

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（高坂地区）

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



高坂地区 地域福祉コーディネーター

☎81-5668

≪社協HP

会 場	サロン名	実施日	時間	主な内容
高一会館	高一ふれあい・きらめきサロン	第1金曜	10:00～12:00	ポッチャ・講座・食事会 等
高二会館	高二ふれあい・きらめきサロン	第2・4水曜	10:00～12:00	ハッピー体操・茶話会・ポッチャ・輪投げ・歌他
高三会館	きらめきサロン高三	第1金曜	9:30～11:30	血圧測定・ハッピー体操・歌他
高四会館	きらめきサロン高四	①第2木曜 ②第4木曜	①13:30～16:00 ②9:30～11:30	脳トレ・体操・歌・囲碁将棋他
正代会堂	正代ふれあいきらめきサロンさくら会	第4水曜	13:30～15:30	ハッピー体操・血圧測定・ポッチャ 他
宮鼻公民館	宮鼻きらめきサロン	第2金曜	13:30～15:30	ハッピー体操・講座・ポッチャ・輪投げ 他
大黒部公民館	きらめきサロン大黒部	第1月曜	10:00～12:00	ハッピー体操・講座・ポッチャ・歌 他
毛塚公会堂	毛塚ふれあいきらめきサロン	第4火曜	10:00～12:00	ハッピー体操・ボランティア依頼
毛塚公会堂	毛塚ハッピー体操会	第1・3・5金曜	9:30～11:00	ハッピー体操
下田木公会堂	下田木きらめきサロン	第3日曜	9:30～11:30	清掃・座談会
赤城公会堂	赤城きらめきサロン会	第3日曜	13:00～15:00	ハッピー体操・ポッチャ・食事会 他
田木山公会堂	田木山きらめきサロン	第2水曜	9:30～11:30	ハッピー体操・ポッチャ・食事会・ボランティア依頼 他
望月会館	望月きらめきサロン	第3月曜	13:00～16:00	ハッピー体操・血圧測定・健康体操 他
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	10:00～12:00	ハッピー体操・茶和会・輪投げ
岩殿会館	岩殿きらめきサロン	第2月曜	13:00～15:00	ハッピー体操・懇話会・講座
西本宿農民センター	きらめきサロン西一	第3土曜	10:00～12:00	ハッピー体操・血圧測定・ボランティア依頼・茶和会 他
西二公会堂	西二きらめきサロン	第4金曜	13:00～15:00	ハッピー体操・ポッチャ・他
後本宿集会所	後本宿きらめきサロン	①第1木曜 ②第3木曜	13:00～15:30 19:00～21:00	ハッピー体操・茶和会・講座・他
悪戸公会堂	あくとわくわくサロン	第3水曜等	13:30～15:30	血圧測定・ボランティア依頼・講座 他



ハッピー体操



ボランティア発表



スキンケア講座

シニアクラブ（高坂地区）

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＞

名称	町名
高二友の会	高坂第二
高三寿会	高坂第三
高四長寿会	高坂第四
早俣つくし会	早俣
正代長寿会	正代
毛塚きらめき会	毛塚
川中いきいきクラブ	下田木・川辺

名称	町名
赤城高寿会	赤城
田木山老人会	田木山
つくもシニアクラブ	望月
岩殿梅睦会	岩殿
月ヶ丘若草会	月ヶ丘
西一みちくさクラブ	西本宿第一
後本宿富士クラブ	後本宿

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：みんなきらめけいきいき生活のつづけから～フレイル予防～

詳細はこちらから（HP下部）▶



東京大学 高齢社会総合研究機構 高齢者生活支援センター作成

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