



寒河江市の通いの場



対象者：おおむね65歳以上（詳細はお問い合わせください）

令和6年5月1日時点

参加申込：特に備考への記載がない場合、参加希望の場合は市にご連絡ください。（見学や参加等について調整します）

連絡先 ▶ 寒河江市健康増進課 活き活き高齢係（電話：0237－85－0875）

※【元気ひろば】：市が介護予防活動を委託している団体です。

【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】：市に申請してポイントカードの交付を受けると、1回の参加で1ポイント貯まります。（対象：65歳以上）

	地区	実施主会場	団体名	活動内容	活動頻度	備考
1	寒河江	末広町公民館	末広町 元気ひろば	グラウンドゴルフ・いきいき百歳体操・口腔体操・コグニサイズ・認知症予防講座・映画鑑賞	週1～2回	【元気ひろば】
2	寒河江	栄町公民館	栄和会 元気ひろば	軽体操・吹き矢・輪投げ・川柳・季節の詩歌鑑賞・昔語り絵本読み語り	月2回	【元気ひろば】
3	寒河江	六供町公民館	六供町 元気ひろば	いきいき百歳体操・カラオケを聞く・輪投げ・折り紙	週2～3回	【元気ひろば】
4	寒河江	ひがし公民館	ひがし公民館 元気ひろば	歴史探検ウォーキング・日本舞踊・映写会・輪投げ	月1回	【元気ひろば】
5	南部	南新町公民館	サークル「オアシス」 元気ひろば	出前講座・輪投げ・市民歌のびのび体操・散歩	週1回	【元気ひろば】
6	南部	上高屋公民館	上高屋 元気ひろば	いきいき百歳体操・しゃきしゃき体操・コグニサイズ	週1回	【元気ひろば】
7	西根	西根下河原公民館	西根下河原スマイル会 元気ひろば	いきいき百歳体操・しゃきしゃき体操・輪投げ・口腔体操	週1回	【元気ひろば】
8	西根	西根北部公民館	西根北部 元気ひろば	足腰柔軟体操・グラウンドゴルフ・輪投げ・坐禅体験・市内ノルディックウォーキング・落語・モルック	月1回	【元気ひろば】
9	西根	西根南部公民館、チェリーランド河川敷公園	西根南部寿会健康教室 元気ひろば	グラウンドゴルフ・輪投げ・脳活性化トレーニング・ラジオ体操	週1回	【元気ひろば】
10	西根	日田公民館	日田東寿会 元気ひろば	いきいき百歳体操・輪投げ	月2回	【元気ひろば】
11	柴橋	中郷構造改善センター、中郷坂下パーク	中郷65 元気ひろば	グラウンドゴルフ・ラジオ体操・輪投げ	月2～3回	【元気ひろば】
12	柴橋	落衣公民館	落衣 元気ひろば	いきいき百歳体操・ウォーキング・ラジオ体操・早朝健康散歩・輪投げ	月1～2回	【元気ひろば】
13	高松	谷沢公民館（谷沢農村活性化センター）	谷沢高齢者会 元気ひろば	輪投げ・おしぼりアート作品作り・グラウンドゴルフ・脳トレ	週1回	【元気ひろば】
14	高松	米沢公民館	米沢寿老会 元気ひろば	いきいき百歳体操・ラジオ体操・お口の体操・輪投げ・365歩のマーチ体操・口の体操・頭の体操	週1～2回	【元気ひろば】
15	高松	清助新田集落センター	清助新田 元気ひろば	グラウンドゴルフ・いきいき百歳体操・ゲートボール・コグニサイズ・交通安全教室	月2～3回	【元気ひろば】
16	高松	八鍬公民館	八鍬長寿会 元気ひろば	いきいき百歳体操・ダンベル体操・輪投げ・ラジオ体操・タイル工作・エコバッグ手芸	月2回	【元気ひろば】
17	高松	高松公民館	高松 元気ひろば	いきいき百歳体操・輪投げ・かかと落とし運動・市民歌のびのび体操・グラウンドゴルフ	週2回	【元気ひろば】
18	白岩	上町公民館	上町 元気ひろば	いきいき百歳体操・脳トレ・輪投げ・けん玉	週1回	【元気ひろば】
19	白岩	中町公民館	中町 元気ひろば	いきいき百歳体操・脳トレ・輪投げ・けん玉・コグニサイズ運動・リズム体操・膝腰らくらくカレンダー	週1回	【元気ひろば】
20	白岩	田代公民館	田代ふれあいサロン 元気ひろば	いきいき百歳体操・コグニサイズDVD・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操	週1回	【元気ひろば】
21	白岩	新町公民館	白岩新町 元気ひろば	いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操・手芸教室	週1～2回	【元気ひろば】
