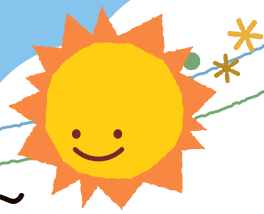


～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



松山
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	1
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	3
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	3
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	5
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分	1	
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	1
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	11

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロワ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	4

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	11
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	1

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
松山地区 地域福祉コーディネーター ☎23-1251

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操……………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等
	歌……………カラオケ、童謡唱歌の合唱等
	ゲーム……………かるた、輪投げ、健康マージャン等
	季節の行事…新年会、クリスマス会等
	鑑賞会……………楽器演奏、舞踊等

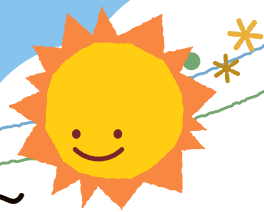
会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
市民福祉センター	本2ことぶきサロン	第3水曜	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・歌	①
神明町自治会館	きらめきサロンしんめい	第4水曜	午前10時～正午	茶話会・体操・歌・ゲーム・鑑賞会	②
箭弓町自治会館	いきいきサロン箭弓	第2木曜	午前11時～午後2時	食事会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会	③
松葉町町内会館	まつばきらめきサロン	第3水曜	午後1時30分～3時30分	血圧測定・体操・季節の行事・鑑賞会・ゲーム・他	④
	まつばハッピーサロン	第2・3・4金曜	午前10時～11時40分	食事会・体操・歌・ゲーム・他	④
	まつばゆうゆうくらぶ	第2・3金曜他	午前10時～11時45分	体操・歌・茶話会・季節の行事・食事会	④
日吉町自治会館	きらめきサロンひよし	第2・4月曜	午前10時～11時30分	茶話会・食事会・体操・季節の行事・健康教室	⑤
加美町自治会館	加美町にここふれあいサロン	第1・3月曜	午前10時～11時30分	茶話会・食事会・体操・歌・ゲーム・健康教室・他	⑥
上松本町公会堂	ふれあいサロン上松	第3月曜	午前10時～11時	食事会・体操・ゲーム	⑦
中松本町集会所	ふれあいサロン中松	第3金曜	午前10時～11時30分	体操・歌・季節の行事・健康教室・鑑賞会	⑧
東部自治会館	下松本町きらめきサロン	第1・3・4火曜	午前10時～11時30分	茶話会・食事会・体操・季節の行事・他	⑨
	きらめきサロン新宿	第1・3月曜他	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・歌・健康教室・鑑賞会・他	⑨
向台団地集会所	向台サロン	第4水曜	午後1時30分～2時30分	茶話会・体操・季節の行事・健康教室	⑩
松山町公会堂	ふれあいサロン松山町	第2水曜	午後1時30分～3時30分	血圧測定・体操・歌・ゲーム・鑑賞会	⑪
市ノ川公会堂	サロン市ノ川	第2・4水曜	午前10時～正午	体操・歌・季節の行事・健康教室	⑫
東武台団地自治会館	きらめきサロン東武台	第1・2・3・4水曜	午前9時30分～正午	食事会・体操・歌・手芸・健康教室・他	⑬
白坂自治会館	ふれあい・きらめきサロン白坂	第1・3水曜	午後2時～3時	食事会・体操・季節の行事・ゲーム	⑭
幸町集会所	きらめきサロン幸町	第2木曜	午前10時～午後0時30分	茶話会・食事会・体操・季節の行事・鑑賞会	⑮
美土里町集会所	さわやかサロン美土里	第3月曜	午前10時～午後2時	食事会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会・ゲーム・他	⑯
和泉町集会所	ふれあいサロン和泉	第2土曜	午前9時30分～正午	血圧測定・体操・歌・鑑賞会・茶話会	⑰
御茶山町自治会館	サロン御茶山	第2・4水曜	午後1時30分～3時30分	茶話会・体操・健康教室	⑱
五領町自治会館	サロン五領	第3火曜	午後1時30分～4時	茶話会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会・他	⑲
山崎町町内会館	サロン・山崎	第3水曜日他	午前10時～正午	体操・歌・ゲーム・鑑賞会・手芸	⑳



