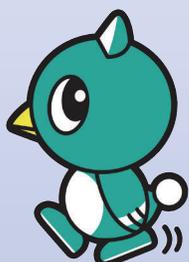


知っク!

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6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



健康ウォーキングスタンプラリー

勝田台，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19ヶ所設置しています。

スタンプ帳は勝田台地域包括支援センター，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
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 13:30~15:30	直接会場へ	100円/回	麻雀,絵手紙,手芸,トランプなどおしゃべりをしながら楽しめますので,気軽に参加してください。
	ユーアイふれあい サロン		水曜 13:30~15:30	486-9435	200円/回	やちよ元気体操,ストレッチ体操,炭坑節は毎回。各週に講話・折り紙・脳トレ・絵手紙・川柳を行っています。
	勝田台 オレンジカフェ ともカフェ		第3金曜 13:30~14:30	直接会場へ	200円/回 (お茶・お菓子代)	認知症の方でも家族でもなたでも参加できます。30分のミニ講話やイベントとお茶を飲みながらの交流を行っています。
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	484-9334 090-2767-0037	1100~ 1300円/回	講師による体操,音楽療法,回想法等。利用者が全員参加できる楽しめる活動を行っています。
	和音・いきいき サロン		金曜 10:00~14:00	484-9334 090-2767-0037	1100~ 1300円/回	講師による体操,音楽療法,回想法,物づくり等。利用者全員が楽しめる活動を行っています。
③	ユーアイおれんじ カフェ	勝田台 7丁目公会堂 勝田台 7-11-7	木曜 (第5週は休み) 10:00~12:00 夏休み,冬休み あり	485-4544	100円/回	体操,おしゃべり,コーヒー,レクリエーションなどで認知症の予防に努め,元気な100歳を目指しましょう。
④	ウォーキングスタンプ ラリー	勝田台,阿蘇・睦, 村上地域	チェックポイント になる事業所の 営業時間内	481-3515 勝田台地域包括支援 センター	無料	勝田台,阿蘇・睦,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。
⑤	ラジオ体操	勝田台中央公園 勝田台 3-31-1,-3	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		月火木金曜(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 1階ホール 勝田台 6-32-1	第3水曜 13:30~16:00	直接会場へ	無料	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	勝田台自治会館他 勝田台 6-32-1 他	日曜 13:00~17:00他	080-1216-0471	100~ 200円/回	健康麻雀,囲碁,やちよ元気体操,カラオケなど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。
⑦	SOU 勝田台 健康相談・健康体操	SOU 訪問看護ステーション勝田台 勝田台 1-4-24 渡辺ビル 1階	第2・4水曜 9:30~10:30	405-2430	無料	リハビリスタッフと一緒に健康体操,看護師による健康相談。おしゃべりも挟みつつ行っています。*水分・室内履きをご持参下さい。
⑧	ハートフルフィット ネス	SOMPO ケアラ ヴィーレ勝田台 勝田台 2-44-3	第1~4月曜 14:00~15:00	直接会場へ 487-6541	無料	ストレッチ・ツールを使用した軽い筋トレ,音楽を聴きながら身体を動かす有酸素運動を緩く楽しく行っています。

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
グループさくら	①485-2853 ②484-8072	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	①090-2767-0037 ②484-9334	入会金6000円 →1時間2,750円 (税込) スポット利用 →1時間3,000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



