時：毎月第1・3水曜日
 10:00~12:00
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：フラダンス(講師あり)
 備考：会費あり・居住地は問いません
 問合せ：緑ヶ丘女性会

福寿会カラオケ同好会(緑ヶ丘)
 日時：毎月第1・第3金曜日
 13:30~15:30
 場所：③ 緑ヶ丘集会所
 内容：カラオケ・おしゃべり
 備考：緑ヶ丘在住者・会費あり
 問合せ：緑ヶ丘町内会

サロンすいこう(翠光台)
 日時：第2・第4土曜日
 13:00~16:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：いきいき百歳体操、お茶会
 囲碁・将棋、卓球等
 備考：翠光台在住子ども~高齢者
 問合せ：翠光台自治会

リズム体操 むらさき
 日時：毎週火曜日
 9:00~12:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：リズム体操・日本の踊り(講師あり)
 備考：月会費あり
 新しい参加者は募集していません

ヨーガ
 日時：毎週木曜日
 10:00~12:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：ヨーガ(講師あり)
 備考：会費あり
 椅子に座ってできるプログラムも有。
 (体力に不安がある方も大丈夫です)
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください

リズム体操 すみれ会
 日時：毎週金曜日
 ① 13:00~15:00
 ② 14:00~16:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：リズム体操・日本の踊り(講師あり)
 備考：月会費あり
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください

フラダンス (翠光台)
 日時：第2・第4水曜日
 10:00~12:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：フラダンス
 備考：会場使用料の徴収あり
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください

卓球 ラリーズ
 日時：第2・第4月曜日
 13:30~15:30
 場所：④ 口田東集会所
 内容：卓球
 備考：どなたでも参加可能・会費あり
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください

翠光台卓球同好会
 日時：毎週金・土曜日
 9:00~12:00
 場所：④ 口田東集会所
 内容：卓球
 備考：どなたでも参加可能・会費あり
 ビジター参加費200円
 問合せ：ご興味のある方は直接お越しください