

キャビ Cabi ネット

国民と行政をつなぐ広報マガジン

6.15
No.29 2003

昭和29年5月15日第13号郵便物認可
第50号第12号通番1155号
平成15年5月15日発行
毎月1日・15日発行

愛知県の健康拠点

三重県大牟田町の元気づくり

施策 PICK UP 2

ここがポイント●「健康増進法」が5月1日に施行されました。この法律では、地方公共団体が、健康増進計画の策定をはじめ、健康増進に関わる人材養成やマニュアル作成など、健康増進のための積極的な支援に努めることが明記されました。

撮影・板橋雄一／川井 聡



<施策PICK UP>
楽しく長生き
健康時代

<News>
小泉総理、
エビアン・サモトへ

<Challenger's VOICE>
富士山ナショナル・トラスト創立者・園芸研究者
渡辺健二さん

<風の便り>
角突きのおが響く社
(新潟県・山古志村)

施策 PICK UP

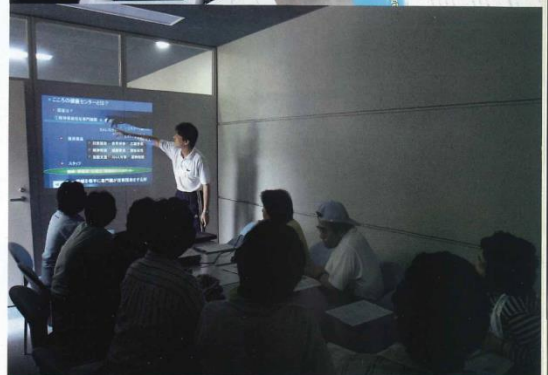
産業再生機構が発進!

楽しく長生き 健康時代

今年5月、駅や高速道サービスエリアから灰皿が消えた! 「え、なんで?」と思っている人も多いはず。じつはこれ、受動喫煙の被害防止を建物管理者に求めた「健康増進法」(第25条)の施行にともなうもの。この法律に先立ち、国では2000年から10年計画の総合的な健康づくり戦略「健康日本21」をスタートしている。高齢化社会の進展により、これからは「どうしたら、健康なまま、長生きができるか」を、本気で考える時代。健康寿命が、ちょっとした日ごろの習慣で伸ばせるのだとしたら……。自治体の取り組みも参考にしながら、自分の健康づくりを始めてみてはどうだろう。



町の体育館で行われた元気体験プログラムでは、一連の運動の中間、脈拍計と万歩計で記録を取る。(上)ストレッチボールの方法として、運動以外にメンタルヘルスにも力を入れている。(中)適切な脈拍を説明する大平課長。参加者は、自分で脈拍をチェックし、運動強度を調整する。(下)



とにかく、元気が肝心

「考えてみてください。慢性的な病気や持病のある人に『健康ですか?』なんて聞けますか?」とは、三重県大安町、その名も元気づくり推進課の大平利久課長だ。

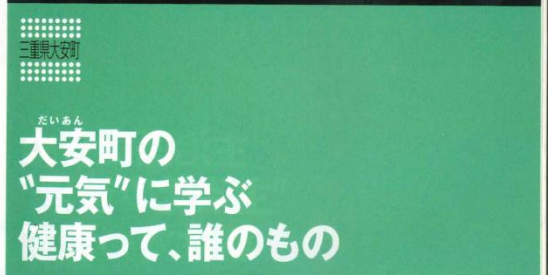
「でも『元気ですか?』なら、誰にだって聞けるでしょう。健康というのはなにも医者が決めるものじゃない。元気でいたい、なりたいたい。そんな活力こそ、本来の健康ですよ」

大安町では2年前から「健康日本

自ら知る、自分の身体

21の地方計画「ヘルシーピュルみえ21」と協働するなかたちで、町独自の体験プログラムを開発。「元気づくり」に取り組んできた。

約2時間半の体験プログラムは、企業の駅伝チームの指導者だった大平さんの経験に基づいた理にかなったもの。ヘルスマテックからウオーキング、ゴム風船を使った簡単なゲーム、ストレッチ、レクチャーと続く。



