

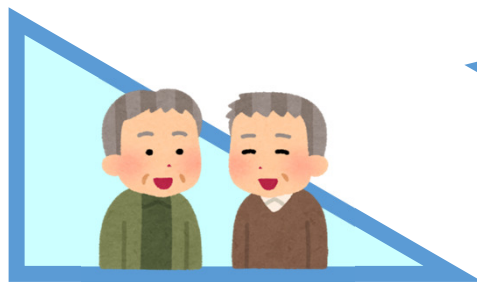
令和2年度

かがやく幸齢者いっぱいの大仙市



いきいき生活

サポートブック



地域のサークル・サロンの情報や元気シニア
応援メニューを紹介しているよ！！





もくじ



この冊子にはどんなことが書かれているの？

大仙市いきいき生活サポートブックとは
1 ページ

サークル・サロンに参加したい時はどうすればいいの？

サークル・サロンへの見学・参加の流れ
2 ページ

私の地域にはどんなサークル・サロンがあるの？

大仙市サークル・サロンの紹介 3 ページ～

- *大曲地域：4 ページ
- *中仙地域：14 ページ
- *仙北地域：18 ページ
- *太田地域：23 ページ
- *西仙北地域：26 ページ
- *神岡・南外地域：30 ページ
- *協和地域：35 ページ



地域の宝ものを探しに行こう！
地図も掲載しているよ！



健康長寿になりたい！

大仙市元気シニア応援メニュー 40 ページ～

- ①運動したい！：41 ページ
- ②栄養について
学びたい！：43 ページ
- ③健康長寿の
秘訣を知りたい！：45 ページ



みんなの元気を応援したい！

見たい！行きたい！いきいき隊！
(いきいき隊の活動紹介)
47 ページ～



～はじめに～

元気！いきいき！シニアライフ

活動的な幸齢者（こうれいしゃ）を目指すための外出のすすめ



シニア世代のあなた！
家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？

1日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごすといった生活の行動範囲が非常に狭くなっている状態を「閉じこもり」といいます。活動が少ない生活が続くと心とからだの機能が弱り、要支援・要介護状態へつながります。

外出の機会が多く、人づきあいが豊かな人は、いくつになっても若々しさを保ちます。シニア世代こそ、積極的に外出をしましょう。



若さを保つポイントは
“社会参加”

心とからだを若く保つために、「外出する機会を増やすこと」「外出を習慣とすること」「市の事業や地域の活動などに積極的に参加すること」をお勧めします。

家の外に出て、誰かと交流するだけで“社会参加”となります。いきいき生活サポートブックに紹介しているサークルやサロンも「地域の身近な外出の場」です。参加するだけでなく、新たな地域の通いの場の立ち上げにつながることも目指していきます。

大仙市

いきいき生活サポートブック

とは？



大仙市内で、
いきいきと活動しているサークル・サロンを紹介しています。

仲間と楽しく活動して、心とからだの
元気づくりをしてみませんか？

どなたでも参加できる「**健康長寿**」の
ためのサークル・サロンです。

※持病等で参加が不安な方はご相談ください。

※市の介護予防教室から立ち上がったサークル・サロン、または、市で活動支援を行っているサークル・サロン等を掲載しています。

(R2.11.1時点)

現在、活動をしているサークル・サロンは、感染症対策に努め、元気に活動しています。あなたも一緒に活動してみませんか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部、活動を休止しているサークル・サロンもあります。



サークル・サロンへの 見学・参加の流れ

1

見学・参加したいサークル・サロンを決めましょう。



2

担当地域の高齢者包括支援センターに連絡してみましょう。



3

高齢者包括支援センターで見学日を調整し、見学の候補日を連絡します。



4

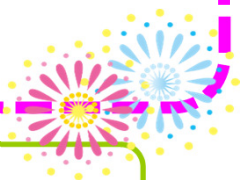
見学日に合わせ、いざ！見学・お試し参加に出かけましょう。

継続参加を
決めたら…☆



5

サークルの仲間と一緒に健康づくり
♪ご家族・ご友人も誘ってさらに仲間を増やしましょう♪



お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970



みんなで探そう!




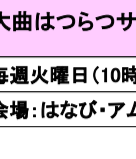


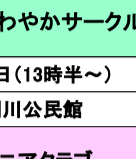

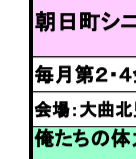
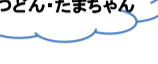

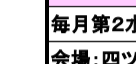
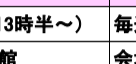

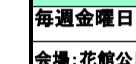
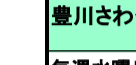
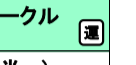
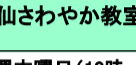
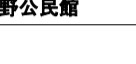
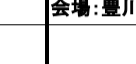
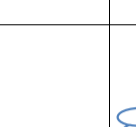

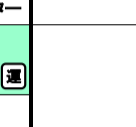
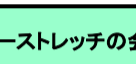
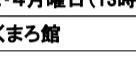
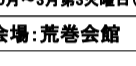
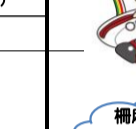

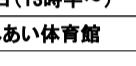
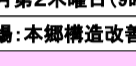

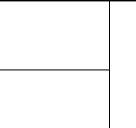

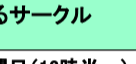
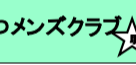
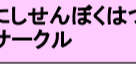



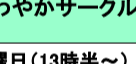
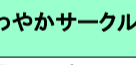



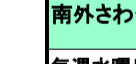
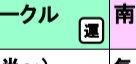

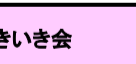
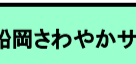

