

港区いきいき百歳体操実施場所

平成30年3月1日現在

	地域	実施場所	開始時期	曜日・時間	参加人数
1	市岡	市岡キングマンション集会所	H28.1	(木)10:00	15
2		市岡会館老人憩いの家(2階)	H28.5	(火)10:00	35
3		市岡会館老人憩いの家(1階)	H29.2	(金)10:00	20
4		繁栄商店街	H29.3	(火)10:30	15
5	南市岡	南市岡1丁目 マインズ①	H28.10	(土)10:00	10
6		南市岡2丁目 マインズ②	H28.10	(土)13:30	10
7		南市岡会館	H28.12	(木)10:00	20
8	磯路	磯路会館老人憩いの家	H29.3	(水)13:30	25
9	八幡屋	八幡屋会館老人憩いの家	H29.1	(木)10:00	30
10	弁天	弁天会館老人憩いの家	H29.3	(火)13:30	25
11		中山整形外科	H30.2	(木)13:30	15
12	池島	池島小学校 (児童いきいき放課後事業の教室)	H29.5	(火)10:00	20
13		池島南住宅集会所	H29.1	(水)14:00	15
14	港晴	港晴東会館老人憩いの家	H29.1	(火)10:00	30
15		晴ればれ(港晴1-10-20)	H29.7	第1・3(木)10:30 第2・4(水)15:30	14
16	波除	ケアハウスなみよけ	H29.1	(火)14:00	30
17		けやき自治会集会所	H29.4	(月)19:30	11
18	三先	かしのき住宅集会所	H29.1	(水)13:30	20
19	田中	田中会館老人憩いの家	H29.1	(水)10:00	30
20	築港	築港会館老人憩いの家	H29.5	(金)10:00	30
21		天保山第5コーポ集会所	H30.1	(火)10:00	30
22		港区老人福祉センター	H28.9	(火)10:00	13
23		港区老人福祉センター	H28.9	(金)10:00	13

あなたも参加しよう!

地域で行われている様々な活動をご紹介します!

ふらっと立ち寄って、ちょっと息つける場所、健康維持のためにみんなで体操をする場所、みんなでワイワイおしゃべりしながら食事をする場所——。あなたがお住いの地域には、そんな素敵な居場所づくりの活動があるんです。お近くの活動をさがして、ぜひ立ち寄りください。

※開催日、場所などの情報は平成29年8月18日現在のものです。変更になる場合もあります。

いきいきサロン

運動やレクリエーションなどを通じて外出機会や地域交流の場を提供します。毎月1回、65歳以上の方ならどなたでも参加できます。(介助者の方も参加可能です)

港区社会福祉協議会 ☎6575-1212 06575-1025

時間はいずれも13:30~15:30です

地域	開催日	場所
波除	第1月曜日	波除老人憩の家(波除2-2-27)
	第2月曜日	市岡元町憩の家・集会所(市岡元町2-2-12)
井天	第2水曜日	井天会館老人憩の家(井天1-4-14)
磯路	第3月曜日	磯路会館老人憩の家(磯路3-3-20)
南市岡	第2火曜日	南市岡会館老人憩の家(南市岡2-7-18)
市岡	第3金曜日	市岡会館老人憩の家(市岡1-6-31)
田中	第4月曜日	田中会館老人憩の家(田中2-5-10)
	第1木曜日	夕張会館老人憩の家(夕張2-18-44)
三先	第4火曜日	三先憩いの家(三先1-14-9)
池島	第4水曜日	池島いごいの家(池島2-8-10)
八幡屋	第3火曜日	八幡屋会館老人憩の家(八幡屋3-12-10)
港晴	第3木曜日	港晴東会館老人憩の家(港晴3-11-6)
築港	第4木曜日	築港会館老人憩の家(築港2-4-24)