その間、参加者は自分の脈拍を把握しながら、運動の強度を自分で調整するのだ。「セルフコントロールが大事なんです。アメリカの大統領が会議の前にジミヤングしたりするでしょう。運動で脳も体も活性化し、よりよい判断ができる」と考える運動生理に基づいた健康文化があるからなんです」と大平さん。

そのため、基礎代謝についての講義やマタヘルズにも力を入れ、スポーツの効能を心身両面からサポートしている。「やや専門的な内容でも、みんなさん運動した後で脳が活性化し、身体で効果を感じていますから、すんなり腑に落ち



プログラムの参加者はリピーターも多い。最近では、口コミで徐々にうわさが広がり、隣町から来る人も。(上)体育館の近くには、格好のウォーキングコースが。(下)

ちるんです。本当に効果を実感するからこそ、またやろうという気が湧いてくるんですよ」

地域でつくる健康文化

だが、体育館では参加人数に限りがあるのも事実。そこで大安町では、昨年7月に地域の自治会、ママさんバレーチーム、スポーツ少年団、地元密着の武道サークル、野球サークルなどからなる「元気クラブ大安」を設立した。

これにより、厚生労働省の「健康日本21」と文部科学省の推進する事業「総合型地域スポーツクラブ」をリンクさせ「各クラブには健康の指導員を置き、地域全体で新たなスポーツ文化を築き

たい」と大平さん。

それは住民の誰もが正しい健康の知識を持ち、生活にスポーツを取り入れることで人生を積極的にコントロールする社会だ。

「老人が元気に暮らす一方で、子どもたちの中からは流石な選手が育つ。少子高齢社会を克服するモデルになるような地域を作っていきたいんです」と夢はふくらむ。





◆元気交流館コース クラブ会員→100円 いなべ市民→200円
その他 →500円 ※当日徴収となります

「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」でストレッチやボール運動等を行う90分間の楽しいプログラムで次の2コースです。

- ①事前申込みなしで誰もが参加できるコース。
- ②元気リーダーコースの方が対象で事前申込みもできるコース。(体組成チェック、歩行測定を実施)



◆リフレッシュタイム クラブ会員→1200円/年 いなべ市民→2400円/年
1ヶ月別200円/月で申し込み可。他、金額は別表参照。詳細はお問い合わせ

「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」でストレッチや筋力トレーニングを行い、気持ちよく身体を動かす約30分間のプログラムです。



◆にこやか集会所コース 無料

誰もが、住み慣れた地域でいつまでも、にこやかな日々の生活を送れるように、心地よい音楽を聴きながらゆったりとした気持ちで、ストレッチなどの軽い運動を行う6ヶ月および3ヶ月のプログラムを年間に6~10地区実施予定。
【平成30年4月…103自治会実施済】



◆元気スポーツリーダーコース 体験は無料 ※施設使用料等が必要な場合があります

元気クラブの認定資格を得た「元気スポーツリーダー」が中心となり、“技”を磨き、“スポーツライフ”を楽しみます。
【平成30年4月…3ヶ所 (大安体育館・阿下喜温泉あじさいの里週2回)】



各コースをお楽しみください!!



各地域のみなさんで実施中
※ウォーキングコース設備済み

◆楽しむ拠点コース クラブ会員→100円 いなべ市民→200円
その他 →500円 ※当日徴収となります

ストレッチ運動やウォーキング、ボール運動などを行い、笑い声とともに気持ちよく思いっきり汗をかき、みんなで楽しむプログラムです。
【ふじわら高齢者生活支援センターいこい・大安体育館・員弁体育館・阿下喜温泉あじさいの里にて実施】



◆元気リーダーコース 体験は無料 ※施設使用料等が必要な場合があります

元気クラブの認定資格を得た「元気リーダー」が中心となり、地域住民を対象に地元自治会等の協力を得ながら、集会所で「元気づくり体験」を実施するコースです。
【平成30年4月…84地区実施(90自治会)】



◆元気リーダーフォローコース 無料

元気リーダーコース実施地域にて3ヶ月程度、ストレッチなどの軽い運動やボール運動などを行うプログラムです。
現在実施中の元気リーダーコースとその自治会と調整しながら実施します。