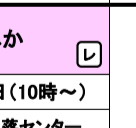


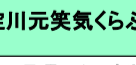
☆サークル・サロンは地域の宝もの☆





大仙市サークル・サロンの紹介



地域	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
大曲	サンクレストシニアくらぶ  毎月第1・3月曜日(10時～) 会場:サンクレスト大曲	元笑気・金谷くらぶ  毎週火曜日(10時～) 会場:金谷児童館	花館さわやか教室  毎週水曜日(13時半～) 会場:花館公民館	大川西根はつらつ会  毎月第2水曜日(13時半～) 会場:大川西根公民館	げんき体操サークル  毎週木曜日(9時半～) (※12～3月:13時半～) 会場:まるこのひろば	藤木さわやかサークル  毎月第1・3金曜日(13時半～) 会場:藤木公民館	大川西根スローストレッチの会  毎週金曜日(10時～) 会場:大川西根公民館
	つつどん・たまちゃん 	大曲はつらつサークル  毎週火曜日(10時～) 会場:はなび・アム	内小友さわやかサークル  毎月第2・4水曜日(13時半～) 会場:内小友公民館	角間川さわやかサークル  毎週水曜日(13時半～) 会場:角間川公民館		朝日町シニアクラブ  毎月第2・4金曜日(10時～) 会場:大曲北児童館	宮崎式健康体操会  毎週金曜日(9時半～) 会場:はなび・アム
			四ツ屋PPKサークル  毎月第2水曜日(13時半～) 会場:四ツ屋公民館	笑のロシニアクラブ  毎週水曜日(13時半～) 会場:笑の口住宅集会所		俺たちの体カアップサークル  毎週金曜日(13時半～) 会場:花館公民館	
中仙	中仙はつらつサークル  毎月第2・4月曜日(13時半～) 会場:長野公民館		豊川さわやかサークル  毎週水曜日(13時半～) 会場:豊川分館	ドンバンじっちゃん 	中仙さわやか教室  毎週木曜日(10時～) 会場:中仙農村環境改善センター		デカラビくん・デカラビこさん 
					清水健康体操  毎週木曜日(9時半～) 会場:清水分館		
仙北	仙北さわやかサークル  毎月第2・4月曜日(13時半～) 会場:さくまろ館	荒巻シニアクラブ  10月～3月第3火曜日(13時半～) 会場:荒巻会館	榎麻呂くん(さくまろ) 	仙北スローストレッチの会  毎週水曜日(13時半～) 会場:ふれあい体育館	本郷地域シニアクラブ  毎月第2木曜日(9時半～) 会場:本郷構造改善センター	高梨さわやかサークル  第2・4金曜日(13時半～) 会場:さくまろ館	
					仙北はつらつサークル  毎月第1・3木曜日(13時半～) 会場:さくまろ館		
太田				ささ太 		太田さわやかサークル  毎週金曜日(9時半～) 会場:生活改善センター(旧太田公民館)	
	すまいるサークル  毎週月曜日(13時半～) 会場:敬愛館						
西仙北	はつらつメンズクラブ  月2～3回月曜日(10時～) 会場:西仙北スポーツセンター	にしせんぼくはつらつサークル  毎月第1火曜日(13時半～) 会場:西仙北スポーツセンター他		刈和野の大綱引き 	荒屋敷シニアクラブ  毎月第1木曜日(10時～) 会場:西仙北スポーツセンター他		
	強首さわやかサークル  毎週月曜日(13時半～) 会場:強首地区公民館						
神岡	神岡さわやかサークル  毎週月曜日(10時～) 会場:神岡福祉センター	だけ丸くん 				北楯岡さわやかサークル  毎週金曜日(13時半～) 会場:北楯岡公民館	
南外	南ちゃん(なん) 		南外さわやかサークル  毎週水曜日(13時半～) 会場:南小学区コミュニティセンター	南外はつらつサークル  毎月第2・4水曜日(13時半～) 会場:南外コミュニティセンター		南外いきいきサークル  毎週金曜日(10時～) 会場:ぬくもりの郷	
協和	協和いきいき会  4月～12月第3月曜日(10時～) 会場:協和市民センター(和ピア)	船岡さわやかサークル  毎週火曜日(13時半～) 会場:船岡共学館	サロンぶらりよしか  毎月第2・4水曜日(10時～) 会場:峰吉川基幹集落センター	中世の館 		協和さわやかサークル  毎週金曜日(13時半～) 会場:協和市民センター(和ピア)	
	小種:淀川元笑気くらぶ  毎月第1・3月曜日(13時半～) 会場:淀川分館						

【主な活動内容】

 主に運動メニュー  軽体操・レクリエーション  男性限定

仲間といきいき☆楽しみながら！！
元気づくりをしてみませんか？
「見学・参加してみたい！」という方は、
各高齢者包括支援センターまでご連絡ください！



※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ！

大曲地域:
高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 16)

中仙・仙北・太田地域:
高齢者包括支援センター-東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域:
高齢者包括支援センター-西部
電話 0187-87-3970



大仙市 大曲地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
サンクレストシニアくらぶ 運 毎月第1・3月曜日(10時～) 会場: サンクレスト大曲	元笑気・金谷くらぶ 運 (げんえき) 毎週火曜日(10時～) 会場: 金谷児童館	花館さわやか教室 運 毎週水曜日(13時半～) 会場: 花館公民館	大川西根はつらつ会 レ 毎月第2水曜日(13時半～) 会場: 大川西根公民館	げんき体操サークル 運 毎週木曜日(9時半～) (※12～3月:13時～) 会場: まるこのひろば	藤木さわやかサークル 運 毎月第1・3金曜日(13時半～) 会場: 藤木公民館	大川西根スローストレッチの会 運 毎週金曜日(10時～) 会場: 大川西根公民館
	大曲はつらつサークル レ 毎週火曜日(10時～) 会場: はなび・アム	内小友さわやかサークル 運 毎月第2・4水曜日(13時半～) 会場: 内小友公民館	角間川さわやかサークル 運 毎週水曜日(13時半～) 会場: 角間川公民館		朝日町シニアくらぶ レ 毎月第2・4金曜日(10時～) 会場: 大曲北児童館	宮崎式健康体操会 運 毎週金曜日(9時半～) 会場: はなび・アム
		四ツ屋PPKサークル レ (びんびん健康) 毎月第2水曜日(13時半～) 会場: 四ツ屋公民館	笑の口シニアくらぶ レ (えみのくち) 隔週水曜日(13時半～) 会場: 笑の口住宅集会所		俺たちの体カアップサークル 運 ★ 男 毎週金曜日(13時半～) 会場: 花館公民館	

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー
 レ 軽体操・レクリエーション
 ★ 男性限定

「どのサークルも女性が多いけど、ここは、男だけだから気軽に参加しやすい！」
～俺たちの体カアップサークル参加者より～



「料理をするのも介護予防なんだな～」
～四ツ屋PPKサークル参加者より～



※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ！



仲間といきいき☆楽しみながら！！
 元気づくりをしてみませんか？
 「見学・参加してみたい！」という方は、
 問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】
 高齢者包括支援センター
 電話 0187-63-1111



①花館さわやか教室



開催日時	毎週水曜日 13:30~15:00
開催場所	花館公民館 大仙市花館上町5-19
主な活動内容	運動メニュー

②俺たちの体力アップサークル



開催日時	毎週金曜日 13:30~15:00
開催場所	花館公民館 大仙市花館上町5-19
主な活動内容	運動メニュー ※男性限定

③四ツ屋PPK(ぴんぴん健康)サークル



開催日時	毎月第2水曜日 13:30~15:00
開催場所	四ツ屋公民館 大仙市四ツ屋字西下瀬162-4
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

④朝日町シニアくらぶ



開催日時	毎月第2・4金曜日 10:00~11:30
開催場所	大曲北児童館 大仙市大曲白金町12-5
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑤げんき体操サークル



開催日時	毎週木曜日 1回目 9:30~10:40 2回目 10:40~11:40 ※12月~3月は午後活動 1回目 13:00~14:00 2回目 14:10~15:10
	開催場所 まるこのひろば 大仙市大花町1-7
主な活動内容	運動メニュー

⑥宮崎式健康体操会



開催日時	毎週金曜日 9:30~11:00
開催場所	はなび・アム 大仙市大曲大町7-19
主な活動内容	運動メニュー

⑦大曲はつらつサークル



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30
開催場所	はなび・アム 大仙市大曲大町7-19
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑧^{げんえき}元笑気・金谷くらぶ



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30
開催場所	金谷児童館 大仙市大曲金谷町18-1
主な活動内容	運動メニュー

⑨ サンクエストシニアくらぶ



開催日時	毎月第1・3月曜日 10:00~11:30
開催場所	サンクエスト大曲 大仙市大曲日の出町1-23-3
主な活動内容	運動メニュー

⑩ 大川西根はつらつ会



開催日時	毎月第2水曜日 13:30~15:30
開催場所	大川西根公民館 大仙市大曲西根字小館10
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑪大川西根スローストレッチの会



開催日時	毎週金曜日 10:00~11:30
開催場所	大川西根公民館 大仙市大曲西根字小館10
主な活動内容	運動メニュー

えみのくち

⑫笑のロシアくらぶ



開催日時	隔週水曜日 13:30~15:00
開催場所	笑の口住宅集会所 大仙市小貫高畑字中荒所60-5
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑬ 藤木さわやかサークル



