

知っク!

やちよ いきいき健康マップ

このパンフレットは、高齢者が可能な限り自立した生活を続けられるようにするために、「社会参加」「介護予防」「生活支援」「住民主体の活動」「多様な主体による多様なサービス」「地域づくり」に着目し、地域の支え合い活動を掲載してあります。住み慣れた地域で生活を続けるために、ぜひご活用ください。



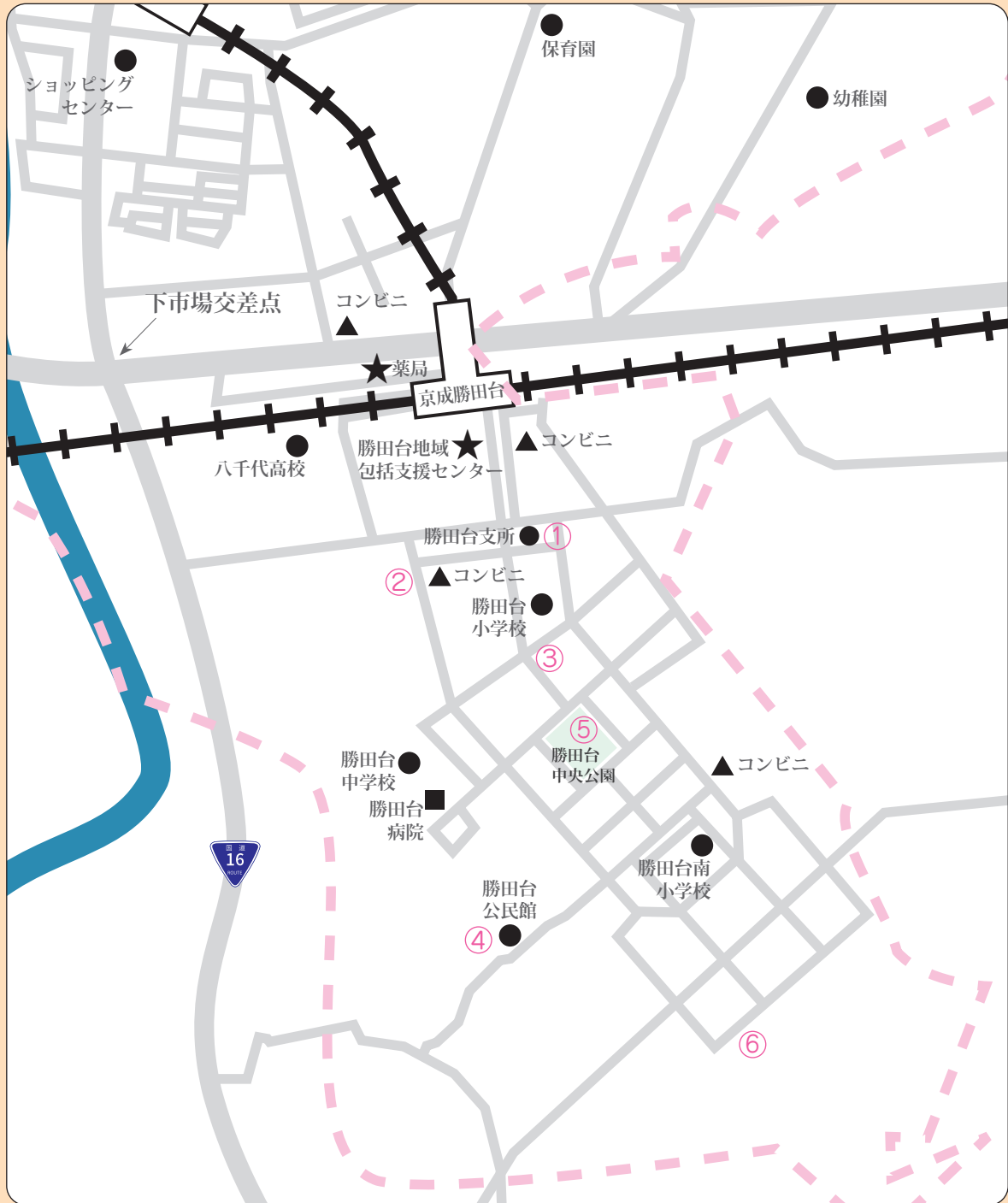
令和5年11月発行



八千代市 福祉総合相談課

※このパンフレットの中の情報は、主に社会福祉協議会及び地域包括支援センターに配置している生活支援コーディネーターが地域に出向く中で発見し、各団体にご了解いただいたものを掲載しております。パンフレットに掲載していない支え合い活動がございましたら、社会福祉協議会または地域包括支援センターまでお知らせください。

勝田台地域



八千代市ツリースポット「飾れるツリー」

誰でも手芸品を飾ることができて、また、誰でも飾ってある作品は貰えるスポットです。各地域包括支援センターを含め、市内18ヶ所に設置しています。
(スポットの一部は各地域の地図上で★印のところにあります)
詳細は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