〈問合せ〉
社会福祉協議会
松山地区
地域福祉コーディネーター
☎23-1251



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



大岡
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	4
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	7
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロワ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251

大岡地区 地域福祉コーディネーター ☎59-9905

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。

※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操……………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等
	歌……………カラオケ、童謡唱歌の合唱等
	ゲーム……………かるた、輪投げ、健康マージャン等
	季節の行事…新年会、クリスマス会等
	鑑賞会……………楽器演奏、舞踊等

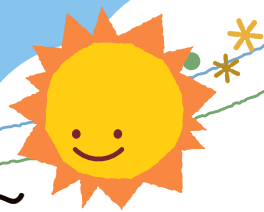
会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
亀の甲団地集会所	亀の甲サロン	①第2月曜 ②最終日曜	①②午後1時～3時	①茶話会・歌・ゲーム・食事会 ②体操・茶話会	①
水穴自治会館	水岡サロン	①毎月4日・24日 ②第2金曜	①午後1時～4時 ②午後1時～2時	①茶話会 ②体操	②
農林公園 研修センター	神光谷サロン	第1・3・4水曜	午前10時～正午	茶話会・体操・歌・季節の行事	③
新屋敷公会堂	新屋敷サロン	奇数月:10日・20日 偶数月:20日	午後1時～3時	茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事	④
上郷公会堂(大岡)	上郷サロン	第1木曜 第3土曜	午前10時～正午	体操・茶話会・季節の行事	⑤
上岡集会所	上岡観音サロン	第2火曜・19日	午前9時30分 ～11時30分	体操・歌・鑑賞会	⑥



〈問合せ〉
社会福祉協議会
大岡地区
地域福祉コーディネーター
☎59-9905



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



平野
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	①
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	①
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロワ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
平野地区 地域福祉コーディネーター ☎81-4470

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等 歌………カラオケ、童謡唱歌の合唱等 ゲーム………かるた、輪投げ、健康マージャン等 季節の行事…新年会、クリスマス会等 鑑賞会………楽器演奏、舞踊等
--------	--

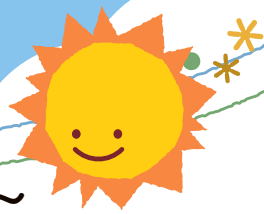
会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
平野市民活動センター	東平サロン	第2金曜	午前10時～11時	食事会・体操・歌・ゲーム・鑑賞会・他	①
月中自治会館	月中サロン	第1・3土曜	午前10時～11時	食事会・体操・季節の行事・鑑賞会・他	②
殿山町・沢口町自治会館	殿山サロン	第1・3木曜	午前10時～11時30分	茶話会・体操・歌・健康教室・ゲーム	③
	沢寿お楽しみサロン	①第1・3水曜 ②毎週木曜 ③第1・3土曜 他	①午後1時30分～3時 ②③午後1時30分～4時	①体操 ②ゲーム ③歌	③
東平新田自治会館	東平新田きらめきサロン	最終日曜 他	午前10時～正午	血圧測定・体操・健康教室・ゲーム・鑑賞会	④
藤山自治会館	藤山サロン	第1・3月曜	午後1時30分～2時30分 午後2時45分～3時45分	血圧測定・茶話会・食事会・体操・鑑賞会・季節の行事・他	⑤
中山自治会館	サロン中山	①第2月曜 ②第2月曜 ③第4土曜	①午前9時～11時50分 ②午後1時～4時 ③午後1時～4時	①講座・体操・茶話会 ②手芸・ゲーム・茶話会・他 ③歌・鑑賞会・茶話会・季節の行事・他	⑥
コスモ集会所	コスモふれあいクラブ	第3金曜	午後1時30分～3時	茶話会・食事会・体操・季節の行事	⑦



〈問合せ〉
社会福祉協議会
平野地区
地域福祉コーディネーター
☎81-4470



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



野本
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	2
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロワ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	3
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251

野本地区 地域福祉コーディネーター ☎81-5791

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等 歌………カラオケ、童謡唱歌の合唱等 ゲーム………かるた、輪投げ、健康マージャン等 季節の行事………新年会、クリスマス会等 鑑賞会………楽器演奏、舞踊等
--------	--