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ます。各地域包括支援センター・社会福祉協議会を含め、市内に設置しています。
 (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	米本のびのびサロン	米本団地集会所 米本団地 5-27	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		月・火・木・金曜 10:00~14:00	直接会場へ 406-4606	無料	誰もが気軽に立ち寄れるスポット。毎週火曜13:30~15:30はカフェも開催します。	
	米本団地身体障害者の会	ほっこり米本 米本団地 5-28	火曜 13:30~15:30	488-6370	100円/回	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。ほっこりカフェでは障害の方も参加し受付を担当しています。地域共生社会を目指して活動しています。	
	ハーモニカ同好会	米本団地集会所 5号室 米本団地 5-29	第1月曜 10:00~12:00	080-5905-9354	200円/回	現在、参加者5名程度で楽しんでいます。	
	米団ウォーキング	米本団地管理センター前 前広場	木曜 15:30~16:00 火曜 9:00	直接会場へ	無料	団地内の遊歩道を一往復。参加自由です。	
	米団ラジオ体操	阿蘇・睦地域包括 支援センター前	金曜 13:00	直接会場へ	無料	のびのび体操をしています。いつでも気軽にお越しください。	
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・土曜 9:30~17:00	生活支援 AD 窓口 489-6000	無料	手芸品の飾り付けや脳トレができます。		
②	米本団地自治会ラジオ体操	米本団地お祭り広場	毎日 6:30~6:40	米本団地自治会 488-1202	無料	ラジオ体操第一と第二、早朝青空のもとおもしろい体操します!「今日も元気で出発します!」	
	米本団地自治会花の会	米本団地内 米本団地内 22 か所の花壇	不定期	米本団地自治会 488-1202	無料	各街区の花壇は数人で近くの花壇のお手入れをします。夏は毎日水やりが欠かせませんが、手入れした綺麗な花が咲き感動も多いです。	
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 2208	火曜、木曜 11:00~14:30 第2土曜 11:00~15:00	080-8700-0072	火・木曜 100円/回 第2土曜 300円/回	基本申込みにより毎日利用できます。火・木曜日はサークル仲間、第2土曜日はミュージシャンを呼んでイベント開催します。	
	フリースペース愛敬	愛敬 米本 2207-8	平日 11:00~14:00	080-8700-0072	100円/人	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。場所の提供のほかに取り扱った衣類、家電などを生活支援のために活用させていただいています。	
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30人ほど集まってラジオ体操をしています。	
⑤	ウォーキングスタンプラリー	勝田台、阿蘇・睦、 村上地域	チェックポイント になる事業所の 営業時間内	488-9525 阿蘇・睦地域包括 支援センター	無料	勝田台、阿蘇・睦、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	入会金 1000円	やちよ元気体操、脳トレ、音読、踊り、卓球等、交互に取り入れ、おしゃべりもあり楽しい活動をしています。	
⑦	みなづき会	睦公民館	金曜 13:30~15:30	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。	
	コスモス健康体操	島田台 756	毎月第2・4木曜 13:30~15:30				
⑧	いきいき逆水クラブ	逆水日の宮神社集会所 米本 1278	第1・2・4・5日曜 10:00~11:00				
⑨	南いきいきクラブ	みなみ集会所 米本 2252-57	月曜(祝休) 10:30~11:30				
⑩	島田台あじさい	島田台協同館 島田台 1052	火曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	無料		
⑪	神野長寿会	神野公会堂 神野 744-1	第1・3火曜 10:00~11:00				
⑫	大学町元気体操Ⅰ期	大学町自治会館 大学町 3-10-22	水曜 9:00~9:45				やちよ元気体操を中心に運動を行います。大学町自治会員の参加に限ります。
	大学町元気体操Ⅱ期		水曜 10:00~10:45				
⑬	新島田フレンドクラブ	新島田自治会館 島田 81-3	土曜 10:30~11:30				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	①047-488-8288 ②080-8700-0072	年会費1,000円+事業 ごとに価格あり。 お問合せ下さい。	①居住支援法人②もったいないリサイクルバンク ③生前整理・遺品整理④子ども食堂【コメッコキッチン】 ⑤福祉有償運送⑥日常生活支援事業