ふれあい喫茶

子どもから高齢者までおいしいお茶を飲みながら、気軽に交流できる場です。

※各地域:地域見守りコーディネーター/その他:実施場所

港晴地域ふれあい喫茶(フレンズ)。トーストやサンドイッチのほか、ボリューム満点の定食(350円)もおすすです。定食は50食限定です。

池島地域「げんき」は飲み物と毎回違う味の手作りケーキが100円でお楽しみいただけます。

三先地域「コスモス」。毎回80名以上の方が参加される、地域で人気の喫茶です。

地域	名称	日時	場所
波除	いちご	第4土曜日 14:00~16:00	波除老人憩の家(波除2-2-27)
	とまと	第2土曜日 14:00~16:00	市営住宅第2住宅7・8号棟集会所(波除4-8-2)
	ぼっぼ	第1土曜日 14:00~16:00	市岡元町憩の家・集会所(市岡元町2-2-12)
井天	ふれあい喫茶	第2土曜日 13:00~15:00	井天第1会所(井天5-1-8)または井天老人憩の家さくら会館(井天3-10-19)
磯路	ふれあい喫茶	第3土曜日 10:00~13:00	磯路会館老人憩の家(磯路3-3-20)
南市岡	ふれあい喫茶	第4土曜日 13:30~15:30	地域サロン・マインズ(南市岡1-7-21)
三先	コスモス	第3水曜日 13:30~15:30	三先憩いの家(三先1-14-9)
池島	げんき	第1土曜日 13:30~15:30	池島寮(池島2-5-52)
八幡屋	ファミリー	第4日曜日 9:30~11:30	八幡屋会館老人憩の家(八幡屋3-12-10)
港晴	ふれあい喫茶	第4土曜日 9:00~13:00	港晴東会館老人憩の家(港晴3-11-6)
築港	さつき	第2木曜日 13:30~15:30	築港会館老人憩の家(築港2-4-24)
その他	ハッピー	最終日曜日 13:30~15:30	子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10) ☎6573-7792
	ふれあい喫茶	第4木曜日 11:00~	港区老人福祉センター(夕張2-5-22) ☎6575-1368

ふれあい型 食事サービス

バランスのとれた食事や交流ができる食事会を実施しています。(おおむね65歳以上の高齢者世帯)が対象で、定員があります。

※各地域:地域見守りコーディネーター/その他:実施場所

港晴地域。旬の食材を使って、手作りの料理を提供しています。70歳以上のひとり暮らしの方が対象です。

いきいき百歳体操

椅子とおもりの使うゆったりとした体操です。みんなで楽しく筋力アップ!

保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 06572-9514

市岡会館老人憩の家 百歳体操

(市岡会館老人憩の家/市岡1-6-31)

市岡会館老人憩の家では、1階と2階の参加者にわかれて、それぞれ週1回いきいき百歳体操を開催しています。参加人数は、合わせて55人ほどで、90歳以上の参加者もいらしゃいます。メニューは、1階は、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操(口腔機能向上)・しゃしゃしゃ百歳体操(認知機能向上)で、2階は3種類の体操に加えて脳トレも行っていきます。

92歳の市岡の参加者で、最年長。佐々木さんは、いきいき、かみかみ、しゃしゃしゃ百歳体操、脳トレと、1時間ほどのメニュー全てに参加されました。

地域	開催日	場所
波除	毎週火曜日 14:00~	ケアハウスなみよけ(波除5-4-7)
	毎週月曜日 19:30~	けやき自治会集会所(波除2-2-19)
井天	毎週火曜日 13:30~	井天会館老人憩の家(井天1-4-14)
磯路	毎週水曜日 13:30~	磯路会館老人憩の家(磯路3-3-20)
南市岡	毎週水曜日 10:00~	南市岡会館老人憩の家(南市岡2-7-18)
	毎週土曜日 13:30~	地域サロン・マインズ(南市岡1-7-21)
市岡	毎週火曜日 10:00~	市岡会館老人憩の家2階(市岡1-6-31)
	毎週金曜日 10:00~	市岡会館老人憩の家1階(市岡1-6-31)
	毎週火曜日 10:00~	繁栄商店街(南市岡3-11-8)
	毎週木曜日 10:00~	キングマンション集会所(南市岡3-6-59)
田中	毎週水曜日 10:00~	田中会館老人憩の家(田中2-5-10)
三先	毎週水曜日 13:30~	かしの木住宅集会所(三先2-17-10)
池島	毎週火曜日 10:00~	池島小学校(池島2-5-47)
	毎週水曜日 14:00~	池島南住宅集会所(池島3-8-1)
八幡屋	毎週木曜日 10:00~	八幡屋会館老人憩の家(八幡屋3-12-10)
港晴	毎週火曜日 10:00~	港晴東会館老人憩の家(港晴3-11-6)
築港	毎週金曜日 10:00~	築港会館老人憩の家(築港2-4-24)
その他	毎週火曜日 10:00~	港区老人福祉センター(夕張2-5-22) ☎6575-1368
	毎週金曜日 10:00~	