開催日時	毎月第1・3金曜日 13:30~15:00
開催場所	藤木公民館 大仙市藤木字乙本藤木8
主な活動内容	運動メニュー

⑭ 内小友さわやかサークル




開催日時	毎月第2・4回水曜日 13:30~15:00
開催場所	内小友公民館 大仙市内小友字仙北屋68-2
主な活動内容	運動メニュー

⑮ 角間川さわやかサークル



開催日時	毎週水曜日 13:30～15:00
開催場所	角間川公民館 大仙市角間川町字四上町1
主な活動内容	運動メニュー

大仙市 中仙地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
中仙はつらつサークル <small>レ</small>		豊川さわやかサークル <small>運</small>	中仙さわやか教室 <small>運</small>	
毎月第2・4月曜日(13時半～)		毎週水曜日(13時半～)	毎週木曜日(10時～)	
会場:長野分館		会場:豊川分館	会場:中仙農村環境改善センター	
	※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ！		清水健康体操 <small>運</small>	
			毎週木曜日(9時半～)	
			会場:清水分館	

14

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー

レ 軽体操・レクリエーション

運動の効果を実感！楽しいから続けられます☆



フラワーアレンジメント♪
新しいことにも挑戦しています。



仲間といきいき☆楽しみながら！！
元気づくりをしてみませんか？
「見学・参加してみたい！」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。

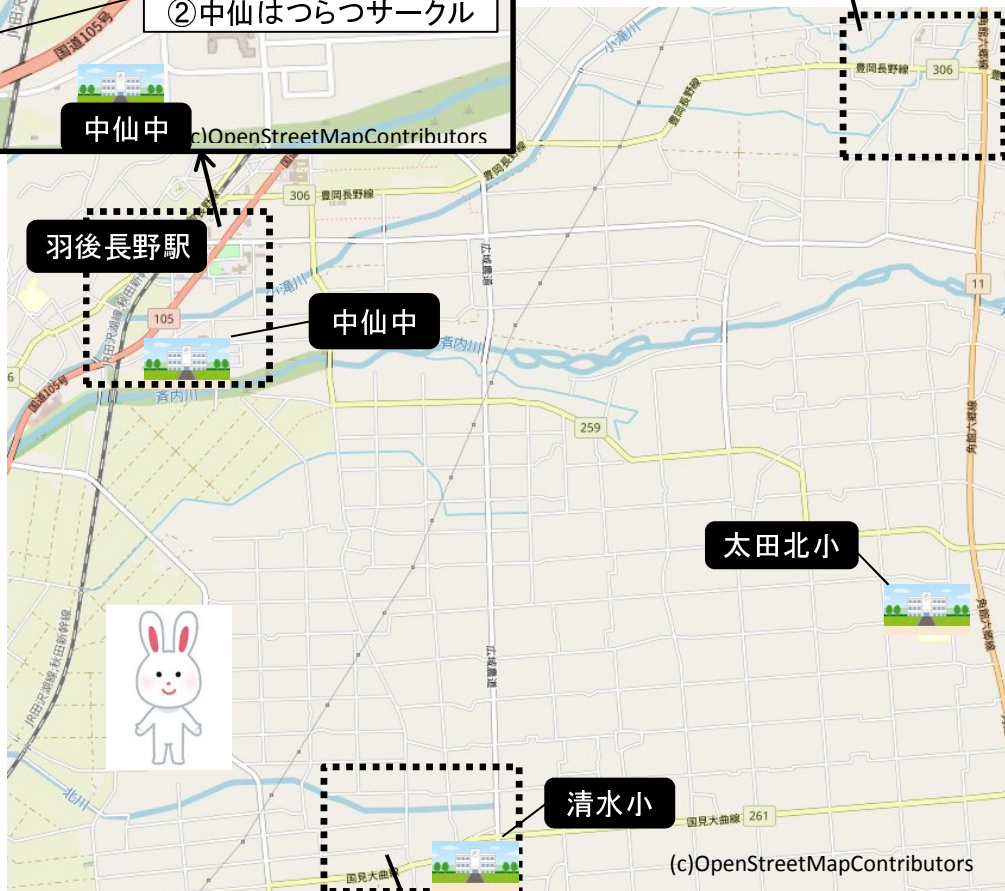
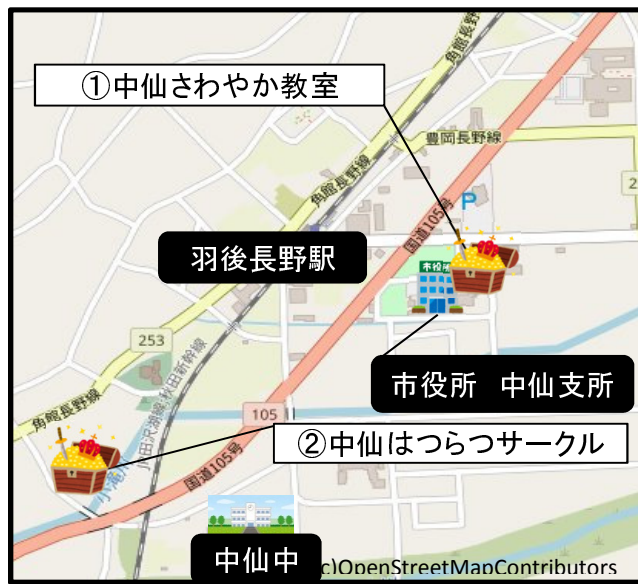
【問い合わせ先】

高齢者包括支援センター東部

電話 0187-56-7125



サークル・サロンマップ【中仙地域】



①中仙さわやか教室



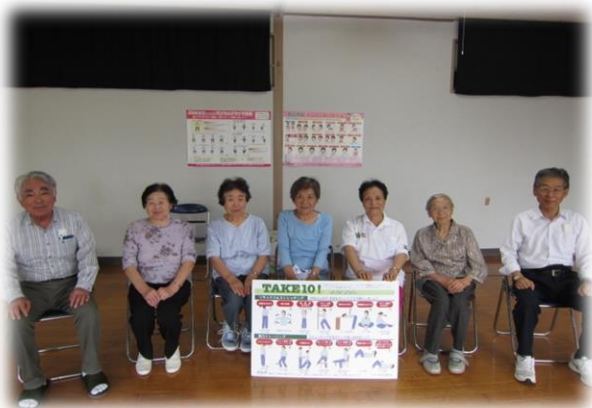
開催日時	毎週木曜日 10:00～11:30
開催場所	中仙農村環境改善センター 大仙市北長野字茶畑108
主な活動内容	運動メニュー

②中仙はつらつサークル



開催日時	毎月第2・4月曜または火曜日 13:30～15:00
開催場所	長野分館 大仙市長野字一ノ坪58
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

③豊川さわやかサークル




開催日時	毎週水曜日 13:30~15:00
開催場所	豊川分館 大仙市豊川字久保175
主な活動内容	運動メニュー

④清水健康体操



開催日時	毎週木曜日 9:30~11:00
開催場所	清水分館 大仙市清水字上大蔵126-16
主な活動内容	運動メニュー

大仙市 仙北地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
仙北さわやかサークル <small>運</small>	荒巻シニアクラブ <small>(あらまき)</small> <small>レ</small>		本郷地域シニアクラブ <small>(ほんごう)</small> <small>レ</small>	高梨さわやかサークル <small>運</small>
毎月第2・4月曜日(13時半～)	第3火曜日(13時半～) ※10月～3月開催		毎月第2木曜日(9時半～)	第2・4金曜日(13時半～)
会場: さくまろ館	会場: 荒巻会館		会場: 本郷構造 改善センター	会場: さくまろ館
 <p>※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ!</p>		仙北スローストレッチの会 <small>運</small>	仙北はつらつサークル <small>レ</small>	
		毎週水曜日(13時半～) 会場: ふれあい体育館	毎月第1・3木曜日(13時半～) 会場: さくまろ館	