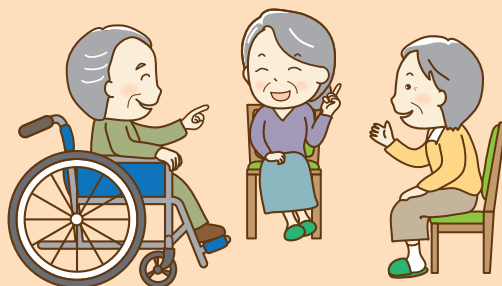


地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
①	ふれあいサロン 勝田台	勝田台会館地下1階 勝田台 2-5-1	第2・4金曜 13:30~16:00	直接会場へ	100円	麻雀・絵手紙・手芸などおしゃべりしながら楽しめます。
	ユーアイふれあい サロン		水曜 13:30~15:30	486-9435	200円	手芸・折り紙・カラオケゲームとおしゃべりしながらレクリエーションをしています。
②	アイネット和音	アイネット事業所 勝田台 2-17-1	月曜 10:00~14:00	①484-9334 ②090-2767-0037	1回あたり 1100~ 1300円	介護予防のためのコミュニティサロン。毎回楽しんでいただけるよういろいろな遊びに取り組んでいます。
	和音・いきいき サロン		金曜 10:00~14:00	①484-9334 ②090-2767-0037	1回あたり 1100~ 1300円	介護予防サロン。元気で笑顔で楽しんでいただけるコミュニティサロンです。
③	ユーアイおれんじ カフェ	ユーアイやちよ 勝田台 勝田台 3-12-5	土曜 13:00~15:00	487-4109	100円	お茶とおしゃべり、脳トレやレクリエーションなど、悩みや不安を話し合いながら、帰る頃には少し心の荷が軽くなります。
④	ひまわりの会	勝田台公民館体育室 勝田 735-7	第2・4木曜 10:00~11:30	直接会場へ	無料	やちよ元気体操やその他色々な体操を行っています。 ※室内履きをご持参ください。
⑤	ラジオ体操	勝田台中央公園 勝田台 3-31	毎日 6:30	直接会場へ	無料	ラジオ体操を行っています。
	みんなの体操広場		月火木金(祝休)夏 休み・冬休み有 16:00~、16:15~、 16:30~	直接会場へ 481-3515	無料	ラジオ体操など20分ほど行っています。スタート時間が季節により異なるのでお問い合わせください。
⑥	お番茶の会	勝田台自治会館 勝田台 6-32-1	第3水曜 13:30~16:00	直接会場へ	100円	気軽におしゃべりで仲間作り。時折講話や体操なども行っております。
	つどい	勝田台自治会館 勝田台 6-32-1 他	日曜 13:00~17:00 他	080-1216-0471	1回あたり 100~ 200円	健康麻雀、囲碁、やちよ元気体操、音楽鑑賞を通して地域高齢者の集いと活動の場を目指しています。 ※活動により、会場や開催日時が異なりますのでお問い合わせください。

生活支援をおこなうグループ

団体名	申込先	利用料金	支援内容
グループさくら	482-7419 484-8072	1名500円/ 30分	高齢者への主に屋外でのお手伝い 例：草むしり、ゴミ出し、買い物等
アイネット和音	①484-9334 ②090-2767-0037	入会金6000円 →1時間2450円 (税込) スポット利用 →1時間2750円 (税込)	介護保険外の生活支援、身体支援、送迎つきの病院同行等、何でもご相談ください。



阿蘇・睦地域



健康ウォーキングスタンプラリー

阿蘇・睦・村上地域では、介護予防を目的としたウォーキングスタンプラリーを実施しており、スタンプ台は12ヶ所設置しています。

スタンプ帳は阿蘇・睦地域包括支援センターもしくは村上地域包括支援センターでお渡ししています。



地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
	みんなのサロン	米本団地集会所 米本団地5-27	土曜 12:30~17:00	090-3431-9708	月会費1000円 100円/回	通信カラオケを使用して介護予防の一環として楽しみながらカラオケをしています。
	米本のびのびサロン		水曜 9:30~11:30	090-9329-8733	無料	楽しい会話とやちよ元気体操、脳トレ、ゲームで心も体ものびのび。元気いっぱいのサロンです。
①	米本コミュニティスペースほっこり	社会福祉協議会 米本団地5-28	月・火・木・金 10:00~14:00	直接会場へ 406-4606	無料	だれもが立ち寄れるスポット。毎週火曜13:30~15:30はカフェも開催
	米本団地身体障害者の会	米本団地集会所 米本団地5-29	第1金曜 13:30~15:30	488-6370	100円	防災のことや市の障害者運動会・バスハイクなどの企画もあります。
	米団ウォーキング	米本団地管理センター 前広場	木曜 15:30~16:00	直接会場へ	無料	米本団地内の遊歩道を一往復。出入り自由です。
	ラジオ体操		火曜8:50 金曜13:00	直接会場へ	無料	のびのび体操をしております。いつでも気軽にいらしてください。
生活支援AD窓口 UR管理事務所	米本団地管理サービス事務所 米本団地5-28-101	月・火・木・金・土 9:30~17:00	UR管理事務所 488-2026	無料	手芸品の飾り付けや脳トレーニングができます。	
②	ラジオ体操 共同花壇水汲み	米本団地お祭り広場	毎日 6:30~6:40	米本団地自治会 花の会 488-1202	無料	ラジオ体操と共同花壇の水汲みをします。20人位集まっています。
③	NPO法人テnderケア オレンジサロンInよなもと	デイサービス愛敬隣り 米本2207-8	毎日 11:00~15:00	080-8700-0072	100円 第2日曜のみ 300円/回	毎月健康運動指導士やミュージシャンを招いて開催。高齢者と子供の融合ができる場所の提供を目指している。
	フリースペース愛敬	愛敬 米本2207-8	平日 11:00~14:00	090-3217-7577	1人100円	サークル活動等で場所を提供しています。予約制となりますのでお気軽にご連絡ください。場所の提供の他に、衣類や家電等の販売もしています。
④	ラジオ体操	米本第1公園	毎日 6:30~6:40	直接会場へ	無料	自然と住民が集まって体操し夏場は子供の参加あり。
⑤	ウォーキング スタンプラリー	阿蘇・村上地域	チェックポイントになる事業所 の営業時間内	阿蘇・睦地域包括支援センター 488-9525	無料	阿蘇、村上圏域でスタンプラリーを実施中。歩いて健康増進しましょう。
⑥	麦の会いきいき サロン	麦丸やすらぎの家 麦丸1299-1	火曜 14:00~16:00	090-3497-8078	無料	やちよ元気体操、脳トレ、音読、ボール遊び、踊り、折り紙等、交互に楽しい笑顔いっぱいの活動をしています。
⑦	みなづき会	睦公民館 島田台756	金曜 13:00~15:00	450-2320	無料	一人ひとりが幸せを実感できる生活になるように楽しんでやちよ元気体操をしています。
⑧	いきいき逆水クラブ	逆水日の宮神社集会場 米本1278	第1・2・4・5 日曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑨	リフレッシュサロン南 班 健康体操	米本団地南自治会 集会所 米本2252-57	第2・3・4 水曜 10:30~11:30	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動を行います。

生活支援をおこなうグループ

団体名	申込先	利用料金	支援内容
NPO法人テnderケア	080-8700-0072	100円/5分 から	家具移動・ゴミ出し・買い物代行・窓ふき等。その他(福祉有償運送、リサイクルバンク、生前整理・遺品整理)