◆リフレッシュコース 有料 ※詳細はご確認ください

湯の山温泉のホテル等の施設で、元気づくり体験を実施するプログラムです。美味しい食事と温泉つきで心も身体もリフレッシュできます。



※元気づくり体験は、いなべ市の健康増進及び介護予防事業です。

SCHEDULE

H30	4	5	6	7	8	9	10	11	12	H31	1	2	3
						健康増進 普及月間	健康強調 月間					全国生活習慣病 予防月間	自殺対策 強化月間
リフレッシュコース 24(火)・25(水) 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 28(月)	リフレッシュコース 13(水)・14(木) 「湯の山温泉 希望荘」	リフレッシュコース 13(水)・14(木) 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 30(月)	リーダーフォローアップ研修 25(火)	リーダー研修 11(火)・12(水)	リフレッシュコース 16(火)・17(水)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 26(月)	リフレッシュコース 6(木)・7(金)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 28(月)	リフレッシュコース 14(木)・15(金)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダー研修 12(火)・13(水)	リーダー研修 12(火)・13(水)
幼児・児童体操教室 年間 原則水曜日 (詳細はご確認ください)		幸せを呼ぶまち「いなべ」 ～みんなで笑いまちがけが～ 3(日)						ラドン温泉・食事週間 13(火)～15(木)予定 「湯の山温泉 希望荘」		会員交流イベント 1(土)			
ヘルス・グリーン・ツーリズム (名所旧跡を歩く旅)	11(金) 世界遺産奈良を 歩く「春日大社 ウォーキング」(奈良)				2(木) 夏の伊吹山 ウォーキング (滋賀)	27(木) 日本の滝百選 「養老の滝 ウォーキング」 (岐阜)		20(火) 国宝・錦秋の 彦根城散策 (滋賀)					

※平成30年3月12日現在。記載内容については変更することがあります。詳細につきましては事務局にお問い合わせ下さい。

南関町 元気づくり マップ

**「元気づくり体験」
各コースをお楽しみください!!**



**赤丸で
囲ってある施設は
ウォーキングコース
設置箇所です**

元気交流館コース

●元気交流館（交流センター ゆるっと）で
交流を深めながら、90分のストレッチや
ヨガ、ボール運動を行う、楽しいプログラム
【交流センターにて実施】

集会所コース

皆さんの住み慣れた地域の
い運動を行い、近隣の方と
近くで参加できる、6カ月の

拠点コース

ストレッチやウォーキング・ボール運動を行い、和気
あいあいと運動を楽しみながらしっかり動き・たくさ
ん笑う・充実感のあるプログラムです。
【B&G海洋センター・ふれあい広場、
農就センター・南集会所にて実施】



元気リーダーコース

元気リーダーによる地域の集会所などで実施するプログラム。
地元関係者の協力を得ながら、1人1人が活動の中心となり、
笑顔と笑いが絶えない元気づくりを行うコースです。
【平成30年3月末・・・50地区実施】



リフレッシュコース【有】

ホテル等で元気づくり体験を行う
の方と交流を交えてしっかり運動
身体に易しいお食事と温泉で身体
できます。

ホテルセキアにて運動
シユコース限定の伊薬膳
のプログラムです。※詳

H30年度スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
	第11回 元気ツアー 15(火)	リフレッシュコース 27(水)			元気リーダー研修 (1日目) 26(水)	元気リーダー研修 (2・3日目) 3(水)・10(水)	第12回 元気ツアー 14(水)		リフレッシュコース 29(水)
		語ろう会 6(水)			語ろう会 5(水)		語ろう会 5(水)		

どんぐりコース (100円)



元気リーダーコース活動地区のみのコース。

90分間の運動をコーディネーターと一緒に楽しく・体操内容の確認をしながらおこなうプログラムです。



集会所コース (無料)



住み慣れた地域の集会所などで週2回の軽い運動・ストレッチを行います。

元気づくりコーディネーターと一緒に6カ月間おこなうプログラムです。

【平成30年4月現在:53地区実施】



リフレッシュコース (有料)