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー

タオルを使った運動で
心もからだものびやかに～♪



レ 軽体操・レクリエーション

料理は手順や行程が大事!
認知症予防にも効果的です☆



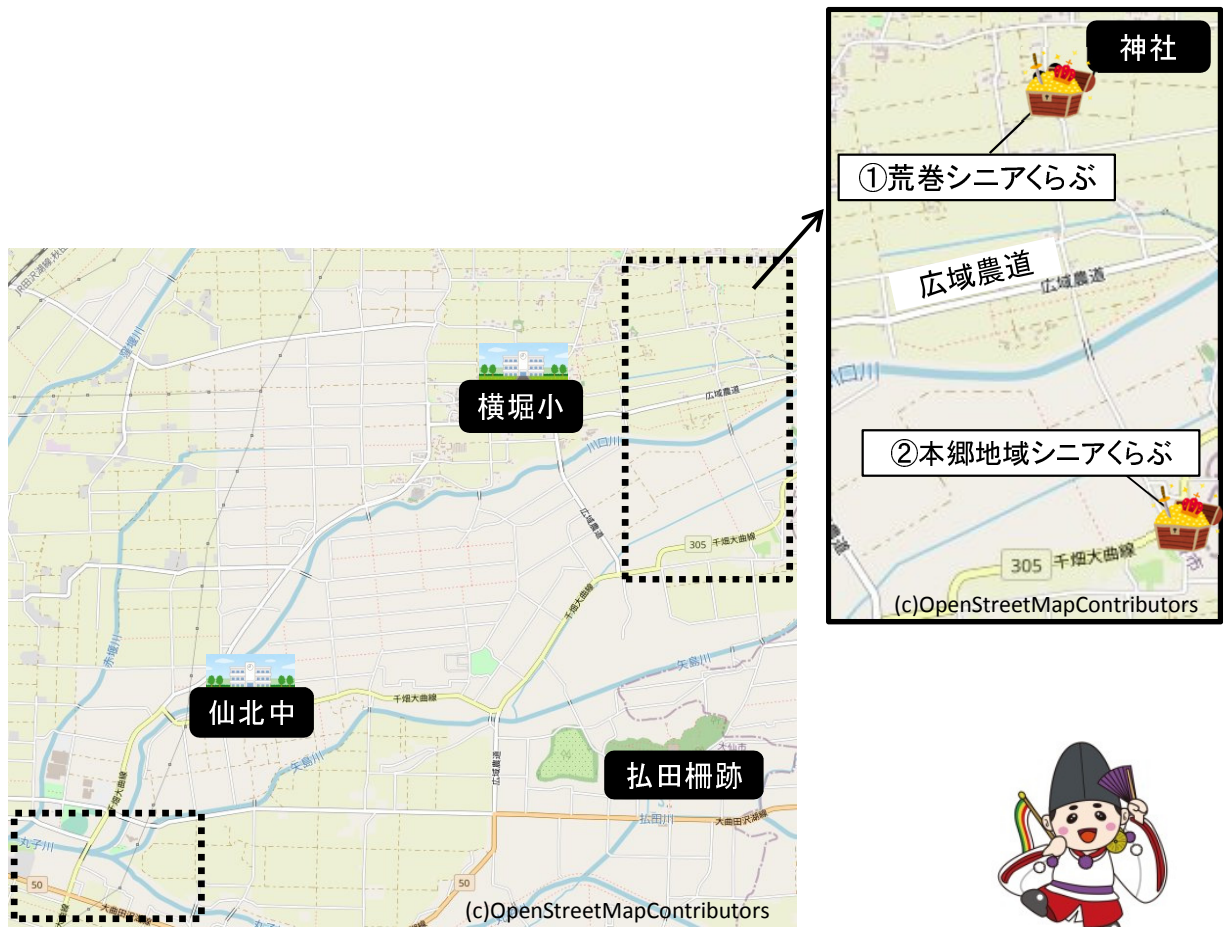
仲間といきいき☆楽しみながら!!
元気づくりをしてみませんか?
「見学・参加してみたい!」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。



【問い合わせ先】
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125



サークル・サロンマップ【仙北地域】



①荒巻シニアくらぶ



開催日時	第3火曜日(10~3月) 13:30~15:00
開催場所	荒巻会館 大仙市板見内字荒巻105
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

②本郷地域シニアくらぶ



開催日時	毎月第2木曜日 9:30~11:30
開催場所	本郷構造改善センター 大仙市板見内字長仙寺
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

③仙北スローストレッチの会



開催日時	毎週水曜日 13:30～15:30
開催場所	ふれあい体育館 大仙市堀見内字下田茂木122
主な活動内容	運動メニュー

④仙北さわやかサークル



開催日時	毎月第2・4月曜または火曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	運動メニュー

⑤仙北はつらつサークル



開催日時	毎月第1・3木曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑥高梨さわやかサークル



開催日時	毎月第2・4金曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	運動メニュー


大仙市 太田地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				太田さわやかサークル  毎週金曜日(9時30分～) 会場:生活改善センター (旧太田公民館)
すまいるサークル  毎週月曜日(13時半～) 会場:敬愛館			※参加費(冷暖房費など)が かかる場合や会場・内容等 が変更になることがあるよ！	