会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
向山集会所	向山サロン	第3金曜	午前9時30分～11時30分	食事会・体操	①
上野本第一集会所	上ーきらめきサロン	第2・4月曜	午後1時30分～3時30分	茶話会・食事会・体操・季節の行事・ゲーム・他	②
上郷公会堂(野本)	上郷ふれあいきらめきサロン	①第3火曜 ②第1・3土曜	①午前9時～10時 夏季 午前10時～11時 冬季 ②午後7時～9時	①茶話会・体操・季節の行事・他 ②歌	③
下青鳥会館	下青鳥ふれあいきらめきサロン	第3水曜	午前9時～10時30分	茶話会・食事会・体操・季節の行事	④
今泉公会堂	今泉ハッピーサロン	第2・4火曜	午前10時～11時	茶話会・体操・歌・健康教室・鑑賞会・ゲーム	⑤
根岸集会所	根岸ふれあいサロン	第2・4火曜	午後1時～3時30分	茶話会・体操・歌・ゲーム・鑑賞会・季節の行事	⑥
古凍公民館	古凍・北新みんなのサロン	第4火曜	午前9時30分～11時30分	茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事・他	⑦
柏崎公民館	柏崎サロン 竹の子	第2水曜	午前10時～正午	体操・茶話会・食事会・健康教室・鑑賞会・他	⑧
曲輪集会所	曲輪サロン	第2日曜	午前10時～正午	茶話会・歌・健康教室・ゲーム・鑑賞会	⑨
下野本集落農業センター	下野本ふれあいサロン	第2水曜	午後1時30分～3時30分	健康教室・茶話会・食事会・体操・ゲーム・他	⑩
若松町公会堂	若松町ふれあいサロン	第2水曜	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・季節の行事・ゲーム・他	⑪

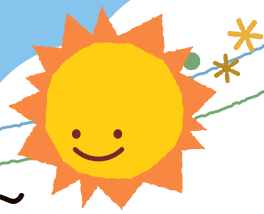
〈問合せ〉

社会福祉協議会
野本地区
地域福祉コーディネーター
☎81-5791

野本
地区版



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



唐子
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	6
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロフ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
唐子地区 地域福祉コーディネーター ☎81-5534

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等 歌………カラオケ、童謡唱歌の合唱等 ゲーム………かるた、輪投げ、健康マージャン等 季節の行事………新年会、クリスマス会等 鑑賞会………楽器演奏、舞踊等
--------	--

会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
下唐子公会堂	下唐子あゆみの会	①第4火曜 ②第2・4土曜	①午前10時～正午 ②午前9時～11時30分	①歌 ②茶話会・食事会・体操・季節の行事・他	①
石橋集落農業センター	石橋サロン	第1・3火曜	午前9時30分～11時30分	茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事	②
青鳥公会堂	唐子青鳥ふれあい	第2水曜 第4木曜	午前9時30分～11時	血圧測定・茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事・他	③
葛袋公会堂	葛袋ふれあいサロン	第2・4火曜	午前10時～11時30分	茶話会・体操・季節の行事・健康教室・他	④
神戸公会堂	神戸サロン	毎月1日	午前9時～10時	血圧測定・茶話会・食事会・体操・歌・他	⑤
上唐子一区公会堂	上唐子一区ハッピー体操	第2・3・4金曜	午前10時～11時	食事会・体操・季節の行事・健康教室・ゲーム・歌・他	⑥
上唐子集会所	上2ときめきサロン「ほほえみ」	第1水曜 第3土曜	午前9時30分～11時	血圧測定・茶話会・体操・歌・季節の行事・他	⑦
上唐子三区自治会館	上唐子第三区サロン	第2・3・4火曜	午前10時～11時	食事会・体操・季節の行事・ゲーム・鑑賞会	⑧
上唐子第四区集会所	上四区げんき会	第3金曜他	午後1時30分～3時30分	茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事・他	⑨
松山開拓会館	新郷ふれあいきらめきサロン	第2・4水曜	午前10時～11時30分	茶話会・食事会・体操・歌・健康教室	⑩
上唐子三区自治会館	上三区太極拳サロン	第2・4金曜	午前10時～11時	体操・茶話会・季節の行事	⑧
青鳥公会堂	青鳥カラオケ会	毎週水曜	午後1時～4時	歌・茶話会	③