村上地域



地域で活動や参加ができる場所

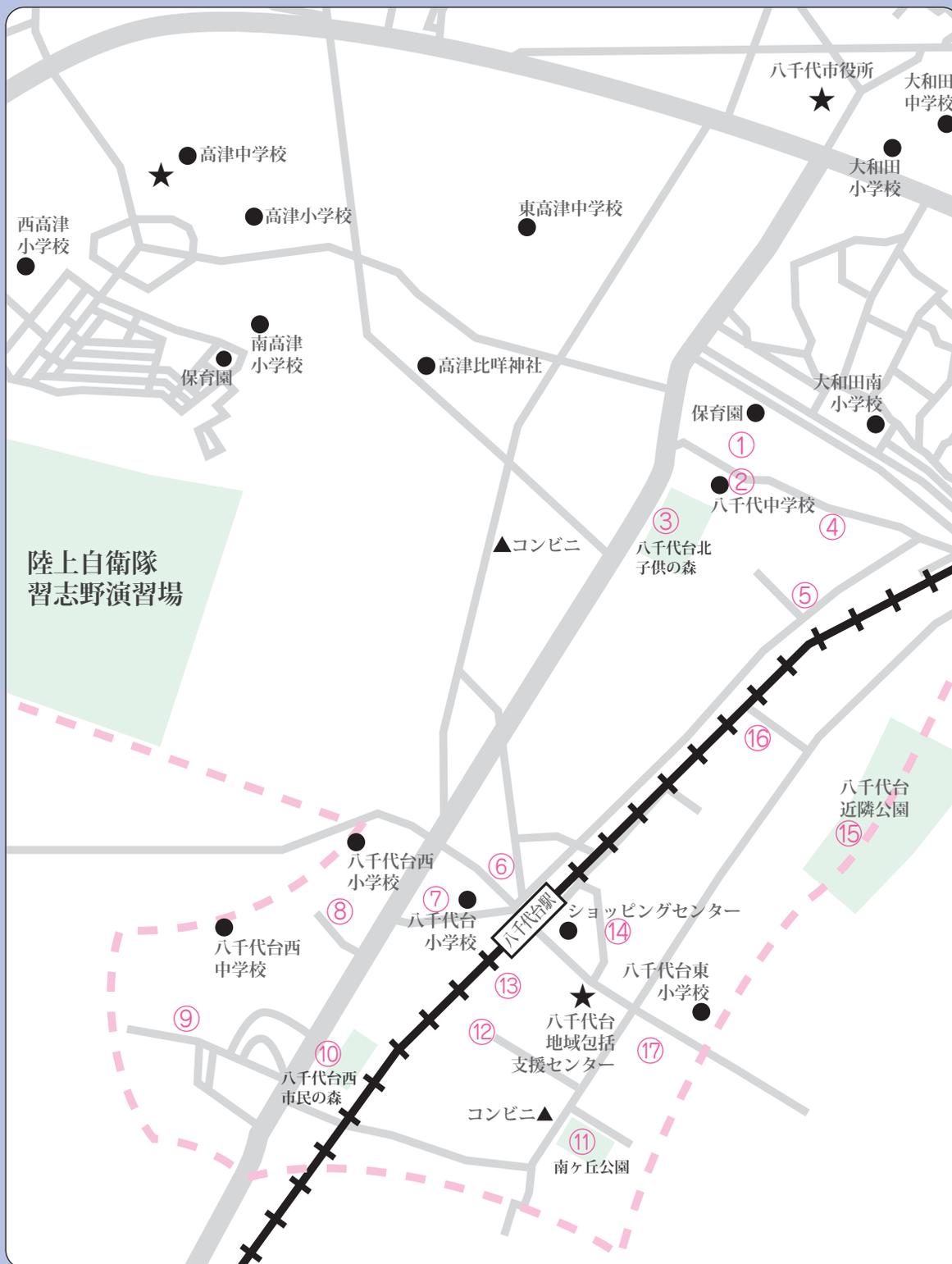
地図番号	団体名・活動名	会場	開催日時	申込先	参加費	備考
①	ミニサロン (村上支会)	宮内公会堂 村上 433	12月第2日曜, 2 月(年1~2回)	直接会場へ	100円/回	やちよ元気体操, ペタンク, わ なげ
②		台町公会堂 勝田台北 2-13-35				
③	チームレクセル	レクセルプラザ村上 村上南 3-3-1	木曜 10:00~12:00	405-4177 村上地域 包括支援センター	無料	やちよ元気体操を中心とし た体操やおしゃべりで楽し く過ごしています。
④	村上元気体操	村上団地第1集会所 村上団地 1-37	木曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	300円/月	やちよ元気体操を中心に運 動を行います。
	SW 吹矢 KAZUSA		水曜 10:00~12:00	080-2014-2274	500円/回	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 6:30~6:40	直接会場へ	無料	朝の体操で心と身体のリフ レッシュ。
⑥	モーニングサロン (村上中央支会)	むらかみ安心安全 福祉センター 村上 1672-10	月~金曜 9:30~11:30	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	地域福祉の活動拠点です。 午前モーニングサロン, 午後 サークル活動。
	ミニウォーキング (村上中央支会)		年2~3回 13:30~16:00		無料	
	ギター演奏会		第4日曜 13:30~14:30	直接会場へ	100円/回	日曜日のひととき, 素敵なギ ターと歌の演奏会で楽しい 時間を過ごしませんか。
	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。