23

【主な活動内容】

 主に運動メニュー

 軽体操・レクリエーション

運動は集まることで楽しく
続けられます！



手先を使った運動☆
自然と笑顔がこぼれます。



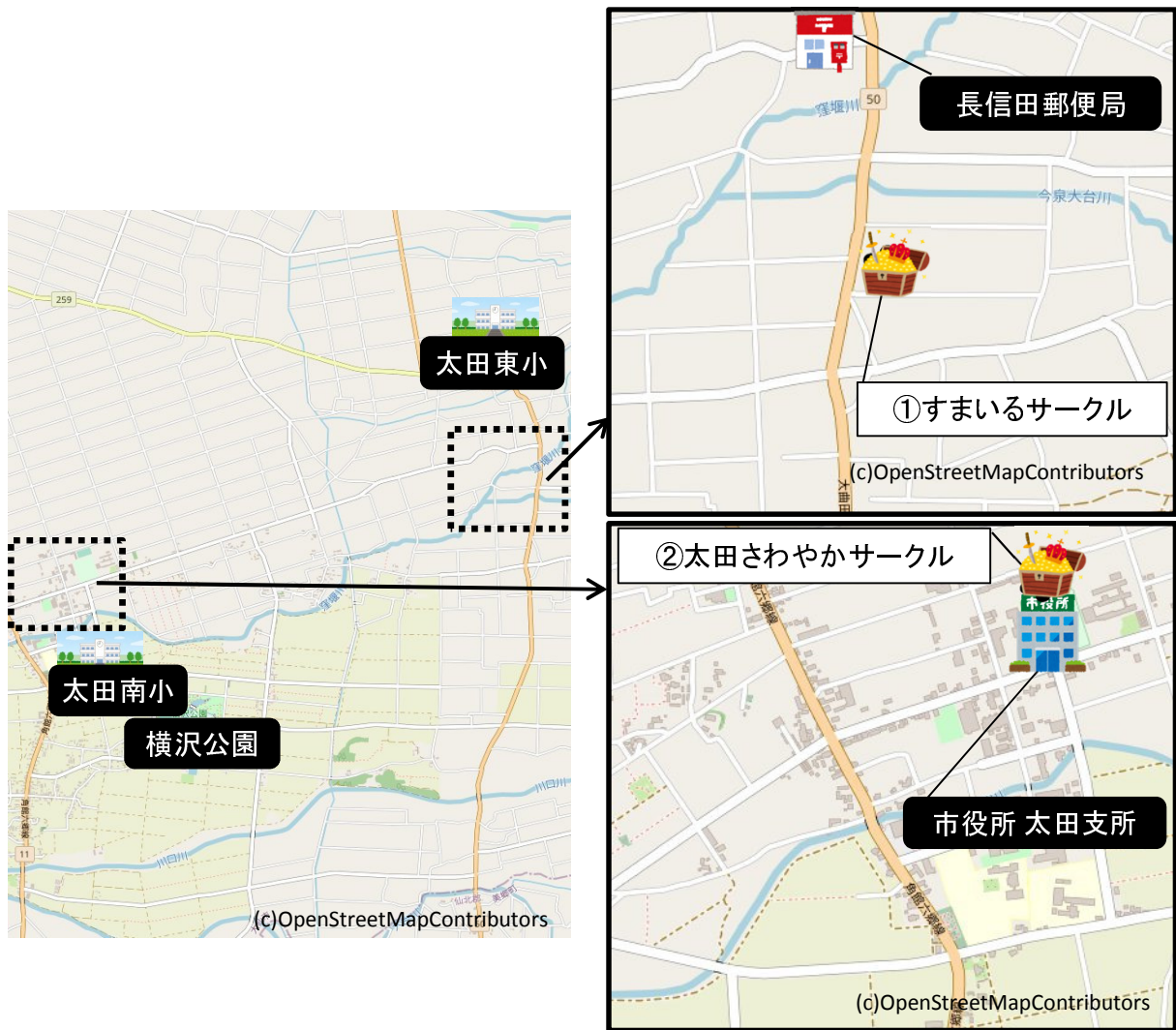
仲間といきいき☆楽しみながら！！
元気づくりをしてみませんか？
「見学・参加してみたい！」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。



【問い合わせ先】
 高齢者包括支援センター東部
 電話 0187-56-7125



サークル・サロンマップ【太田地域】



①すまいるサークル



開催日時	毎週月曜日 13:30～15:00
開催場所	敬愛館 大仙市太田町東今泉字大信田 472-10
主な活動内容	運動メニュー

②太田さわやかサークル



開催日時	毎週金曜日 9:30～11:00
開催場所	生活改善センター(旧太田公民館) 大仙市太田町太田字新田下野 50-3
主な活動内容	運動メニュー

大仙市 西仙北地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
はつらつメンズクラブ ☆男 運 月2~3回月曜日(10時~) 会場:西仙北スポーツセンター	にしせんぼくはつらつサークル レ 毎月第1火曜日(13時半~) 会場:西仙北スポーツセンター他		荒屋敷シニアクラブ レ 毎月第1木曜日(10時~) 会場:西仙北スポーツセンター他	
強首さわやかサークル 運 毎週月曜日(13時半~) 会場:強首地区公民館			 <p>※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ!</p>	

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー レ 軽体操・レクリエーション ☆男 男性限定

みんなで集まることで、運動を続けられています☆



新しいことにもチャレンジしながら、認知症予防に取り組んでいます♪



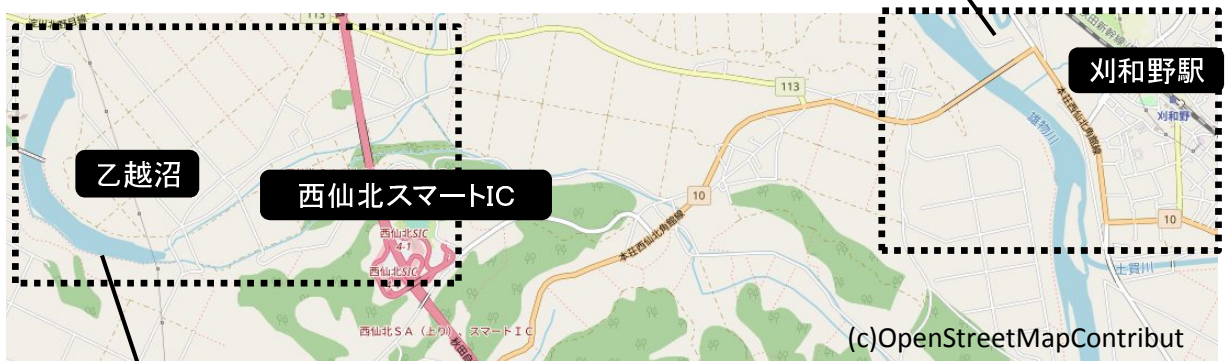
仲間といきいき☆楽しみながら！！
 元気づくりをしてみませんか？
 「見学・参加してみたい！」という方は、
 問い合わせ先までご連絡ください。



【問い合わせ先】
 高齢者包括支援センター西部
 電話 0187-87-3970



サークル・サロンマップ【西仙北地域】



①はつらつメンズクラブ



開催日時	月2～3回月曜日 10:00～11:30
開催場所	西仙北スポーツセンター 大仙市刈和野字小野17番地の1
主な活動内容	運動メニュー ※男性限定

②荒屋敷シニアくらぶ



開催日時	毎月第1木曜日 10:00～11:30
開催場所	西仙北スポーツセンター 他 大仙市刈和野字小野17番地の1
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

③にしせんぼくはつらつサークル





開催日時	毎月第1火曜日 13:30～15:00
開催場所	西仙北スポーツセンター 他 大仙市刈和野字小野17番地の1
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

④強首さわやかサークル



開催日時	毎週月曜日 13:30～15:00
開催場所	強首地区公民館 大仙市強首字上野台1番地
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

大仙市 神岡・南外地域☆サークル・サロンの紹介

地域	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
神岡	神岡さわやかサークル 運				北檜岡さわやかサークル 運
	毎週月曜日(10時～) 会場: 神岡福祉センター				毎週金曜日(13時半～) 会場: 北檜岡公民館
南外		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ！ </div>	南外さわやかサークル 運		南外いきいきサークル 運
			毎週水曜日(13時半～) 会場: 南小学区コミュニティセンター		毎週金曜日(10時～) 会場: ぬくもりの郷
			南外はつらつサークル レ		
			毎月第2・4水曜日(13時半～) 会場: 南外コミュニティセンター		

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー

みんな笑顔で楽しく運動しています☆



レ 軽体操・レクリエーション

それぞれ得意なことも活かしながら、活動しています♪



仲間といきいき☆楽しみながら！！
元気づくりをしてみませんか？
「見学・参加してみたい！」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。