※詳細はご確認ください



ホテルや温泉で元気づくり体験を行うプログラム。美味しい食事も味わえます。他地域の方々と一緒にリフレッシュできます。



<年間スケジュール>

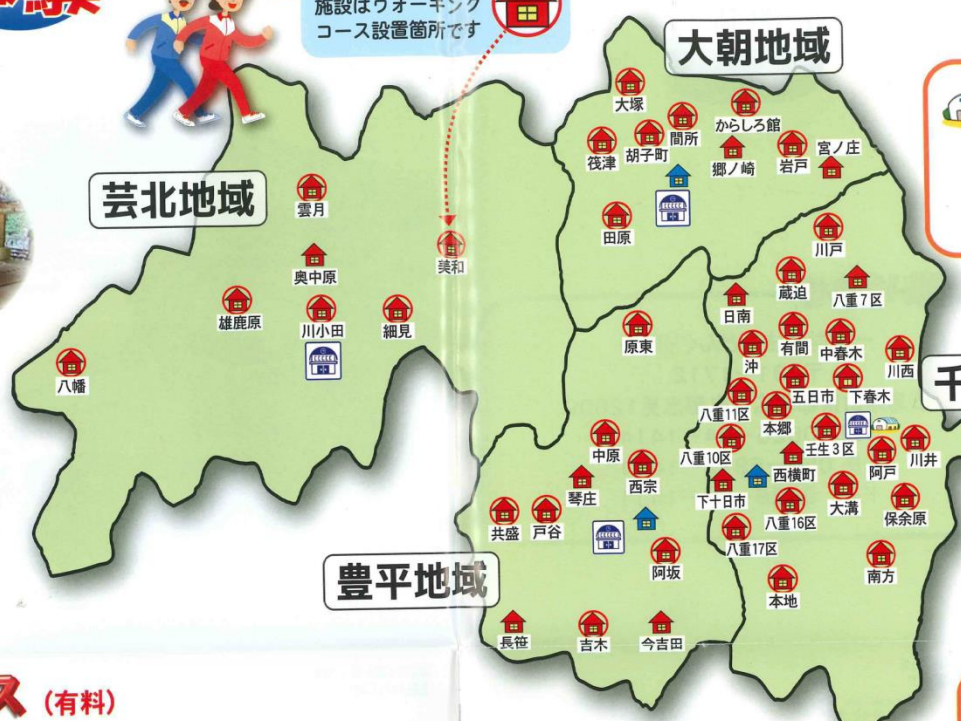
H30	4	5	6	7	8	9	10	11	12	H31	1
						リフレッシュコース					
					元気リーダー研修						

元気づくり体験

各コースでお楽しみください!!



赤丸で囲ってある施設はウォーキングコース設置箇所です



拠点コース (無料)



体育館・プールでのチ・ボールを使って笑い声と共に他地域の思いっきり汗を流し

千代田地域

元気リーダー

※詳細はご



リーダーさんによるのプログラム。地元関係者の協力おこなうコースです。【平成30年4月



※元気づくり体験は、北広島町の健康増進及



集会所コース (最初の6か月間)

住み慣れた地域の集会所等で、元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラム。



元気リーダーコース (継続コース)

自分たちで元気づくり体験を続けるコース。



元気交流館

交流館等で元気づくりウォーキングやリズム球技などを行うプログラム。

リフレッシュ

地域の施設で、元気づくり体験を実施するプログラム。おいしい食事と入浴でもリフレッシュできる。

H30 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31 1月
--------	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	--------

元気リーダーコース



情報交換会
5/14・21 (月)



元気交流館コース

情報交換会
8/20・27 (月)



元気づくり研修会
9/10 (月)

講演会 (予定)

情報交換会
11/19・26 (月)



元気交流館コース

「元気づくり体験」各地区で展開中！！



集会所コース(各地区における最初の6か月間)

皆さんの住み慣れた地域の集会所等で、ストレッチや筋力トレーニング等の元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラムです。



元気リーダーコース(集会所コース6か月実施後)

参加者のみなさんが元気リーダーとなり、地域の集会所等で週2回元気づくり体験を継続するプログラム。地元関係者の協力を得ながら、一人ひとりが活動の中心となり、元気づくり体験を行うコースです。