〈問合せ〉
社会福祉協議会
唐子地区
地域福祉コーディネーター
☎81-5534



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



高坂
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	8
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	9
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	2
オレンジカフェ ルロワ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
高坂地区 地域福祉コーディネーター ☎81-5668

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

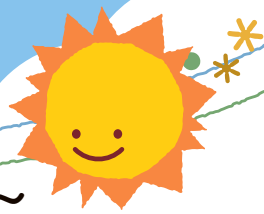
サロンの内容	体操………ハッピー体操、独自の体操、太極拳等 歌………カラオケ、童謡唱歌の合唱等 ゲーム………かるた、輪投げ、健康マージャン等 季節の行事…新年会、クリスマス会等 鑑賞会………楽器演奏、舞踊等
--------	--

会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
高一会館	高一ふれあいきらめきサロン	第1金曜 第2・4水曜	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・歌・季節の行事	①
高二会館	高二きらめきサロン	第2・4水曜日	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・季節の行事・鑑賞会	②
高三会館	きらめきサロン高三	第1金曜	午前9時30分～11時30分	血圧測定・茶話会・食事会・体操・歌・他	③
高四会館	きらめきサロン高四	①第2木曜 ②第4木曜	①午後1時30分～4時 ②午前9時30分～11時30分	①茶話会・歌・ゲーム・他 ②血圧測定・体操・ゲーム・他	④
早俣集落農業センター	早俣ふれあいきらめきサロン	当面休止			⑤
正代公会堂	正代ふれあいきらめきサロンきらく会	第4水曜	午後1時30分～3時30分	血圧測定・体操・季節の行事・鑑賞会・他	⑥
宮鼻公民館	宮鼻きらめきサロン	第2金曜	午後1時30分～3時30分	血圧測定・茶話会・体操・健康教室・ゲーム・他	⑦
大黒部公民館	きらめきサロン大黒部	第1水曜他	午前10時～正午	体操・歌・季節の行事・ゲーム・鑑賞会	⑧
毛塚公会堂	毛塚きらめきサロン	第1水曜	午前10時～正午	血圧測定・食事会・体操・季節の行事・鑑賞会	⑨
下田木公会堂	下田木きらめきサロン	第3日曜	午前9時30分～正午	茶話会・食事会・歌・季節の行事	⑩
赤城公会堂	赤城きらめきサロン会	第1月曜 第3日曜	午後1時～3時	茶話会・食事会・歌・季節の行事	⑪
田木山公会堂	田木山きらめきサロン	第2日曜	午前9時～正午	食事会・歌・ゲーム・鑑賞会	⑫
望月会館	望月きらめきサロン	第3月曜他	午後1時～4時	血圧測定・食事会・体操・健康教室・鑑賞会	⑬
月ヶ丘自治会館	ふれあいきらめきサロン月ヶ丘	第2水曜	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・ゲーム・鑑賞会	⑭
岩殿会館	岩殿きらめきサロン	第2月曜	午後1時～3時	血圧測定・食事会・体操・季節の行事・ゲーム・他	⑮
西本宿農民センター	きらめきサロン西一	第3土曜	午前10時～正午	血圧測定・茶話会・体操・季節の行事・鑑賞会	⑯
西二公会堂	西二きらめきサロン	第4金曜	午後1時～3時	血圧測定・体操・歌・季節の行事・健康教室	⑰
後本宿集会所	後本宿きらめきサロン	第1・2・3木曜	午後1時～3時	血圧測定・茶話会・体操・季節の行事・鑑賞会・他	⑱
悪戸公会堂	あくとわくわくサロン	第3水曜	午後1時30分～3時30分	血圧測定・体操・歌・季節の行事・鑑賞会	⑲