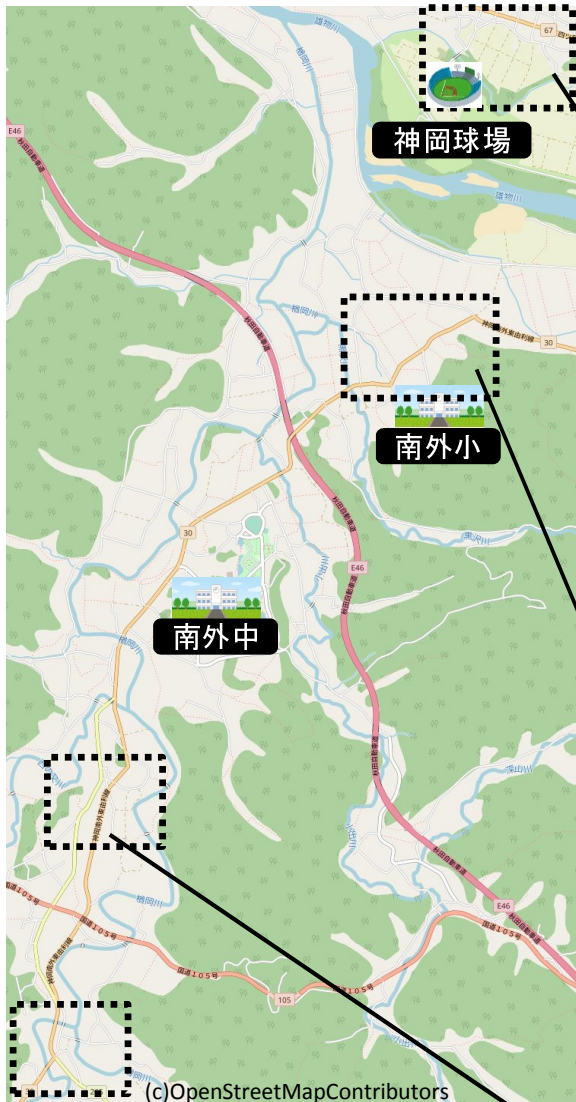


【問い合わせ先】

高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970



サークル・サロンマップ【神岡・南外地域】



①北檜岡さわやかサークル



開催日時	毎週金曜日 13:30~15:00
開催場所	北檜岡公民館 大仙市北檜岡字北檜岡57番地
主な活動内容	運動メニュー

②神岡さわやかサークル



開催日時	毎週月曜日 10:00~11:30
開催場所	神岡福祉センター 大仙市神宮寺字蓮沼17番地
主な活動内容	運動メニュー

③南外さわやかサークル



開催日時	毎週水曜日 13:30～15:00
開催場所	南小学区コミュニティセンター 大仙市南外坊田240
主な活動内容	運動メニュー

④南外はつらつサークル



開催日時	毎月第2・4水曜日 13:30～15:00
開催場所	南外コミュニティセンター 大仙市南外字下袋218番地
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑤南外いきいきサークル



開催日時	毎週金曜日 10:00~11:30
開催場所	ぬくもりの郷 大仙市南外字松木田119
主な活動内容	運動メニュー

大仙市 協和地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
協和いきいき会 レ	船岡さわやか サークル 運	サロンぶらりよしか レ		協和さわやか サークル 運
4~12月第3月曜日(10時~)	毎週火曜日(13時半~)	毎月第2・4水曜日(10時~)		毎週金曜日(13時半~)
会場:協和市民センター (和ピア)	会場:船岡共学館	会場:峰吉川基幹集落 センター		会場:協和市民センター (和ピア)
小種・淀川元笑気 くらぶ (げんえき) 運				※参加費(冷暖房費など)が かかる場合や会場・内容等 が変更になることがあるよ!
毎月第1・3月曜日(13時半~)				
会場:淀川分館				

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー

レ 軽体操・レクリエーション

運動だけでなく、休憩時間のおしゃべりも楽しみです☆



脳トレで頭もスッキリ元気♪



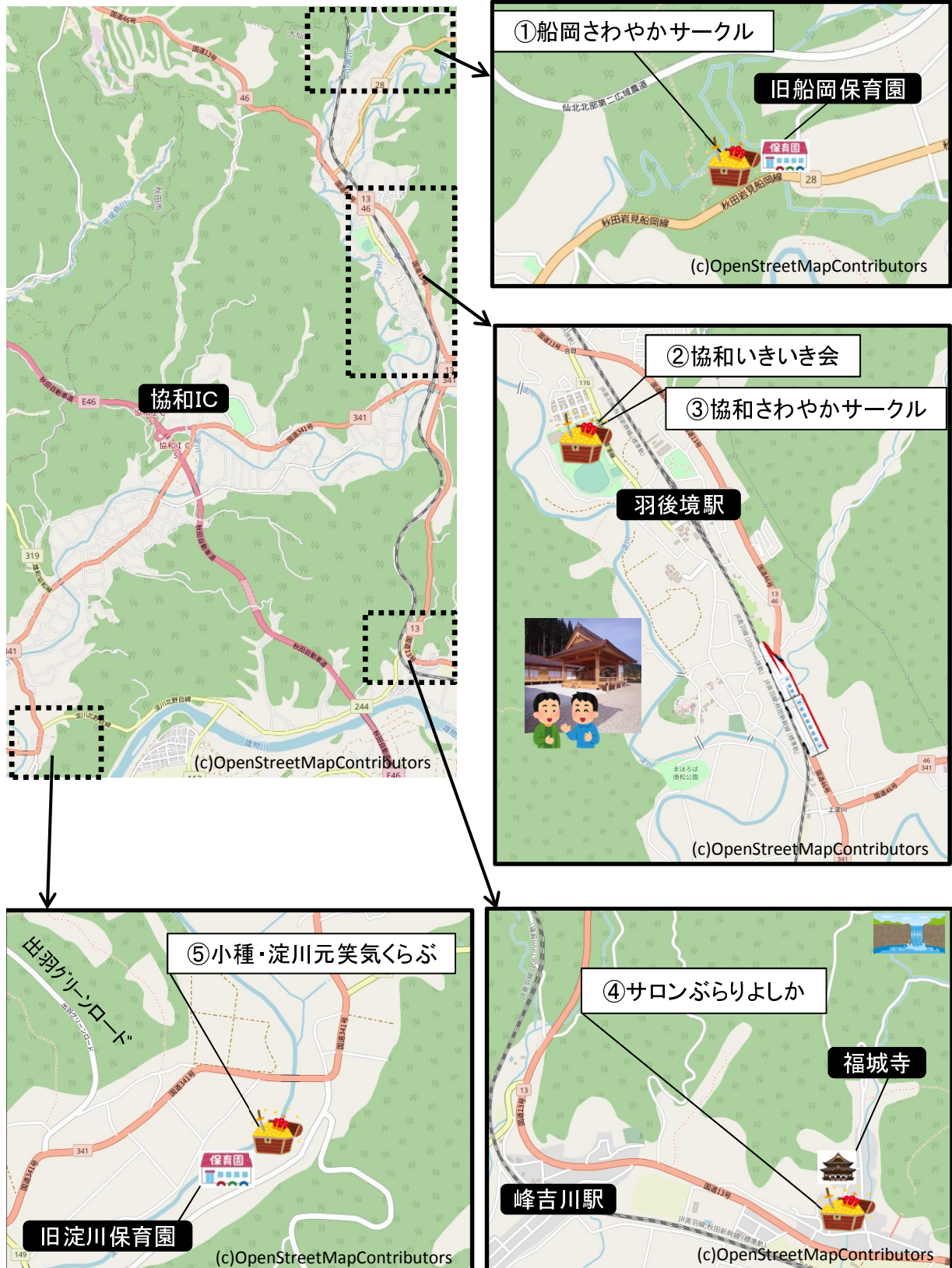
仲間といきいき☆楽しみながら！！
元気づくりをしてみませんか？
「見学・参加してみたい！」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。



【問い合わせ先】
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970



サークル・サロンマップ【協和地域】



①船岡さわやかサークル



開催日時	毎週火曜日 13:30~15:00
開催場所	船岡共学館 大仙市協和船岡字下中野159番地2
主な活動内容	運動メニュー

②協和いきいき会

来年度に向けて、
活動の日程や内容
等を計画中です！



開催日時	4~12月第3月曜日 10:00~11:30
開催場所	協和市民センター(和ピア) 大仙市協和船岡字大袋1番地7
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