元気交流館コース

元気交流館(玉城町保健福祉会館)で、各地区の方と交流を深めながら、90分のストレッチや筋力トレーニング、ボール運動等を行う楽しいプログラムです。



平成30年度 スケジュール

※元気づくり体験は、玉城町の健康増進及び介護予防事業です。

H30 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31 1月	2月	3月
集会所コース・元気リーダーコース											
元気交流館コース											
	情報交換会 5/23(水)				情報交換会 9/26(水)				情報交換会 1/23(水)		
					元気づくり研修会・認定式 9/5(水)						元気づくり・認定式 3/6(水)
柔らかクラブ 悠ゆう塾 悠ゆう塾OB会	らくらく倶楽部 健健教室	※詳細は地域包括支援室までお問合せください。									
玉城の魅力を再発見！ウォーキング 4/9(月) 「桜ウォーキング」			7月予定				11月予定		1月予定		
ヘルスアップ「元気づくり体験」 4/17(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」			7/10(火)伊賀市 「サンピア伊賀」 7/24(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」			10/16(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」	11/20(火)伊賀市 「サンピア伊賀」	12/18(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」			3/12(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」



「元気づくり体験」各地区で展開中！！



集会所コース(各地区における最初の6か月間)

皆さんの住み慣れた地域の集会所等で、ストレッチや筋力トレーニング等の元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラムです。

元気リーダーコース(『元気づくり会』集会所コース6か月実施)

参加者のみなさんが元気リーダーとなり、地域の集会所等で週2回元気づくり体験を継続するプログラム。地元関係者の協力を得ながら、一人ひとりが活動の中心となり、元気づくり体験を行うコースです。

楽しむ拠点コース

北部、南部、中央と交流を深めながら、ストレッチや筋力トレーニングを楽しむプログラムです。

元気交流館コース

町民ホールで深めながら、ストレッチや筋力トレーニングを楽しむプログラムです。

※元気づくり体験は、市貝町の健康増進及び介護予防事業として

平成30年度 スケジュール

H30 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31 1月	2月
元気リーダーコース										
集会所コース										
楽しむ拠点コース										
情報交換会 4/25(水)		6/6(水)		8/29(水)		10/31(水)		12/5(水)		2/27(水)
元気交流館コース 5/23(水)・30(水)					9/5(水)・12(水) 9/26(水)		11/21(水)・28(水)			
					元気づくり研修会・認定式					元気

ひとりひとりがはつらつと輝く町を目指して、元気づくり会 拡大中!!

中部地区

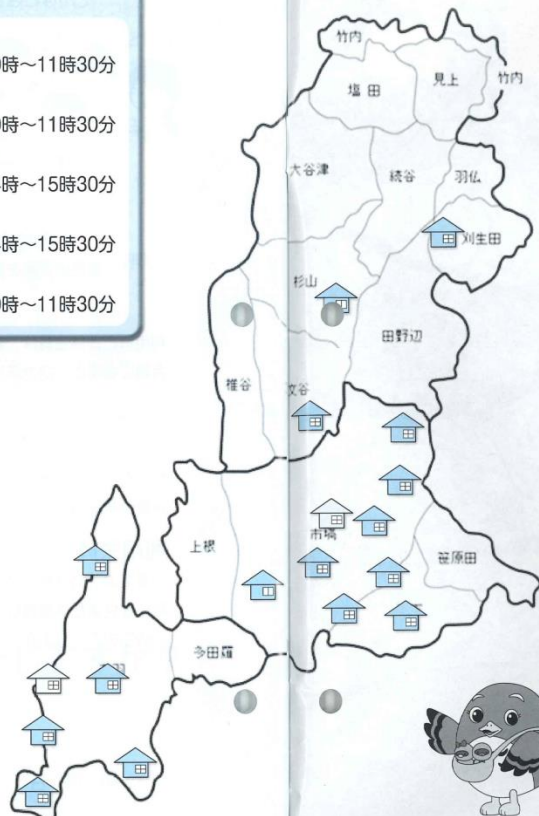
- **大久保 (大久保公民館)**
日時: 毎週火・金曜 9時30分~11時
- **荒宿東 (荒宿東公民館)**
日時: 毎週火・金曜 13時30分~15時
- **荒宿西 (荒宿西公民館)**
日時: 毎週月・木曜 9時30分~11時
- **仲之内 (仲之内公民館)**
日時: 毎週火・金曜 14時~15時30分
- **新町 (新町公民館)**
日時: 毎週月・木曜 14時~15時30分
- **古宿上町 (古宿上町公民館)**
日時: 毎週火・金曜 14時~15時30分
- **古宿下町 (古宿下町公民館)**
日時: 毎週月・木曜 10時~11時30分
- **石下 (石下公民館)**
日時: 毎週木・日曜 10時30分~12時