〈問合せ〉 社会福祉協議会
高坂地区地域福祉コーディネーター
☎81-5668

～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～



高坂丘陵
地区版

地域通いの場マップ



みんなきらめけ!! ハッピー体操

問合せ 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 ☎21-5570

東松山市の介護予防体操「みんなきらめけ!! ハッピー体操」や「マシンプログラム」を、指導ボランティアを中心に、体育館・サロン等で行います。

	会場	実施日	時間	マップ番号
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	午前10時～11時30分	
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)	第2・4月曜	午前10時～11時30分	
	きらめき市民大学(体育館)【男性向け】	第3月曜	午後2時～3時30分	
	高坂丘陵市民活動センター(リフレッシュホール)	第1・3火曜	午後2時～3時30分	①
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	午前10時～11時30分	
	松山市民活動センター(大会議室)	第2火曜	午前10時～11時30分	
	唐子地区体育館	第1・3水曜	午前10時～11時30分	
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	午後2時～3時30分	
	北地区体育館	第2・4木曜	午前10時～11時30分	
	南地区体育館※1	第2・4金曜	午前10時～11時30分	
	すわやま荘	第3火曜	午前10時～11時30分	
市民福祉センター(大広間)	第4火曜	午前10時～11時30分		
マシン プログラム	市民福祉センター(介護予防トレーニング室)	月・火・木・金…午前 月・火・金…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	
	総合福祉エリア(住まいづくり体験館)	火・水・金…午前 月・木…午後	午前9時30分～正午(受付10時30分まで) 午後1時30分～4時(受付2時30分まで)	

※1 南地区体育館貸館休止の間は、すわやま荘にて行います。

認知症カフェ

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

「認知症カフェ」は、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加でき、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。カフェのように、お茶などを飲みながら、気軽にご参加いただけます。

名称	会場	実施日	時間	参加費	連絡先	マップ番号
オレンジカフェ 結-ゆい-	葉樹薬局 東平	第1土曜	午後2時30分～3時30分	200円	39-3350	
あしたばカフェ	グループホーム明日葉	第2金曜	午後2時～4時	100円	34-5872	
オレンジカフェ ルロフ	ゆずりハビリティサービス1階	第3水曜	午後1時～3時	100円	27-6880	
いもそうカフェ	徳永薬局 東松山店	第3月曜	午後1時～3時	200円	81-5173	

介護者の集い

問合せ 東松山市役所 高齢介護課 ☎22-7733

介護をしている、または過去に介護経験のあるご家族の方等を対象に介護者の集いが開催されています。

名称	会場	実施日	時間	参加費(お茶代)	マップ番号
介護を語り合う集い	総合福祉エリア	奇数月の水曜または土曜	午後1時30分～3時30分	200円	
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	偶数月の第2土曜	午後1時30分～3時30分	200円	①
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	午後1時30分～3時30分	300円	

ふれあい・きらめきサロン

問合せ

東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
高坂丘陵地区 地域福祉コーディネーター ☎81-6665

地域を拠点に歩いて行ける所にある通いの場です。住民により運営され、茶話会・体操・歌などさまざまなプログラムがあります。
※開催日時は変更となる場合があります。

サロンの内容	体操……………	ハッピー体操、独自の体操、太極拳等
	歌……………	カラオケ、童謡唱歌の合唱等
	ゲーム……………	かるた、輪投げ、健康マージャン等
	季節の行事……………	新年会、クリスマス会等
	鑑賞会……………	楽器演奏、舞踊等

会場	名称	実施日	時間	主な内容	マップ番号
高坂丘陵市民活動センター	旗立台サロン	第2水曜	午後2時～4時	茶話会・食事会・体操・季節の行事・他	①
松風台集会所	ほっとひまわり	第3水曜	午前10時～正午	血圧測定・食事会・体操・季節の行事・鑑賞会・他	②
高坂丘陵市民活動センター	ローズマリー	第2月曜 第4火曜	午前10時～正午	茶話会・食事会・体操・季節の行事・ゲーム	①
旗立台ふれあいの家	サロン花みずき	第4金曜	午前10時～午後1時	食事会・体操・鑑賞会・季節の行事	③
四季の丘憩いの家	四季の丘いどばた	①第2火曜 ②第3木曜	①午前10時～正午 ②午前9時30分～正午	血圧測定・茶話会・食事会・体操・鑑賞会・歌・他	④



〈問合せ〉
社会福祉協議会
高坂丘陵地区
地域福祉コーディネーター
☎81-6665