	ローズマリー		木曜 13:30~14:30	八千代市健康づくり課 483-4646	300円/月	やちよ元気体操, コグニサイ ズなど楽しく和気あいの サロンです。
⑦	体操コスモス	村上団地1街区集会所 (ふれあいドーム 25) 村上団地 1-25	火曜 13:30~14:30	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。
	けやきの会		月曜 13:30~15:00		2,000円/ 年	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2~3回	八千代市社会福祉協 議会上高野原支会 483-3021	100円/回	物作り(手芸等), 研修(バス 研修等)
	エブロンコーラス (上高野原支会)		第2土曜 13:30~14:30		100円/回	先生の指導のもとで楽しく大きな声 で歌って元気になれます。地域の 人達とのつながりが出来ます。
	オパールの会 A		水曜 9:30~11:00	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 に運動を行います。
⑨	ウォーキングスタ ンプラリー	勝田台, 阿蘇・睦, 村上地域	チェックポイント になる事業所の 営業時間内	村上地域包括支援 センター 405-4177	無料	勝田台, 阿蘇・睦, 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。
⑩	白ゆり自治会	白ゆり児童遊園 上高野 1148-2, 1147-2 他	水曜 9:00~9:30	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
にないて	①483-3021 ②405-4177	原則30分 500円	買い物代行やゴミ出し, 片付けなど日常のちょっとしたお手伝いをしています。 家の中のことは最低2名で伺います。