南部地区

- **鴻之宿 (鴻之宿公民館)**
日時: 毎週月・木曜 10時~11時30分
- **赤羽上町 (南公民館)**
日時: 毎週火・金曜 10時~11時30分
- **上赤羽 (上赤羽公民館)**
日時: 毎週火・金曜 14時~15時30分
- **菅之谷 (菅之谷公民館)**
日時: 毎週月・木曜 14時~15時30分
- **西宿 (西宿公民館)**
日時: 毎週月・木曜 10時~11時30分



元気交流館コースを実施しました
町では、平成31年3月27日に元気交流館コースを実施しました。交流館コースでは、現在元気づくりリーダーコースとして自主活動をしている15地区が武道館に集まりました。今回の元気交流館コースでは、バルパレー(ビーチボール)を行い、普段と異なる場所や仲間とともに、球技を楽しむ様子が見られました。



元気づくりで健康づくり
現在、市貝町では16の自治会と2か所の拠点で元気づくり体験が行われています。内容としては、まいまいの準備運動から始まり、3種の神技、楽しみながら身体を動かす時間、まいまいの整理運動、5呼吸10種のストレッチを行っています。
まいまい運動は、手足から徐々に体の中心を動かして全身を温めていく準備運動と、その逆で体の中心から手足を動かかし心拍数をゆっくりと下げていく整理運動の2種類で行っています。
3種の神技は無理なく自分のペースで行える筋力トレーニングのことで、「腕立て伏せ」、「腹筋」、「スクワット」ができる回数から徐々に負荷をかけてい

き、筋力アップにつなげていきます。
楽しみながら身体を動かす時間では、風船を使った球技や音楽に合わせて身体を動かすリズム体操、フリーバドミントンなどを行い、リズム感、バランス感覚などを養っていきます。
最後の5呼吸10種のストレッチでは、深呼吸をしながら筋肉を伸ばし、翌日に疲れを残さないようにリフレッシュをします。
元気づくりを実施している地域では、健康づくりのみでなく地域の方々の交流の場となっており、町全体へ元気の輪が広がっています。元気づくりが始まって3年が経とうとしています。これからも市貝町は元気度過ごしたい方をサポートし、元気を発信していきます。



北部地区

- **文谷 (文谷公民館)**
日時: 毎週月・木曜 14時~15時30分
- **杉山 (きら里公民館)**
日時: 毎週月・木曜 10時~11時30分
- **刈生田 (刈生田公民館)**
日時: 毎週月・木曜 10時~11時30分

拠点コース

(どなたでも参加できるコース)

- **保健福祉センター**
日時: 毎週金曜 10時~11時30分
- **ふれあい館**
日時: 毎週水曜 10時~11時30分

参加を希望される方や興味のある方はお近くの元気づくり会にお気軽にご参加ください。【問い合わせ先 健康福祉課健康づくり係 ☎68-1133】

伊達市元気づくり会が 100会場を達成!!

元気
づくり

実施会場数100会場を達成しました。

伊達市内には約300の集会所があります。元気な人が増え、伊達市全体が元気な地域になるよう、今後もささやかながら支援を継続します。これからも自分のために、楽しんで続けましょう!

元気づくり会は、平成26年9月にモデル地区5会場でスタートしました。参加者の口コミ効果もあり、市内各地で実施会場を増やし、平成30年度に



100会場達成を記念して元気なまちシンポジウムを開催!!