村上地域



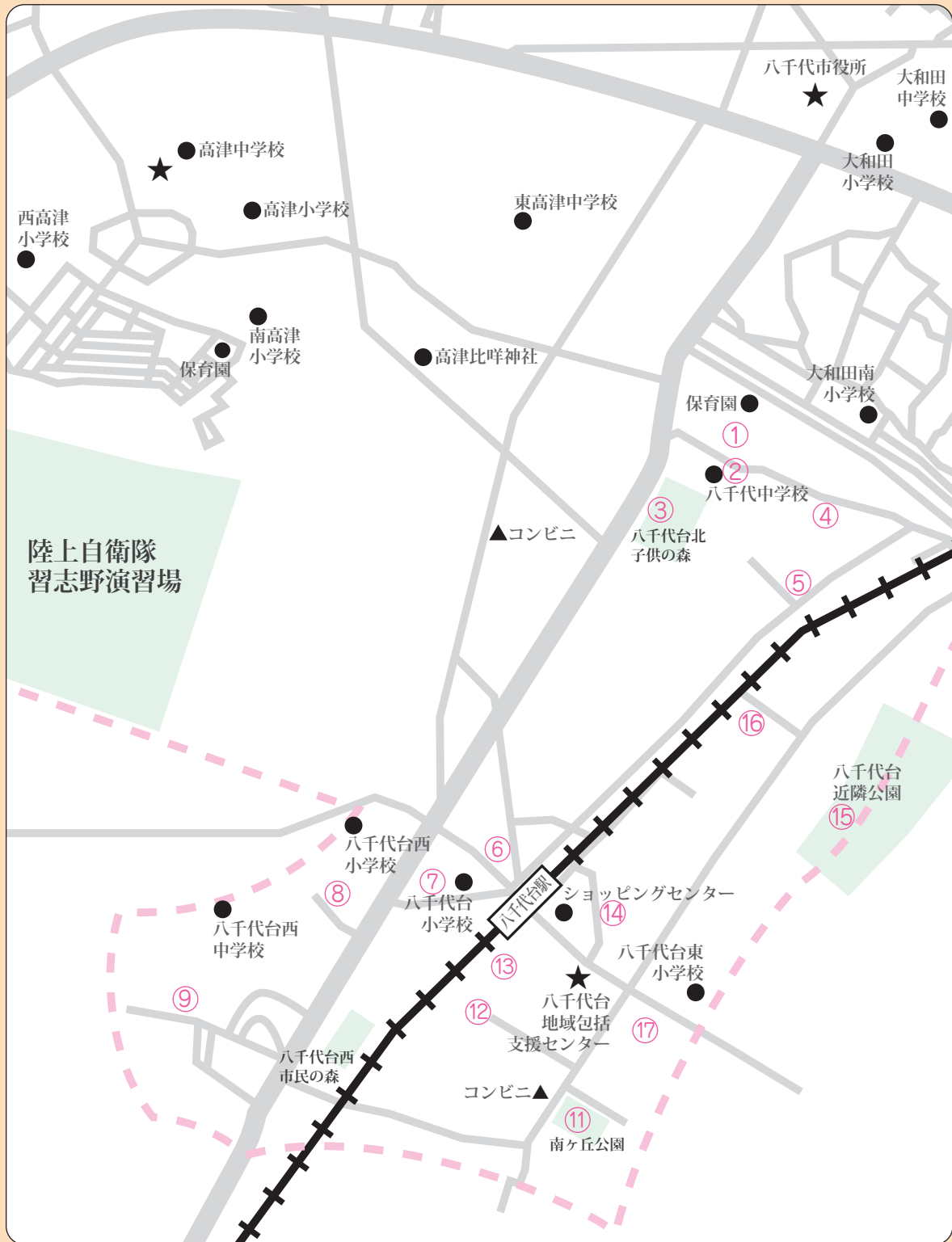
地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
① ②	ミニサロン (村上支会)	宮内公会堂 村上 433 台町公会堂 勝田台北 2-13-35	年1~2回	八千代市社会福祉協議会 村上支会 484-5901	100円	運動やレクリエーションなどを行います。
③	チームレクセル	レクセルプラザ村上 村上南 3-3-1	木曜 10:00~12:00	405-4177	無料	やちよ元気体操を中心とした体操やおしゃべりで楽しく過ごしています。
④	村上元気体操	村上団地第1集会所 村上団地 1-37	木曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	300円/月	やちよ元気体操を中心に楽しく活動しています。
	SW吹矢KAZUSA		水曜 10:00~12:00	080-2014-2274	500円	スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で誤嚥性肺炎予防等の健康効果・集中力を高める性別年齢を問わず楽しく始められます。
⑤	ラジオ体操	村上中央公園 村上 1114-4	毎日 6:30	直接会場へ	無料	ラジオ体操を行います。
⑥	ローズマリー	むらかみ安心安全福祉センター 村上 1672-10	木曜 13:30~14:30	485-5497	100円	やちよ元気体操、コグニサイズ、毎月のお誕生会、合唱などの笑顔いっぱいのサロンです。
	モーニングサロン		月~金 9:30~11:30 水・土 14:00~17:00 (冬季14:00~16:00)	八千代市社会福祉協議会 村上中央支会 484-1395	ドリンク 100円	利用者とのふれあいが中心。カラオケが出来る時もあります。当日お越しいただければ参加可能です。駄菓子の販売もしています。
	ミニウォーキング		年2~3回程度 13:30~16:00	八千代市社会福祉協議会 村上中央支会 484-1395	無料	季節の草木を観察しつつ、時間内で行けるコースを設定。自由参加。当日お越しいただければ参加可能です。
	メディカルウォーキング		年3回月曜 13:30~16:00	薬樹薬局 487-6948	無料	メディカルウォーキングを行います。薬樹薬局へ事前に申し込みが必要です。
⑦	サロンひだまり	村上団地1街区 集会所(ふれあいドーム 25) 村上団地 1-25	月2回程度水曜 13:30~15:30	482-5368	100円	やちよ元気体操、ラジオ体操、手足運動、アコーディオンで歌ったり、ダンス(フラダンス、社交ダンス)日本舞踊の披露などもあります。
	コスモス		火曜 13:30~14:30	健康づくり課 483-4646	200円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
	いちょうの会		金曜 10:00~11:15	健康づくり課 483-4646	1000円/3ヶ月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑧	100円サロン (上高野原支会)	上高野原 連合自治会館 上高野 1284-2	年2回程度 10:00~12:00	八千代市社会福祉協議会 上高野原支会 483-3021	100円	運動やレクリエーションなどを行います。
	エプロンコーラス (上高野原支会)		第2土曜 13:30~14:30	八千代市社会福祉協議会 上高野原支会 483-3021	100円	先生が指導して下さいます。他地域からでも参加可能です。
⑨	ウォーキング スタンプラリー	村上・阿蘇地域	毎日	村上地域包括支援センター 405-4177	無料	スタンプが集まると素敵なプレゼントがもらえます。
⑩	下市場元気体操の会	下市場公会堂 下市場1-12-20	第1~第4火曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	100円/回	やちよ元気体操を中心に運動を行います。最初の1回は見学で無料です。
⑪	台町いきいき体操	台町公園 勝田台北1-17	金曜 10:00~10:40	直接会場へ	無料	ラジオ体操ややちよ元気体操などで、体を動かしています。

