

東松山市

地域通いの場 ガイドブック



～いつまでも 地域で 元気に いきいきと～

みんなきらめけ！！ハッピー体操

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。

【問合せ】 総合福祉エリア 介護予防担当 ☎22-5561
東松山市役所 高齢介護課 ☎21-1406



＜市HP

	会場	実施日	時間
体育館 プログラム	市民体育館	第1・3月曜	10:00～11:30
	きらめき市民大学【午前】(体育館)	第2・4月曜	10:00～11:30
	きらめき市民大学【午後】(体育館)	第3月曜	14:00～15:30
	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	14:00～15:30
	大岡コミュニティセンター	第1・3火曜	10:00～11:30
	すわやま荘	第3火曜	10:00～11:30
	唐子地区体育館	第1・3水曜	10:00～11:30
	大岡市民活動センター(和室)	第1・3木曜	14:00～15:30
	北地区体育館	第1・3木曜	10:00～11:30
	市民福祉センター(大広間)	第1・3木曜	10:00～11:30
	南地区体育館	第2・4金曜	10:00～11:30
	野本市民活動センター(多目的ホール)	第1・2・4金曜	10:00～11:30
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 ※水はお休みです	9:20～12:00 (受付10:30まで) 13:20～16:00
	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	9:20～12:00 (受付10:30まで) 13:20～16:00

介護者の集い

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を対象に、介護についての苦労話や悩みを話す情報交換の場です。

【問合せ】 東松山市地域包括支援センター ☎22-7733 または下記連絡先

名称	場所	実施日	時間	参加費	連絡先
介護者サロン ほっと	市民福祉センター	第1木曜	13:30～15:30	無料	090-8344-1291
介護を語り・支え合う集い	高坂丘陵市民活動センター	第2土曜(偶数月のみ)	13:30～15:30	無料	090-9377-7431

ふれあい・きらめきサロン（松山地区）

地域でお互いにつながりをつくる集いの場です。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。

【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



社協HP



会 場	サロン名	実施日	時間	主な内容
市民福祉センター	本二ことぶきサロン	第3水曜	10:00～11:30	体操・歌 他
本町二丁目内	ゆうゆうサロン	第2・4火曜	10:00～11:30	ポッチャ・歌 他
神明町自治会館	きらめきサロンしんめい	第4水曜	10:00～12:00	茶話会・体操・歌・ゲーム・鑑賞会
箭弓町自治会館	いきいきサロン箭弓	第2木曜	10:00～12:00	食卓会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会
松葉町町内会館	まつばきらめきサロン	第3水曜	13:30～15:30	血圧測定・体操・季節の行事・鑑賞会・ゲーム 他
松葉町町内会館	まつばハッピーサロン	第1・2・3・4金曜	10:00～11:45	食卓会・体操・歌・ゲーム 他
松葉町町内会館	まつばゆうゆうくらぶ	第2・4金曜	10:00～12:00	体操・歌・茶話会・季節の行事・食卓会
日吉町自治会館	きらめきサロン日吉	第2・4月曜	10:00～11:00	茶話会・食卓会・体操・季節の行事・健康教室
加美町自治会館	加美町にこにこふれあいサロン	第1・3月曜	10:00～11:30	茶話会・食卓会・体操・歌・ゲーム・健康教室 他
上松本町公会堂	ふれあいサロン上松	第3月曜	10:00～11:00	食卓会・体操・ゲーム
中松本町集会所	ふれあいサロン中松	第3金曜	10:00～11:30	体操・歌・季節の行事
東部自治会館	下松本町きらめきサロン	第1・3・4火曜 第1水曜	10:00～11:30	茶話会・食卓会・体操・季節の行事・ポッチャ 他
東部自治会館	きらめきサロン新宿	第1・3月曜他	10:00～12:00	体操・健康教室・教養教室・談話 他
松山町公会堂	ふれあいサロン松山町	第2水曜	13:30～15:30	血圧測定・体操・歌・ゲーム・鑑賞会
市ノ川公会堂	つどい市の川サロン	第2・4水曜	10:00～12:00	ハッピー体操・ゲーム 他
東武台団地自治会館	きらめきサロン東武台	第1・2・3・4木曜	10:00～12:00	食卓会・体操・歌・健康教室 他
白坂町集会所	ふれあい・きらめきサロン白坂	第2・4水曜	10:00～11:00	食卓会・体操・季節の行事・ゲーム
幸町集会所	きらめきサロン幸町	第2木曜	10:00～12:30	茶話会・食卓会・体操・季節の行事・鑑賞会
美土里町集会所	さわやかサロン美土里	第3月曜	10:00～13:00	食卓会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会・ゲーム 他
和泉町集会所	ふれあいサロン和泉	第3土曜	9:30～11:30	血圧測定・体操・歌・鑑賞会・茶話会
御茶山町自治会館	サロン御茶山	第2・4水曜	13:30～15:30	茶話会・体操・健康教室
五領町自治会館	サロン五領	第3火曜	13:30～15:30	茶話会・体操・歌・季節の行事・鑑賞会 他
山崎町町内会館	サロン・山崎	第1・2・3・4木曜 (主には第3木曜)	10:00～12:00	体操・歌・ゲーム・鑑賞会・手芸