平成30年10月26日に、伊達市ふるさと会館MDDホールにて、100会場達成を記念した「元気なまちシンポジウム」を開催しました。

当日は、須田市長より100会場達成の記念品贈呈が行われました。

第1部の基調講演では、「元気で生きる」をテーマに、

元気づくり会の仕組みを開発した元気づくり大学の平利久学長が講演しました。来場者と一緒にまじまじ運動で身体を動かし、普段元気づくり会を実施している集会所を「幸せな生活の場」として楽しみ、元気に生きていこうと語りました。会場内に笑い声、笑顔があふれ、大変盛り上がったシンポジウムとなりました。

・筋肉がついて引き締まった。みんなで行うから楽しく運動できている。
・膝が良くなった。長く歩けるようになることが今後の目標。

・農作業などで二の腕周りに痛みがあったが、元気づくり会に参加してから痛みがなくなり動くようになった。

・元気づくり会は地域の情報交換の場にもなっていて、地域が明るくなる。
・皆と会話したり、大きな声で笑ったりするのがいい。

・やると身体が違ふ。気持ちも前向きになるし、話題も豊富で笑いが絶えない。
・体調が良くなり、気力が増えた

みなさん、
元気づくり会
楽しんでますか~?

・気持ちも身体も軽くなった気がする。みんな顔見知りだから気軽に参加できる。

・スッキリして疲れを感じず、動き回っていられる。
・自分の身体にいいから続けている。これからも続けていく。

・集会所という身近なところで、気兼ねなくできるのがいい。

・足腰が強くなった
・身体が軽くなり、柔軟性が上がった。



集会所コース



元気づくり研修会



元氣リーダーコース

市内各地から元気を発信!!