③協和さわやかサークル



開催日時	毎週金曜日 13:30~15:00
開催場所	協和市民センター(和ピア) 大仙市協和船岡字大袋1番地7
主な活動内容	運動メニュー

④サロンぶらりよしか



開催日時	毎月第2・4水曜日 10:00~11:30
開催場所	峰吉川基幹集落センター 大仙市協和峰吉川字峰吉川83番地
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑤小種・淀川元笑気くらぶ



開催日時	毎月第1・3月曜日 13:30～15:00 (祝日の場合、変更あり)
開催場所	淀川分館 大仙市協和下淀川字車田16番地1
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

大仙市の元気シニア応援メニュー

(一般介護予防事業の紹介)

大仙市ではシニア世代の健康・生きがいづくりを目的に、下記のような事業を行っています。

対象者：65歳以上のすべての方

①運動したい

- ・ 個人で参加したい → だいせん運動教室
- ・ 団体で参加したい → 地域シニアくらぶ
- ・ 自宅で運動をしたい
→ 大仙市オリジナル体操メニュー
- ・ 団体で使う運動の道具を借りたい
→ 運動の道具をご利用ください！



②栄養について学びたい

- ・ 自分の栄養状態を知りたい → 血清アルブミン検査
- ・ 教室に参加して学びたい → 栄養もりもり教室
- ・ 食生活について相談したい → 訪問栄養相談
- ・ 自宅で学びたい → 楽しく栄養だより
10食品群チェックシート

③健康長寿の秘訣について知りたい

- ・ 個人で学びたい → 地域高齢者健康教室
- ・ 団体で学びたい → 出前講座
- ・ 自分の健康づくりのために… → いきいき手帳
- ・ もの忘れが気になる前に… → タッチパネル検査

①運動したい！



★だいせん運動教室



運動や栄養、お口の健康づくり、認知症予防など、頭もからだも元気に過ごすための知識を身につけます。

開催時期	R2.11月～2月
開催場所	市内会場
内容	<ul style="list-style-type: none">・運動、体力測定・認知症に関する講話・タッチパネル体験・栄養、お口の健康に関する講話 他 ※毎週1回、全12回

★地域シニアくらぶ



町内会や老人クラブ、サークル仲間などで運動を取り入れたサロン等を実施する団体を支援します。支援の終了後は、自主活動としての継続を目指します。

開催日時	R2.10月～2月まで 午前10時～11時半または 午後1時半～3時
開催場所	町内会の会館など 自分で通える場所
内容	<ul style="list-style-type: none">・運動やレクリエーション・健康づくりのための講話など ※全5回

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線169)

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

★大仙市オリジナル体操メニュー



- FMはなび だいせんいきいき体操
放送時間（月～金：① 9:55～10:00 ② 15:55～16:00）
- FMはなび だいせんリズム体操
放送時間（月～金：13:55～13:59）
- だいせん「ドンパンお口の体操」
- だいせんヨガったな体操
- TAKE10！（テイクテン）体操



※体操のパンフレットは各高齢者包括支援センター窓口に配置しています。



★運動の道具をご利用ください！



サークルやサロンで運動をする際に使う、運動の道具を貸し出しています。

貸し出している道具	<ul style="list-style-type: none">・ラダー・ソフトギム（ボール）・自動血圧計・CDデッキ・CD（いきいき体操等の音源）
-----------	--

※借用希望の場合は、各高齢者包括支援センターにお問い合わせください。

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111（内線 169）

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

②栄養について学びたい！

★血清アルブミン検査



血清アルブミン値とは、血液中にあるたんぱく質で、からだの栄養状態を示すものさしになります。

血清アルブミン値が高いほど、栄養状態が良好なことを示します。

検査を受けるには？	市の特定健診、後期高齢者健診（集団健診）の検査項目に含まれています。（65歳以上の方）
結果の見方	4.3g/dl以上：良好 3.9～4.3g/dl：栄養状態を高める対策が必要 3.8g/dl以下：要受診（低栄養状態が疑われます）

※健診の申し込みについては、事前にご相談ください。

★栄養もりもり教室



血清アルブミン値を高める食生活についてや、栄養状態の改善について学びます。

開催時期	毎年11月～2月頃
開催場所	市内会場
内容	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養予防に関する健康講話 食材の選び方や簡単調理方法等の提供 個別栄養相談

★訪問栄養相談

保健師・管理栄養士による、低栄養防止や栄養の改善に向けた家庭訪問を行っています。血清アルブミン検査結果をもとにご自宅へ伺い、食生活や健康についてのアドバイスをさせていただきます。

※訪問栄養相談をご希望の方は、お問い合わせください。



★楽しく栄養だより

シニア世代のみなさんに向けた栄養情報をお届けします。低栄養予防について関心を高めます。



配付月	5・8・11・2月
配付場所	各高齢者包括支援センター 窓口他
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養についての豆知識 ・季節に応じた健康情報 ・切るだけ、混ぜるだけでできる簡単レシピの紹介



シニア世代は
食べ盛り♪

★10食品群チェックシート

栄養状態を高めるポイントは「多様なおかず選び」です。目標は1日10食品群を食べることです。毎日の食事状況について確認したい方は、10食品群チェックシートの活用がおすすめです。

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑葉色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
7日間の合計											

(注意) 慢性的な病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」



お問い合わせ

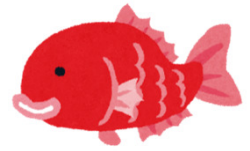
大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

**中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部**
電話 0187-56-7125

**西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部**
電話 0187-87-3970

③健康長寿の秘訣を知りたい！

★地域高齢者健康教室



いつまでもいきいきとした生活が継続できるように、健康づくりやフレイル予防について学びます。



「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下した状態のことだよ。

開催日時	毎年10月～3月頃
開催場所	各公民館ほか
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア世代のからだづくり ・お口の健康管理 ・正しい認知症の理解について 他



★出前講座



身近な場所で健康づくりの知識を深め、いきいきとした生活が継続できるよう知識の普及を図ります。



回数	1団体につき年2回まで
開催場所	公民館や集会所ほか
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア世代のための健康づくりに関するもの 例) 転ばないからだづくり、お口の健康について、健康長寿のための栄養について 等

お問い合わせ

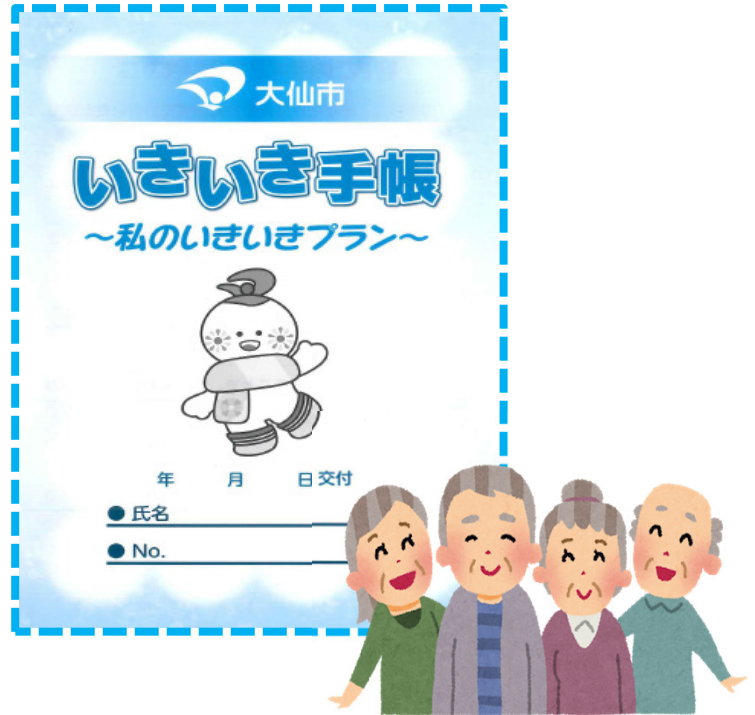
大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