八千代台地域

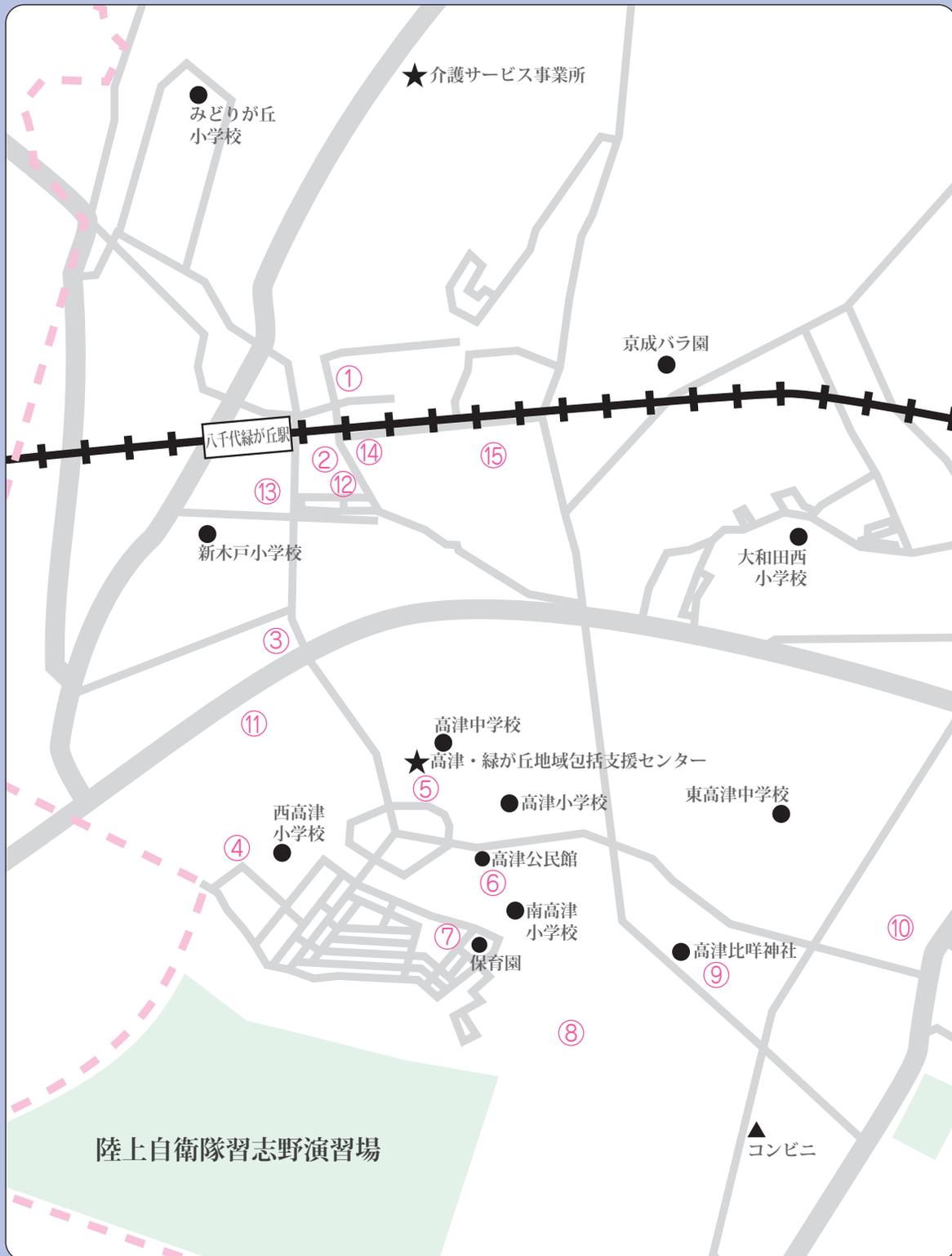


地域で活動や参加ができる場所

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2・4金曜 10:00~12:00	482-7165	100円/回	家庭的で和気あいあい。みんなが主役でおしゃべりします。ロズさんでイス体操、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	やちよ元気体操を楽しくやっ ています。誰でも自由参加。 親睦会あり。気軽にどうぞ。
⑤	元気サロン		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	毎回楽しく笑顔になれるイベントとお茶と お菓子でおしゃべりタイムがあります。誰 でも自由参加できます。気軽にどうぞ。
	北東元気クラブ	北東自治会館 八千代台北 15-2-4	金曜 10:00~11:00	八千代市健康づくり課 483-4646	2,400円/ 年	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		200円/月	生活習慣病予防に、ストレッチ、 筋肉をきたえる元気体操 を音楽に合わせて行います。
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	八千代台公民館 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	500円/年	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/回	お茶菓子付き。やちよ元気体 操、手芸、ハンドベル、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	直接会場へ	100円/回	やちよ元気体操を中心に脳トレランブ 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/回	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	元気体操を中心に運動を行 います。フロアカーリング、交 流会など楽しんでます。
	むつき会愛宕火曜 日		火曜 (第5火曜は休み) 14:00~15:00		入会費 500円 500円/月	元気体操を中心に運動を行 います。平均年齢83歳以上で、皆 さん楽しく笑顔で行っています。 交流会も楽しみです。参加をお 待ちしております。
	あじさい		水曜 (第5週は休み) 14:00~15:00		500円/月	各自用意する物(名札、底の すべらない靴、飲み物)
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	やちよ元気体操の他、スクワット・かか と落とし・脳トレ(コグニサイズ)。第2月曜 日は、体操後に青空懇談会、プチスポ ーツ(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 13:30~16:00	480-2777	200円/回 (別途手芸材 料代実費)	お茶飲み会、おしゃべり会、手 芸、体操、歌、ゲームなどを予 定しています。
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	500円/月	やちよ元気体操を中心に運 動を行います。
	ワイワイ音絵体 Club		土曜 9:30~12:00	080-5376-5228	200円/回	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9:00~9:30 7~9月は 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。
⑯	東四健遊会		水曜 13:30~16:00	090-3434-1030	100円/回	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	介護予防サロン 八千代台東 八千代台東 4-29-34	火曜 13:30~15:30	482-8664	200円/回	やちよ元気体操、お茶を飲ん で歓談、レクリエーション等。 週1回の気力活性化を!
	悠遊サロン若葉		金曜 13:00~16:00	483-8230	100円/回	カラオケに続いて子供の頃の小学 唱歌を合唱し、あの頃の世界 に浸り楽しんでいます。
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/回	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