生活支援をおこなうグループ

団体名	申込先	利用料金	支援内容
上高野原長寿会 支え合い	090-1436-9469	無料	簡単な家具の移動、電球交換、布団干しなど
にないて	483-3021 405-4177	原則30分 500円	買い物代行やゴミ出し、片付けなど。家の中のことは基本2名で伺います。

八千代台地域



地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
①	ふれあいサロン やちよ北	八千代台北17-4-21	第4金曜(月1回) 10:00~12:00	482-7165	100円	少人数で家庭的で和気あいあい。体操、おしゃべり、脳トレ、ハンドベル、レクリエーション。
②	パブリカ	八千代中学校体育館 八千代台北14-9-1	土曜 19:00~21:00	070-3613-7576	200円/月	ゆるく楽しくインディアカという軽スポーツを行っています。
③	野村元気体操クラブ	八千代台北子供の森 八千代台北13丁目地先	木曜 4月~9月: 8:30~9:00 10月~3月: 9:00~9:30	八千代市健康づくり課 483-4646	100円/月 (任意)	やちよ元気体操を中心に運動を行います。

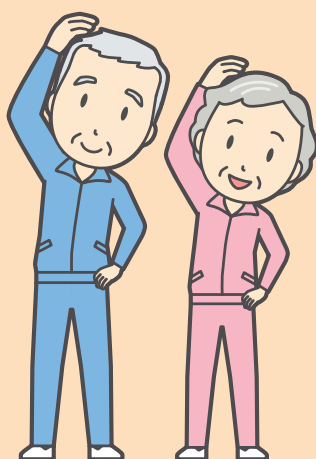
④	北東の森元気体操	八千代台北市民の森 八千代台北15-21	木曜 9:00~9:30	八千代市社会福祉協議会 北東支会 483-3021	無料	やちよ元気体操を中心に自由参加で行っています。気軽にお越しください。
⑤	元気サロン	北東自治会館 八千代台北15-2-4	第1水曜 13:30~15:00	八千代市社会福祉協議会 北東支会 483-3021	無料	楽しいおしゃべりで皆さまをお待ちしています♪自由参加!!
	北東元気クラブ		金曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	200円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
	いちご会		日曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	200円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑥	木曜市民たいそう	八千代台第3公園 八千代台北1-3	木曜 9:30~10:00	八千代市社会福祉協議会 西北支会 483-3021	無料	やちよ元気体操を中心に行っています!!
⑦	すばるシニア会	八千代台小学校内 八千代台西1-8	第1日曜 10:00-12:00	八千代市社会福祉協議会 西北支会 483-3021	年会費 500円	やちよ元気体操を中心に自由参加でおこなっています。気軽にお越しください。
⑧	ふれあいサロン やよい	やよい会館 八千代台西6-21	木曜 13:00-16:00	090-4600-7870	100円	お菓子付き。やちよ元気体操、手芸、碁、将棋、オセロ等。
⑨	サロン愛宕	愛宕公会堂 八千代台西8-19-7	月曜 13:30-15:30	483-6982	100円	やちよ元気体操を中心に脳トレ・トランプ・けん玉等、イベント(七夕飾り・盆踊り等)も笑顔で楽しく活動しています。
	サロン愛宕MORE		第2月曜 13:30~15:30	直接会場へ	100円	地域の皆さんとカフェを楽しみながらのおしゃべりや介護職等の健康相談があります。
	むつき会愛宕 木曜日		木曜(第5木曜は 休み) 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	入会費500円 500円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
	むつき会愛宕 火曜日		火曜(第5火曜は 休み) 14:00~15:00	八千代市健康づくり課 483-4646	入会費500円 500円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑩	金曜市民たいそう	八千代台西市民の森 八千代台西9-3-15	金曜 9:30~10:00	八千代市社会福祉協議会 西北支会 483-3021	無料	やちよ元気体操を中心に行っています!!
⑪	元気体操	八千代台南ヶ丘公園 八千代台南2-17	月曜 9:00~9:30 (小雨中止)	八千代市社会福祉協議会 八千代台南地区支会 487-0822	無料	八千代元気体操の他、スクワット、カカト落とし、脳トレ(コグニサイズ)。第2月曜日は、体操の後、青空懇談会、ポッチャ等で楽しんでいます。
⑫	八千代台元気クラブ	グリーンヒル八千代台南 デイホーム 八千代台南1-24-22	水曜 13:30~15:30	高齢者複合ケア施設グ リーンヒル八千代台 480-2777 大竹・吉村	300円 別 途材料代 実費	手芸・絵手紙・ビーズ・リボンリース・茶話会などを行っています。
⑬	八千代スポーツウェ ルネス吹矢クラブ	八千代台東南公共セン ター 八千代台南1-11-6	土曜 9:00~12:00	486-3150	1500円/月	腹式呼吸で健やかなカラダをつくろう。身体的に軽い運動量です。和やかに活動しています。
⑭	なのはな	八千代台東南自治会館 八千代台東1-19-1	第1・2・3月曜 10:00~11:30	八千代市健康づくり課 483-4646	350円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。夏休み有(8月は休み)。
	ワイワイ音絵体Club		土曜 9:30-12:00	080-5376-5228	200円	ワイワイと楽しい時間を一緒に。歌、やちよ元気体操、絵画鑑賞、レク、ゲーム、介護話、ポッチャ、お話しタイムです。
⑮	東町会やちよ元気 体操	八千代台近隣公園 (小体育館前) 八千代台東3-25	火曜 4~6月、10~3月: 9:00~9:30 7・9月:8:30~9:00 (8月は休み)	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑯	東四健遊会	介護予防サロン八千 代台東 八千代台東4-29-34	水曜 13:30~16:00	090-3434-1030	100円	体操、コグニサイズ、歌謡曲鑑賞(CD)、なぞなぞ、シルバー川柳などをして楽しく活動しています。
	元気サロンきぼう		火曜 13:30~15:00	090-4419-5844	200円	健康講話、やちよ元気体操、ゲーム体操(手指等)、童謡、唱歌等
	悠遊サロン若葉		金曜 13:00~15:30	090-2568-6845	100円	カラオケ中心から、今年さらにはゲーム、体操、脳トレなど一層楽しい集まりになる予定です。
⑰	ふれあいサロン スマイル	八千代台南2-5-28	月曜 13:30~15:30	750-5090	200円	やちよ元気体操、うた体操、コグニサイズ、脳トレ川柳、パズル、お茶とおしゃべりなど楽しく活動しています。