情報交換会



元氣交流館コース



リフレッシュコース

伊達地区



川原町 水・金 10:00~11:30 川原町集会所



石町 水・金 10:00~11:30 石町集会所



高和田 火・木 13:30~16:00 高和田集会所



伊達中央 火・金 13:30~16:00 火・3回は伊達中央交流館 金・伊達福祉センター



新藤・様田 水・金 10:00~11:30 新藤集会所



藤枝野 火・木 10:00~11:30 藤枝野集会所



山岸 火・木 10:00~11:30 山岸集会所



滝前 火・木 9:30~11:00 滝前集会所



上ケ戸 水・金 10:00~11:30 上ケ戸会館



北 火・木 10:00~11:30 北集会所



桜町 水・金 10:00~11:30 桜町会館



新開 火・木 14:00~16:30 新開集会所



大塚 火・金 10:00~11:30 大塚集会所



龍八郎 火・木 10:00~11:30 ぶれあい会館



八幡平 水・金 13:30~16:00 梁川中央交流館



本町 火・木 13:30~16:00 本町集会所



中町 火・金 14:00~16:30 藤田山不動尊内



南本町 火・木 14:00~16:30 南本町会館

梁川地区



古町 火・木 10:00~11:30 古町会館



中久保 水・金 13:30~16:00 中久保集会所



石城町 火・木 10:00~11:30 郷川福祉会館



大町一 火・木 10:00~11:30 池田会長毛織事務所



大町二 水・金 10:00~11:30 南町村川会館



塩野川 水・金 14:00~16:30 塩野川会館



希望ヶ丘 火・木 9:30~11:00 希望ヶ丘会館



上町 水・金 14:00~16:30 上町会館



天神町 火・金 10:00~11:30 天神町集会所



清水町 火・木 9:30~11:00 桜丘会館



元陣内 火・金 14:00~16:30 梁川福祉会館



内町 水・金 10:00~11:30 内町会館



上野 火・木 10:00~11:30 上野集会所



後塚 火・木 10:00~11:30 栗野地区交流館



向川原中 水・金 14:00~16:30 向川原会館



柳田 火・木 10:00~11:30 柳田集会所



鹿ノ子 水・金 13:30~16:00 鹿ノ子集会所



中沢 水・金 13:30~16:00 中沢集会所



大門 水・金 14:00～16:30 大門会館



前田 火・木 10:30～12:00 前田会館



大正寺 火・木 14:00～16:30 大正寺集会所



前田 火・金 10:00～11:30 前田会館



前田 水 13:30～15:00 前田集会所



前田 火・水 10:00～11:30 前田集会所



前田 水・金 13:30～15:00 花立会館



前田 1-2区 火・木 10:00～11:30 前田第1区集会所



前田 3-4区 水・金 10:00～11:30 中園集会所



前田 6区 月・木 13:30～15:00 前田集会所



前田 3区 水・金 10:00～11:30 前田第3区集会所



前田 4-6区 火・木 10:00～11:30 前田地区交流館



前田 10-12区 月・水 9:00～10:30 西部集会所



前田 生部 水・金 14:00～16:30 前田集会所



前田 3区-1 火・木 14:00～16:30 山ノ神集会所



前田 6区 水・金 10:00～11:30 前田地区交流館



前田 7区 水・金 14:00～16:30 前田7区集会所



前田 9区 火・水 9:30～11:00 前田9区集会所

保原地区



前田 火・木 10:00～11:30 前田地区交流館



前田 火・木 10:00～11:30 前田集会所



前田 火・木 14:00～16:30 前田集会所



前田 田向ノ原ノ方 火 10:00～11:30 上保原地区交流館



前田 三日市 火・水 10:00～11:30 三日市会館



前田 正地内 金 10:00～11:30 正地内集会所



前田 流野 水・金 10:00～11:30 流野神明館



前田 内山 火・木 10:00～11:30 内山集会所



前田 5-1 火・木 10:00～11:30 5の1集会所



前田 富成(5町内会) 火・金 13:30～16:00 富成地区交流館



前田 柱田野 水・金 14:00～16:30 柱田野集会所



前田 柱田平 金 10:00～11:30 平集会所



前田 四十九院(3町内会) 水・金 14:00～16:30 四十九院集会所



前田 大泉野 水・金 14:00～16:30 大泉野集会所



前田 大塚 水・金 14:00～16:30 大塚集会所



前田 北原 月・水 10:00～11:30 北原集会所



前田 桐木 水・金 14:00～16:30 桐木集会所



前田 南原 火・木 10:00～11:30 南原集会所



前原 火・金 14:00～15:30 前原集会所



正監 火・木 10:00～11:30 正監集会所



泉宿第2 水・金 9:30～11:00 八咫地会館



大立目 火・木 14:00～15:30 大立目集会所



赤橋 火・木 10:00～11:30 富士通小アリーナ



市橋第2 水・金 9:00～11:30 市橋コミュニティセンター



二六 火・木 9:30～11:00 緑ぼら元気ハウス(和室)



小室 水・金 10:00～11:30 小室集会所



小幡南 水・金 9:30～11:00 小幡南集会所



泉町 火・木 10:00～11:30 泉町集会所



西町 水・金 15:00～16:30 西町ふれあいセンター(和室)



柏町 水・金 10:00～11:30 柏町集会所



小幡北部 火・木 10:00～11:30 小幡北部集会所



白向 火・木 13:30～15:00 霊山中央交流館



田沢 月・木 9:00～10:30 田沢集会所



山野川 火・木 14:00～15:30 山野ふれあいセンター



山野川北部 火・木 14:00～15:30 北部集会所



稲野内 火・木 10:00～11:30 稲野内集会所

霊山地区
月詠地区



南方部 火・金 10:00～11:30 南方部会館



中川 水・金 10:00～11:30 中川集落センター



田中 火・金 14:00～15:30 田中集会所



石田中央1-中央2-中瀬 水・金 14:00～15:30 石戸地区交流館



中瀬 水・金 10:00～11:30 中瀬集会所



小石田 水・金 13:30～15:00 小石田コミュニティセンター



大平 水・金 14:00～15:30 大平集会所



石田東部 火・木 14:00～15:30 東部集会所



月詠地区
月詠1・2・3 火・木 14:00～15:30 月詠中央交流館



清水ヶ丘 水・金 14:00～15:30 清水ヶ丘集会所



御代田1 水・金 14:00～15:30 御代田コミュニティセンター



御代田2 火・木 13:30～15:00 御代田第2番集会所



夢見の郷 水・金 9:30～11:00 夢見の郷集会所



糠田2 火・木 10:00～11:30 糠田2番集会所



糠田6 火・木 13:00～14:30 糠田6番集会所

元気づくりは自分のために!
皆さんの幸せな生活の場を
これからも広げていきましょう!