時間	場所
毎日6:30~	磯路中央公園(磯路2-17)
毎日15:00~	繁栄商店街(南市岡3-11-8)
第4土曜日 9:45~10:00	南市岡公園(南市岡2-7)
月曜日~金曜日 10:00~	三先公園(三先2-3)
時間	場所
月曜日~土曜日 8:45~	八幡屋公園(田中3-1)
毎日15:00~	食料館カーム(夕張1-2-3)
毎週金曜日 9:30~	築港西児童遊園(築港2-4-16)

地域	開催日	場所
波除	第3水曜日 12:00~	波除老人憩の家(波除2-2-27)
		市岡元町憩の家・集会所(市岡元町2-2-12)
磯路	第1月曜日 12:00~	磯路会館老人憩の家(磯路3-3-20)
南市岡	第4金曜日 11:30~13:00	南市岡会館老人憩の家(南市岡2-7-18)
三先	第1木曜日 12:00~	三先憩いの家(三先1-14-9)
八幡屋	第2日曜日 12:00~	八幡屋会館老人憩の家(八幡屋3-12-10)
港晴	第3土曜日 12:00~	港晴東会館老人憩の家(港晴3-11-6)
その他	第2木曜日 11:00~	港区老人福祉センター(夕張2-5-22) ☎6575-1368

その他

※各実施場所

しあわせ食堂(築港会館老人憩の家)

第3金曜日17:00~19:00 ※9月は第4金曜日開催

6月から築港地域で、「しあわせ食堂」(限定30食、一食500円)が始まりました。一人または二人暮らしの70歳以上の方で、みんなでワイワイ楽しく食事をしたい方、ぜひ一度ご参加ください。コンサートもあり、音楽を聴きながら、お食事を楽しめます。

カレーまつり(地域サロン・マインズ)

第4土曜日10:30~12:30 ※9月は第5土曜日開催

みんなでご飯を食べよう子どもから大人まで幅広い年齢層が一緒に食卓を囲んでいます。ママたちが笑顔で待っていますよ。

ふれあいサロン(シティコーポ朝潮1期1階集会所)

第3木曜日14:00~16:00

昨年4月から、地域のみなさんが仲良く、おしゃべりができる場「ふれあいサロン」を始めました。介護予防や災害対策、福祉制度など多彩なプログラムのサロン活動やお花見・花火まつり・クリスマス会などの季節の行事を開催します。ぜひ一度ご参加ください。

田中食堂(田中会館老人憩の家)

月1回(土曜日)開催

地域ぐるみで子どもも大人も「笑顔になれる居場所」をめざしています。ご家族、ご近所さん、お友達同士で遊びに来てね。

この日のメニューはカレーライスでした。

この日は最後にみんなでラジオ体操をしました。

地域	名称	日時	場所
南市岡	すき根ふれあい広場「朝市」	第3日曜日 9:00~11:00	南市岡公園(南市岡2-7)
	カレーまつり	第4土曜日 10:30~12:30 ※9月は第5土曜日	地域サロン・マインズ(南市岡1-7-21)
市岡	健康食おせり(体操・手芸・お楽しみなど)	第2水曜日 13:00~15:00	市岡会館老人憩の家(市岡1-6-31)
田中	田中食堂	月1回土曜日開催	田中会館老人憩の家(田中2-5-10)
築港	ふれあいサロン	第3木曜日 14:00~16:00	シティコーポ朝潮1期1階集会所(夕張2-18-55)
	ゆうゆうサロン(体操・手芸・お楽しみなど)	第1木曜日 13:30~	
その他	築港しあわせ食堂	第3金曜日 17:00~19:00	築港会館老人憩の家(築港2-4-24)
	ひまわり健康体操教室	毎週月曜日 13:30~14:30 14:45~15:45 毎週金曜日 10:00~11:00 13:00~14:00	港区社会福祉協議会ひまわり3階(井天2-15-1)

※地域ごとの活動をまとめた情報掲載の「港区つながりマップ」を、区役所や各地域老人憩の家などで配布しています。あわせてご利用ください。