

# 五日市観音いきいき健康づくりマップ



介護の相談は  
城山・五日市観音地域包括支援センター  
電話 924-7755

※無断転載禁止※  
令和 5年 3月現在

※コロナ禍のため、開催の有無をご確認ください。

開催場所	グループ名	開催日・時間	内容
①月見台集会所	はつらつクラブ	毎週月曜日 10:00~11:00	健康体操・ストレッチ
	月見台サロン	毎週木曜日 13:00~16:00	囲碁・麻雀・洋裁・和裁・パッチワーク・リメイク・写経
②緑が丘会館	番茶会	第3木曜日 13:30~16:30	茶話会・各種情報交換
	菜の花 短歌会	第2火曜日 13:30~15:30	短歌
	トトロ・ウォーキング	毎週金曜日 9:00~10:00	ウォーキング・体操
③屋代会館	屋代町内会 さわやかサロン	第1土曜日 13:30~15:00	体操・歌・手芸等
④屋代憩の広場	屋代グラウンド・ ゴルフ同好会	月・水・金曜日 9:00~11:00	グラウンドゴルフ
⑤三筋集会所	三筋芸能グループ ハッピー座	毎週月曜日 9:30~11:30	歌謡曲・詩吟・日本舞踊・民謡
	三筋いきいきサロン	毎週火曜日 10:00~11:30	歌・ラジオ体操・ゲーム・おしゃべり等
	海老吟詠会 三筋教室	毎週木曜日 13:30~15:30	詩吟
	三筋寿会	年2~3回	小旅行・親睦会
⑥三筋公園	すみれ会	毎週月曜日 17:00~17:40	ゴミ拾いしながら町内パトロール・公園や集会所の花植えや水やり
⑦童夢（どおーむ）	あじさい会	月2回 木曜日	コーラス
⑧三宅中集会所	三宅カラオケ同好会	第1・3水曜日 13:30~15:30	カラオケ
	ほのぼのサロン	第2水曜日 13:30~15:00	座ソラン・歌・健康体操・クリスマス会・お茶会・演奏会・紙芝居・銭太鼓等
⑨三宅第一公園	三宅無量寿会	毎月1日 7:00~8:00	公園の掃除・親睦会・新年会・総会・偶数月の誕生日会・健康講座
⑩坪井中集会所	つばいサロン	第3木曜日 13:30~15:00	折紙・手芸・茶話会等
⑪坪井第一公園	坪井長寿会 グラウンドゴルフ・ラジオ体操	月・水・土曜日 7:50~9:00	グラウンドゴルフ・ラジオ体操
⑫坪井公民館	ぴんぴん健康体操	第1金曜日 13:00~14:00	健康体操
⑬老人いきいの家 坪井荘	歌声サークル 「花みずき」	第2金曜日 13:30~15:00	楽器に合わせて合唱・体操
	健康マーじゃん	毎週金曜日 13:00~16:30	麻雀
	キラキラサロン	第4土曜日 13:30~15:00	健康体操・小物作り・演奏会・脳トレ等
	観音囲碁サロン	毎週日曜日 9:30~16:30	囲碁交流
⑭いつかいち福寿園	カフェ・ふくじゅ	毎月第3木曜日 13:30~16:00	ミニ講座・レクリエーション・認知症に関する相談会、情報交換会
⑮千同二丁目集会所	お気楽運動 千同教室	毎週火曜日 13:00~15:00	介護予防体操（脳トレ含む） 体力増進
⑯千同集会所・ 千同二丁目集会所	千同のんびりサロン	第3水曜日 13:30~15:00	健康体操・食事会・歌・工作・ゲーム・健康講座
⑰千同公園	脳活カラオケ	第1・3火曜日 10:00~14:00	カラオケ（歌うことより脳の活性化を図る）
⑱千同川尻公園	グラウンドゴルフサークル	月・水・金曜日 7:00~8:00	月初めに1回公園の清掃 グラウンドゴルフ
⑳千同公園	千同公園グラウンドゴルフ	月・木・土曜日 9:00~12:00	グラウンドゴルフ
行事ごとに異なる	千同長生会	毎月1回（時間は行事ごとに異なる。）	グラウンドゴルフ・カラオケ・日帰り研修旅行等