★いきいき手帳 ～私のいきいきプラン～

健康づくりのための教室やサークル・サロン等での活動場所で、活動の様子を記録できます。これからの生活や活動の目標を立て、いきいき生活を目指しましょう！
※いきいき手帳は各高齢者包括支援センターで発行しています。



★タッチパネル検査 (物忘れ相談プログラム)

物忘れが気になる前から、脳をチェックしてみましょう。記憶力や図形の認識問題等に答えていただき、約5分程で結果が出ます。希望される団体には機器を貸し出しできます。



個人で検査を希望される場合は、事前にご予約ください。



お問い合わせ

大曲地域: 高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線169)

中仙・仙北・太田地域:
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域:
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970

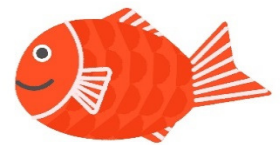
☆みんなの元気を応援したい！



見たい！ 行きたい！

たい

いきいき隊！



★いきいき隊って何？

シニア世代のみなさんが住み慣れた地域で自分らしく自立した生活ができる地域社会をつくるには、元気なシニアが最大の人材です。

自らの積極的な健康づくりや社会参加への取り組みを推進する**健康づくりボランティア**がいきいき隊です。

★どんな活動をしているの？

- 地域のサークル・サロンの活動支援
- 健康づくりの知識を地域に広める
- 通いの場・サロンの立ち上げ
- 認知症の方等の見守り
- 得意なことを活かした活動 等



★いきいき隊になるためには？



いきいき隊養成講座を受講し、修了するといきいき隊として登録し、地域で活動することができます。

- 開催日程：開催スケジュールが決まり次第、
広報等でお知らせします。
- 対象者：大仙市民
(年齢問わず、興味のある方どなたでもOK)



私たちは、いきいき隊リーダーです。
主に、サークルでの運動支援を行っています。
リーダー隊員は21名。私たちと一緒に元気
はつらつ！からだを動かしましょう♪



「受講のきっかけは、自分の健康づくりのためでした。
いきいき隊は縁の下の力持ちです。」(Y隊員)



「みなさんのやりたい を応援します！」

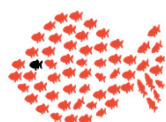
R2.4.1現在 登録隊員86名

お問い合わせ

大曲地域：高齢者包括支援センター
電話 0187-63-1111(内線 169)

中仙・仙北・太田地域：
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125

西仙北・神岡・協和・南外地域：
高齢者包括支援センター西部
電話 0187-87-3970



「たいしためでたい感謝状」

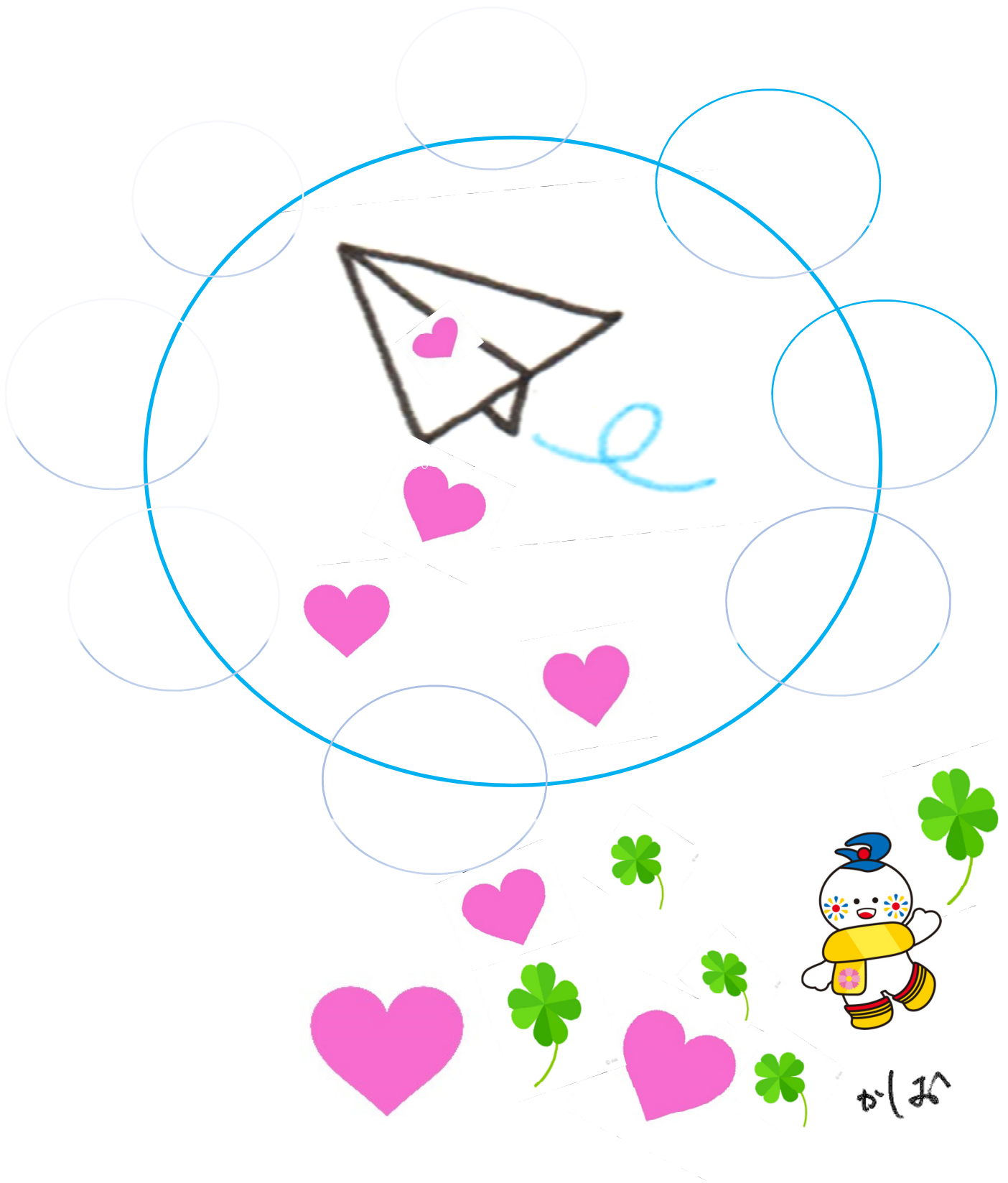
～大仙市誕生15周年を記念し、いきいき隊が表彰されました～

令和2年3月22日



8市町村、広がり人の輪 (サキル・アール) の
1つに、1つ幸せを全む
いさな幸せのしつかりと根のきつな。群生 (2018) / 0
0.1.10.

作成にあたり、いきいき隊の皆様からご協力をいただきました！ありがとうございました☆



発行：大仙市 健康福祉部 高齢者包括支援センター
作成月日：令和2年11月



花火のまち
大仙市