高津・緑が丘地域



地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
①	ふれあいサロン 緑が丘	緑が丘自治連合会館 緑が丘1-5-1	第1・3水曜 13:00~16:00	458-2453	100円	トランプ, 折り紙, 編み物, カラオケ, 花見などその日に やりたいものを行っています。
			第2・4木曜 13:00~16:00			
②	QOLアップサロン	緑が丘公民館 緑が丘3-1-7	第1・4日曜 11:00~14:30	486-1273	750円/回	高齢になっても自身で料理できる ように、メニューは毎回当番 制で簡単な作り方等を取り入れ、 健康に良い料理を作り、楽しく 歓談しながら試食します。食後 に簡単な太極拳を行います。
③	元気サロン: ごむの木	高津団地5街区集 会所 高津団地5-28	月曜 13:00~16:00	450-0093	無料	やちよ元気体操。皆さん楽し く参加されています。 5街区の居場所となり、皆さ んお茶を飲みながら自由に過 ごされています。お気軽にお 越しください。
	元気サロン		月曜~金曜 10:00~16:30			
④	ひまわりサロン	6街区自治会 集会所 高津団地6-17	第2金曜 13:30~15:30	459-2987	100円 ~200円	歌(コーラス)やお話を楽し むサロン。ゆったり・のんび りと過ごせる場所です。
⑤	ふれあいサロン 高津団地	UR高津団地第一 集会所 高津団地1-14	火曜 13:00~16:00	459-5209	100円	やちよ元気体操, 歌, 卓球, 折 り紙, 雑学などを中心に, 楽 しく活動しています。年4回の イベントも好評です。
	いきいきサロン		不定期 (年4回)	八千代市社会福祉協議会 高津団地支会 450-6074	無料	ひな祭りやクリスマスなど季 節に合わせて年4回実施してい るサロンです。高津団地にお 住まいの自治会員の方のみ。
	高津バラの会		第1~第4木曜 9:30~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	200円/月	やちよ元気体操を中心に運動 を行います
⑥	フレンズ	高津団地第2集 会所 高津団地3-36	水曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	200円/月	やちよ元気体操を中心に運動 を行います。年2回おたの しみ会あります。
⑦	ローズフレッシュ サロン	高津台ローズスタ ウン自治会・ローズ 会館 高津390-373	木曜 14:00~16:00	450-9565	200円/月	やちよ元気体操を中心に体を 動かし, 口腔体操, コグニサイ ズ, 脳トレ, ツボ刺激, 歌を歌 ったり, レクリエーション, お 楽しみ会などをします。
⑧	東洋会元気体操	自衛隊演習場脇 ゲートボール場 高津336番地先	火, 木, 土曜 8:30~9:00	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動 を行います
⑨	高津ほほえみ サロン	高津自治会館 (高津比咩神社前) 高津 298-1	第1~第4金曜 (祝祭日は休み) 13:30~15:30	482-7539	200円	やちよ元気体操を実施。脳ト レ, コグニサイズ, 回想法, ゲ ーム, 大人の塗り絵, おしゃべ りなど。絵手紙やフラワーア レンジメントも。



大和田地域



地域で活動や参加ができる場所

地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
①	やちよ元気体操いなほ	大和田新田 477-96 八千代医療センター隣	金曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	500円程度 /年	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
②	あおぞらカフェ	萱田下公会堂 萱田 1104-1	第1金曜 13:30~15:30	八千代市社会福祉協議会 萱田支会 483-3021	無料	オープンカフェでお茶しながらゆったり、ゆったり過ごしています。(1月, 2月, 7月, 8月は開催していません)
			第3金曜 13:30~15:30			
③	ふまねっと運動	萱田上自治会館 萱田 1776	金曜 10:00~11:30	八千代市社会福祉協議会 萱田支会 483-3021	無料	認知症予防や転倒防止, 健康維持の為に取り組んでいます。動きやすい服装で気軽にご参加ください。