シニアクラブ（松山地区）

おおむね60歳以上の方を対象とし、身近な地域で自主的に活動をしている組織です。活動内容は様々ですが、会員の方がこれまでに培ってきた経験や知識を活かして仲間づくり・健康づくり・地域支え合い活動・地域との交流・学びの場を作る活動をしています。

【問合せ】東松山市役所 高齢介護課 ☎21-1406

シニアクラブ連合会事務局 ☎23-1251



市HP

ポツチャ大会



名称	町名
本一松寿クラブ	本町一丁目
本二ことぶき会	本町二丁目
箭弓町第一松寿会	箭弓町一丁目
箭弓町第二松寿会	箭弓町二丁目
松葉第一松寿クラブ(解散)	松葉町一区
松葉町七一会	松葉町三区
松葉第四松寿クラブ	松葉町四区
松葉町第五友和会	松葉町五区
日吉町松寿会	日吉町
加美町松寿クラブ	加美町
上松松寿クラブ	上松本町
中松本町松寿会	中松本町

名称	町名
下松本町寿クラブ	下松本町
新宿町福寿草クラブ	新宿町
市の川松寿クラブ	市の川
東武台松寿会	東武台
白坂町松栄クラブ	白坂町
幸町さくら会	幸町
和泉町若葉クラブ	和泉町
美土里町松寿クラブ	美土里町
御茶山町茶好会	御茶山町
五領さわやかクラブ	五領町
パークつくし会	パークタウン五領
六軒町六寿会	六軒町

HPでもサロンやシニアクラブ等、各活動の様子が一部確認できますので、QRコードを読み取ってぜひご覧ください♪

コラム ～健康長寿のために～

加齢に伴い身体機能が変化しますが、適切な準備をすることで、十分に自立した状態を維持できることがわかっています。



フレイルとは？ 出典：介護予防ガイド

- ・加齢により心身が衰えていることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する段階
- ・「身体的フレイル(口腔機能)」「精神心理的(認知的)フレイル」「社会的フレイル」の大きく3つに分けられる



「社会性」(人とのつながり)が低下すると、生活範囲が狭まり、ドミノのようにこころや口・栄養・身体機能にも影響が出てきます。

参照：みんなのフレイルをいきて生活のつづけから～フレイル予防～

詳細はこちらから(HP下部)▶



集いの場等の活動に参加することは、人とのつながりを維持でき、筋肉量の維持やフレイル予防にも繋がっています！あなたもぜひ参加してみませんか？

認知症カフェ

「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、カフェのようにお茶などを飲みながら、なごやかな雰囲気の中で交流を楽しむ場所です。

【問合せ】 東松山市地域包括支援センター ☎22-7733 または下記連絡先



＜市HP＞



名称	場所	実施日	時間	参加費	連絡先
オレンジカフェ ルロワ	ルロワリハビリ	第3水曜	13:00～14:20	100円	0493-81-5676
オレンジカフェ	たから薬局	第3水曜	13:30～14:30	100円	0493-22-2740
ふるさとCafé(カフェ)	ふるさとの杜	第2水曜	10:00～11:30	100円	0493-22-1155
オレンジカフェ えんね	デイサービス	第4金曜	10:00～12:00	100円	080-3463-2390
オレンジカフェ 結-ゆい-	薬樹薬局東平	不定期	不定期	200円	0493-39-3350

市民福祉センター（ソーナ）

お風呂や貸会議室があり、市内在住・在勤・在学の方ならどなたでも利用できます(要登録、一部有料)。

【問合せ】 東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251



＜社協HP＞

＜会議室等使用料＞

利用区分	料金
午前(9:00～12:00)	510円
午後(13:00～17:00)	610円
夜間(17:30～21:30)	720円
1日(9:00～21:30)	1,840円

＜浴場使用料＞

対象者	入浴料
・小学生以下 ・養育手帳、身体障害者手帳、精神障害者保健福	無 料
・60歳以上の方	100円
・中学生以上60歳未満の方	300円

▶ ソーナひろば

福祉センターの大広間では、ボランティアグループの発表や脳トレ(計算や漢字プリント等)、ボッチャなど、様々な催しを行っています(一部予約制)。月ごとの実施内容については、毎月の予定表をご確認ください。予定表は市民福祉センター内に掲示、またHPにも掲載されています。



＜脳トレ＞



＜ボッチャ＞



＜夏のスペシャルデー
(盆踊り)＞

【本紙に関する問合せ先】 東松山市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎23-1251
東松山市役所 高齢介護課 ☎21-1406