22	白岩	ふれあい友遊館	幸生さわやかクラブ65 元気ひろば	輪投げ・ラジオ体操・グラウンドゴルフ・消費生活センター事例等の研修会・交通安全講話・政治学習会	月1～2回	【元気ひろば】
23	三泉	下河原公民館	下河原 元気ひろば	いきいき百歳体操・しゃきしゃき体操・輪投げ・認知症サポーター養成講座・ボケない小唄・口腔体操	月1回	【元気ひろば】
24	三泉	上河原公民館	上河原いきいきクラブ 元気ひろば	85歳体操・いきいき百歳体操・輪投げ	月2回	【元気ひろば】
25	三泉	中河原集落センター	中河原泉会 元気ひろば	グラウンドゴルフ・いきいき百歳体操・しゃきしゃき体操・かみかみ体操・ストレッチ・口の体操・輪投げ・ゴミ拾い	週1回	【元気ひろば】
26	三泉	道生集落センター	M-1 健幸クラブ	いきいき百歳体操	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
27	全域	フローラ・SAGAE	姿勢改善・腰痛予防サークル	姿勢改善・腰痛予防運動（理学療法士を講師に招いて運動しています）	月1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】 会費500円/月。
28	白岩	幸生ふれあい友遊館	幸生さわやかわらっぱ会	いきいき百歳体操	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
29	醍醐	慈恩寺活性化センター	いきいき百歳体操（慈恩寺）	いきいき百歳体操	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
30	寒河江	若葉町公民館	わかばサロン	健康講座	年6回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
31	醍醐	箕輪公民館	みのわ元気クラブ	いきいき百歳体操・軽スポーツ	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
32	寒河江	みずき公民館	みずき健康クラブ	いきいき百歳体操	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
33	南部	曙町公民館	和の会	いきいき百歳体操・軽スポーツ	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
34	南部	曙町公民館	いきいき南部	いきいき百歳体操・折り紙	月2～3回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
35	寒河江	元町公民館	元町元気サロン寿楽会	いきいき百歳体操・軽スポーツ	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
36	醍醐	日和田公民館	ひより会	いきいき百歳体操	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
37	柴橋	金谷構造改善センター	金谷いきいきサロン	いきいき百歳体操・社会参加活動（花壇の整備）	週1回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
38	柴橋	木の沢生活改善センター	木の沢高齢者ふれあいサロン	コグニサイズ体操・散歩・草とり	月2回	【元気高齢者づくりポイント制度の指定団体】
39	全域	老人福祉センター	まめでろうな～の会『活いききサポーターと 動いて笑って介護予防!』	脳トレ、わなげ、介護予防レクリエーション	月1回	150円/回、送迎あり。 日程は市報でご確認ください。 申込み▶老人福祉センター 87-1328へ
40	全域	地区公民館、老人福祉センター等（通う曜日により異なります）	いき活サン	介護予防レクリエーション、いきいき百歳体操（お昼をはさんで一日の活動です）	週1回	800円/回、昼食・送迎あり。 申込み▶社会福祉協議会83-3207、地域包括支援センター85-0896 へ