④	暮らしの保健室 まちこカフェ	まちのナースステーション八千代 ゆりのき台 5-15-7	不定期水曜 10:00~12:00	455-3640	100円(材料代がかかる時は別途)	おしゃべりしたり、手芸をしたり、健康講座を開催したりしています。少人数で安心できる居場所作りをしています。
⑤	アクティブ・シニア・クラブ	ゆりのき台ライフタワー集会所 ゆりのき台 4-1-15	第1・3月曜、 第2・4火曜 12:30~16:30	080-1021-5619	1000円/月	認知症予防を目的に麻雀を行っています。体操や合間にお茶飲みで親睦を図っています。
	健やか太極拳		金曜 10:30~13:30	483-5348	1000円/月	健やかに生きる人生100年。太極拳で心も身体もリフレッシュ!
	QOL アップサロン		第2・3日曜 11:00~14:30	486-1273	750円/回	高齢になっても自身で料理できるように、メニューは毎回当番制で簡単な作り方等を取り入れ、健康に良い料理を作り、楽しく歓談しながら試食します。食後に簡単な太極拳を行います。
	フラットサロン		第1~4金曜 12:30~16:30	090-3979-8390	1000円/月	月4回金曜日麻雀、楽しくやっています。
	いきいきライフサロン		第1・3土曜 13:30~15:30 第2・3日曜 13:30~15:30	487-5560	太極拳 1000円/月 ふまねっと運動 500円/月	月2回太極拳、月2回体操。終了後にお食事で歓談しています。
⑥	ふれあいサロン ゆりのき	グリーンヒルキッズゆりのき台 ゆりのき台 3-3-5 株AHC ゆりのき 第2ビル1階101号室	年4回 13:00~15:00	八千代市社会福祉協議会 ゆりのき台支会 483-3021	無料	やちよ元気体操で心も体もリフレッシュ。
⑦	大和田ばらの会	フレッシュタウン自治会館 萱田町 540-23	第1~4火曜 10:00~12:00	459-8368	無料	やちよ元気体操を中心に歌体操や舌体操、明るく元気に楽しく活動しています。
	プラチナグループ		第1~4火曜 13:30~14:30 第1~4木曜・土曜 13:00~14:00 14:00~15:00(二部制)	480-3223	200円/月	やちよ元気体操を中心に笑いヨガ、口腔内体操、気象病予防体操、おしゃべり、リズム体操等を行っています。
⑧	青葉元気体操	大和田新田 411-36	毎日 8:00~8:15	直接会場へ 080-1045-8705	無料	雨天中止。どなたでもお気軽にご参加ください。毎週木曜13:00~15:00は健康麻雀を開催しています(要予約)
⑨	和みの会	新萱田公会堂 萱田 2220	月曜 9:30~10:30	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑩	ふれあいサロン	大和田公会堂 大和田 793	不定期(年6回) 10:00~12:00	八千代市社会福祉協議会 大和田支会 483-3021	200円/回	おしゃべりしながら楽しいひと時をお過ごしください!
⑪	生け花サロン	福祉センター 大和田新田 312-5	第3月曜 9:00~12:00	八千代市社会福祉協議会 大和田支会 483-3021	お花代 1000円/回 サロン代 200円/回	お花を生けて心も体もリフレッシュ。講師の指導もあります。
	ほっこり大和田		毎日 9:00~19:00 第3日・年末年始は休み	直接会場へ	無料	だれもが立ち寄れるスポット。
⑫	クロス・25	小板橋公会堂 大和田 580-1	第1月曜・第4水曜 13:00~15:00	090-8492-2219	200円/回	校外活動ウォーキング、健康麻雀教室、サロン活動など
			第1・3木曜 13:00~17:00		300円/回	
	ふれあいサロン		第4月曜 13:30~15:00	八千代市社会福祉協議会 小板橋支会 484-4570	無料	初めての方も大歓迎です! お気軽にいらっしやってください!
	小板橋支会 やちよ元気体操部		第2・3金曜 13:30~14:30	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	やちよ元気体操を中心に運動を行います。(小板橋支会地域在住の方)






八千代市長寿会連合会 ローズシニアクラブ八千代

八千代市長寿会連合会は、八千代市内にお住いの60歳以上の方を対象にした活動です。

健康寿命増大とコミュニティーを求めて
長寿会にご入会頂いてます。
八千代市内に46のクラブ。会員数2,500名。

日常に笑い、病を吹き飛ばせ

笑いを日常生活に取り込むのにはどうしたら良いか？
日常の心得として「あ・い・う・え・お」を挙げます。

- あ → 会いたい人に会う 
- い →  行きたい場所に行く
- う → 歌いたい歌を歌う 
- え →  遠慮はしない
- お → おいしい物を食べる 

お問い合わせ先：八千代市長寿会連合会 TEL.047-485-2257



地域で活動や参加ができるクラブ

●勝田台地域

団体名	活動クラブ
銀の四つ葉会	手話ダンス、コーラス、料理、手芸、折り紙、わいわいサロン、各種教養講座、やちよ元気体操

●阿蘇・睦地域

団体名	活動クラブ
宮内長寿会	グラウンドゴルフ
神野長寿会	コーラス、わいわいサロン、民謡、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操

米本長寿会	カラオケ、踊り、地域の清掃、グラウンドゴルフ
米本米寿会	カラオケ、健康麻雀、囲碁将棋、踊り、民謡、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ラジオ体操
逆水長寿会	カラオケ、地域の清掃、やちよ元気体操
下高野長寿会	料理、わいわいサロン、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
米本南悠友クラブ	コーラス、カラオケ、健康麻雀、囲碁将棋、踊り、民謡、ウォーキング、卓球、やちよ元気体操
大学町シニアクラブ	コーラス、カラオケ、健康麻雀、パッチワーク、各種教養講座、地域の清掃、グラウンドゴルフ、ラジオ体操、フロアカーリング、ロックソーラン
高本長寿会	フラワーサロン、グラウンドゴルフ、清掃クラブ
島田台長寿会	地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
新島田長寿会	カラオケ、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操、温泉旅行
むつみ台自治会シニアクラブ	脳トレ英会話サロン、ウォーキング、グラウンドゴルフ、糸遊びの会
上高野長寿会	カラオケ、手芸、踊り、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操

●村上地域

団体名	活動クラブ
下町長寿会	コーラス、カラオケ、わいわいサロン、地域の清掃、グラウンドゴルフ、輪投げ
栄町長寿会	カラオケ、健康麻雀、手芸、わいわいサロン、地域の清掃、グラウンドゴルフ、卓球、やちよ元気体操
台町緑寿会	わいわいサロン、踊り、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操、食用廃油回収
興寿会	カラオケ、健康麻雀、わいわいサロン、ウォーキング、グラウンドゴルフ、卓球、フロアカーリング
上高野原長寿会	カラオケ、健康麻雀、踊り、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操、フロアカーリング、ゲートボール、ゴルフ同好会
八千代絆クラブ	コーラス、カラオケ、健康麻雀、日だまり旅の話、踊り、パソコン、シネマ、ウォーキング、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢、ラジオ体操

●八千代台地域

団体名	活動クラブ
東町若葉会	各種教養講座、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
北東ひまわり	カラオケ、地域の清掃、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢、やちよ元気体操
高津新田長寿会	踊り、各種教養講座、地域の清掃、グラウンドゴルフ、ゲートボール
八千代台南シニアクラブ	カラオケ、健康麻雀、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、作品展、学童見守り、誕生会、花見会、太極拳、ゴルフの会

●高津・緑が丘地域

団体名	活動クラブ
大和田新田上長寿会	カラオケ、スケッチクラブ、料理、健康麻雀、手芸、パッチワーク、踊り、地域の清掃、グラウンドゴルフ
東洋会ロングライフクラブ	カラオケ、折り紙、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操、絵手紙
高津団地長寿会	カラオケ、囲碁将棋、手芸、折り紙、わいわいサロン、踊り、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
高津台0-2の悠悠クラブ	コーラス、カラオケ、健康麻雀、囲碁将棋、生け花、ハワイアンキルト、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
島田悠悠クラブ	カラオケ、手芸、わいわいサロン、地域の清掃、やちよ元気体操、パターボール
まきば悠遊クラブ	カラオケ、料理、皆で唄おう昔の唄、折り紙、ウォーキング、ラジオ体操
緑が丘長寿会	ダンス、コーラス、カラオケ、スケッチ、料理、健康麻雀、囲碁将棋、ハワイアンフラ、昭和歌謡、脳トレ英会話、折り紙、フラワーサロン、おもしろ川柳、わいわいサロン、パッチワーク、習字、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ボーリング、スポーツ吹矢、卓球、チョコットお散歩同好会、軽音楽サロン

●大和田地域

団体名	活動クラブ
大新下十日会	カラオケ、踊り、民謡、地域の清掃、グラウンドゴルフ、ボーリング
大和田長寿会	カラオケ、健康麻雀、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
新萱田長寿会	健康麻雀、民謡、地域の清掃、グラウンドゴルフ、ハーモニカ
さくら会	スケッチクラブ、囲碁将棋、手芸、わいわいサロン、踊り、各種教養講座、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操、作品展、読み聞かせ
さつき会	カラオケ、囲碁将棋、ハワイアンフラ、地域の清掃、グラウンドゴルフ
みのり会	グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
小板橋寿会	カラオケ、地域の清掃、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢
むつみローズ会	カラオケ、折り紙、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
新川会	スケッチクラブ、健康麻雀、囲碁将棋、わいわいサロン、パソコン、各種教養講座、地域の清掃、グラウンドゴルフ、やちよ元気体操
ゆりのき台いちょうの会	カラオケ、地域の清掃、ウォーキング、パークゴルフ
ゆりのきシニアクラブ	カラオケ、地域の清掃、ウォーキング、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢、やちよ元気体操、パークゴルフ
萱田上長寿会	地域の清掃、グラウンドゴルフ、卓球

市全域で使える生活支援サービス

団体名	所在地	サービス内容	申込み先	料金等
公益財団法人 八千代市シルバー 人材センター	萱田町 593 番 33	家事全般、庭の手入れ、パン コン指導、宛名書き、ゴミ出し 支援等	484-4680	用途別料金・問合せ
コープみらい くらしのたすけあいの会 おたがいさま	千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル 4F	そうじ、洗濯、食事作り、葉取り、 草とり、ゴミ出し、花の水やり など	0800-500-2647	加入時出資金1口 500 円。 1時間 1300 円～(謝礼 800 円 + 運営協力費 500 円(455 円 + 税 45 円))。交通費別。 内容により料金が異なります。
ゆいのわ八千代	大和田新田 312-5 (八千代市社会福祉 協議会)	草むしり、家の片づけ、買い物 代行、電球の取替等	483-3021	500 円 / 30 分
アイネット和音	アイネット事業所 勝田台 2-17-1	介護保険外の生活支援、身体 支援、送迎つきの病院同行等、 何でもご相談ください。	① 484-9334 ② 090-2767-0037	入会金 6000 円 → 1 時間 2450 円(税込) スポット利用 → 1 時間 2750 円(税込)
小さなお手伝い	八千代台西 8-16-1	ゴミ出し、電球の取換、買い物、 病院の診察券出し、薬の受け 取りなど	090-2677-4471	500 円 / 30 分 ゴミ出しは 1 回 250 円

買い物の支援サービス(移動スーパー)

カスミ移動スーパーが、八千代市内を軽トラックで巡回します。利用するときは、買い物袋をお持ちください。時間、場所は下記の通りです。時間は交通状況などにより変更になる場合があります。問合せ フードスクエアカスミゆりのき台店 電話 047-485-7630 (受付時間 10 時～17 時)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
10:20	上高野原連合 自治会 大野台会館	10:25	得勝院	10:20	八千代台西 オーガスタ	10:20	上高野原連合 自治会 大野台会館	10:25	得勝院
10:45	上高野原公会堂	10:50	大学町自治会館	10:50	北東自治会館 (八千代台)	10:50	ニチイケアセンター 勝田台	10:50	大学町自治会館
11:15	ニチイケアセン ター勝田台	11:15	日蓮宗 長唱寺	11:15	小板橋集会所 (大和田)	11:10	立生堂薬局 (大和田)	11:15	日蓮宗 長唱寺
11:35	立生堂薬局(大 和田)	11:35	新島田自治会館	11:40	やぶ忠	11:45	ベルパーク八千 代	11:35	新島田自治会 館
14:00	高津団地 6 街区 (高津第一住宅 管理組合)	14:00	敬老園 ロイヤルヴィラ・ ナーシングヴィラ 八千代台	13:55	ローズタウン (南高津歯科医院)	14:10	ケアステーショ ンペチュニア	13:50	リハビリデイ大 和田
14:40	高津団地 5 街区 (高津団地五街区 管理組合法人)	14:35	東町会館 (八千代台)	14:30	ういず・ユー ホープリビング 八千代緑が丘	14:40	デイサービスい ろんな	14:25	ケアパートナー 八千代台
15:20	東洋会ゲート ボール場横 (高津)	15:05	グリーンヒル 八千代台	15:15	旧大和田公民 館跡地	15:10	美香苑	14:50	グリーンヒル 八千代台
		15:45	フラージュ 八千代	15:45	萱田下公会堂	15:35	宮内公会堂	15:25	高津団地 6 街区 (高津第一住宅管理組合)

(令和 5 年 10 月 1 日時点)





ご自身で感じること	元気はつらつ	元気だけど年は感じる	衰えを感じる	手助けが欲しい	要介護状態
社会参加や日常生活の状況	「誰かの役に立ちたい」 「まだまだ働ける」	「何でも自分でできるが、年齢には勝てないと感じる」 「疲れやすくなった」 「億劫なことが増えた」	「足腰が弱くなった」「長時間歩けない」「外出や知人と会うことが減った」 「寝ていることが増えた」	「できない家事がある」「外出に自信がなくなった」「転倒することがある」 「物忘れすることがある」「誰の役にも立っていない気がする」	「一人ではできないことがいくつもある」
健康状態	健康 フレイル（虚弱） 身体機能障害				
おすすめの取り組み	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> お仕事を続ける 介護予防や地域の活動の運営に関わる 趣味などのサークルを立ち上げたり、参加する </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 趣味のサークルに通う 体を動かす機会を作る 介護予防の知識を得て実践する </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 病気があれば治療をする 今、できることを続ける 友だちと声を掛け合う </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> できなくなった原因を考える 危険を少なくする </div> <div style="width: 10%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 介護申請 </div> </div>				
介護予防のための活動・生活支援サービス	シルバー人材センター コープみらい ゆいのわ八千代 アイネット和音 小さなお手伝い	登録して働く。誰かの役に立ち収入が得られます。16ページ参照 これら以外にも各地域の生活支援を行うサービスや団体があります。 相談し利用する。ちょっとした生活の中の困りごとについて、いろいろな手助けを受けられます。16ページ参照			
	やちよ元気体操応援隊	立ち上げたり、活動する。やちよ元気体操を使って多くの仲間と一緒に健康寿命を延ばしましょう。 参加する。やちよ元気体操で仲間と一緒に体を動かしましょう。			
	通いの場 （長寿会、介護予防サロンなど）	立ち上げたり、活動する。楽しく活動しましょう。 定期的に人と会い、ふれあい、笑いあう時間を持ちましょう。			
	介護予防教室	介護が必要となる状態を防ぐ、または支援が必要となった人が悪化を防ぐために、必要な知識を伝えます。介護予防の知識を身に付け、少しでも介護が必要にならないように心掛けて生活しましょう。 問い合わせ先：各地域包括支援センター（連絡先 裏表紙に記載）			
	通所型短期集中予防サービス事業	できるようになりたいことを少しでもできるようにするために、通いや訪問により、リハビリ専門職が助言します。要支援1・2及び総合事業対象者が利用できます。 問合せ先：長寿支援課または地域包括支援センター			
デイサービス デイケア	要介護認定を受け、専門的な支援を受けましょう。				

市内の地域包括支援センター

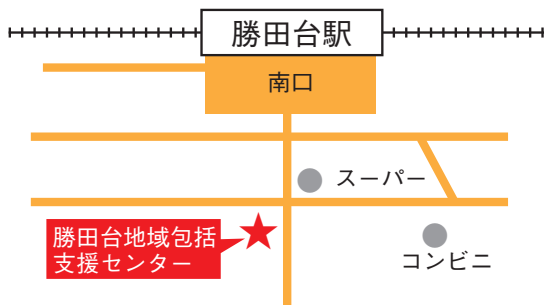
開所日：月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 開所時間：午前8時30分～午後5時

勝田台地域包括支援センター

電話：047-481-3515 FAX：047-481-3522

所在地：勝田台1-16 京成サンコーポE棟 111号室

担当地域：勝田台・勝田・勝田台南

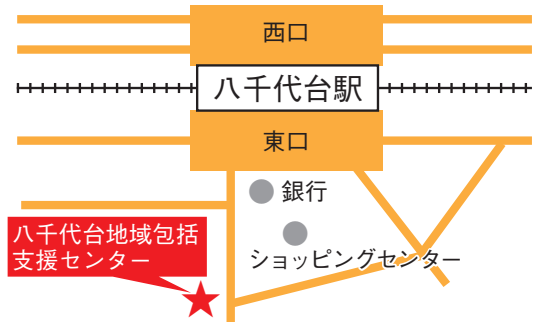


八千代台地域包括支援センター

電話：047-406-5576 FAX：047-406-5725

所在地：八千代台南 1-7-2 新緑ビル1階

担当地域：八千代台東・西・南・北



阿蘇・睦地域包括支援センター

電話：047-488-9525 FAX：047-488-9526

所在地：米本団地5-33-101

担当地域：米本・神野・保品・下高野・堀の内
米本団地・上高野の一部・睦地域

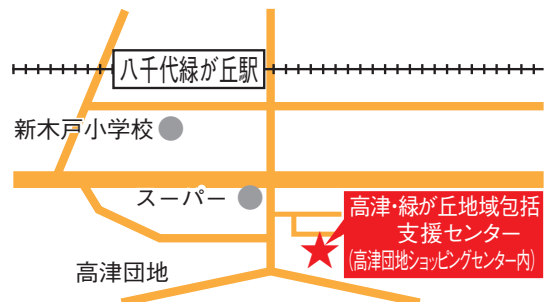


高津・緑が丘地域包括支援センター

電話：047-489-4655 FAX：047-489-4377

所在地：高津団地1-13-112

担当地域：高津・高津東・緑が丘・緑が丘西
高津団地・大和田新田の一部

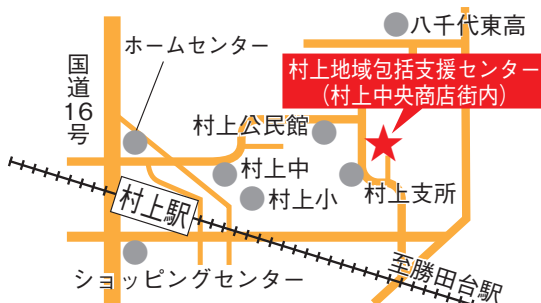


村上地域包括支援センター

電話：047-405-4177 FAX：047-405-4178

所在地：村上団地2-7-104

担当地域：村上・村上南・勝田台北・下市場
村上団地・上高野の一部



大和田地域包括支援センター

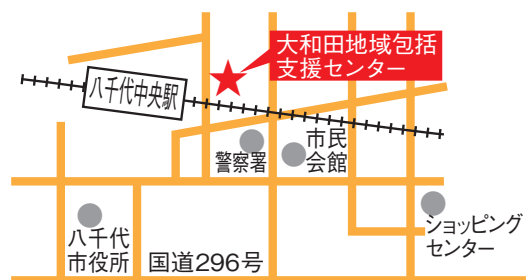
電話：047-484-6611

FAX：047-484-6612

所在地：ゆりのき台 4-1-12 リリーマンション

NSビル1階A号室

担当地域：大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台
大和田新田の一部



休日・夜間等において、虐待、はいかい等の緊急のご相談は、電話転送又は担当者からの折り返し連絡にて対応します。上記の電話番号にご連絡ください。