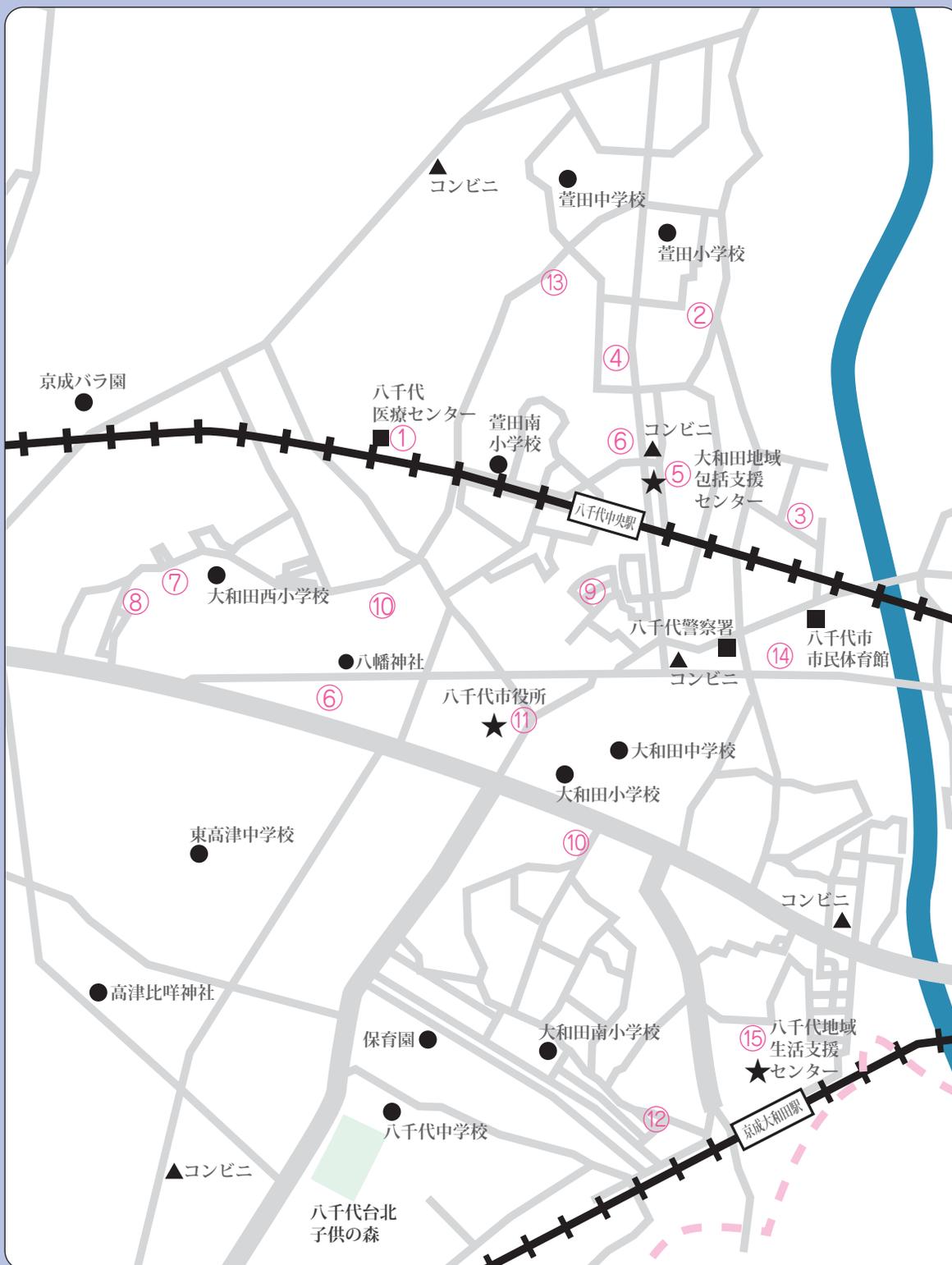
地域で活動や参加ができる場所

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/回	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。
	ふれあいサロン 緑が丘		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 10:45~14:30	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健康に良い料理や簡単な作り方を取り入れ,楽しく歓談しながら試食します。

②	ラウンド・ダンス 緑が丘	緑が丘公民館 緑が丘 3-1-7	水曜 9:00~12:00	450-9962	体操のみ 500円/月 体操ダンス 2500円/月	ストレッチ,ラジオ体操,曲に乗りながらの体操など楽しく活動しています。
③		新木戸公会堂 大和田新田 1032	金曜 9:00~12:00 13:00~16:00			
④	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	やちよ元気体操を中心に,レクゲーム,お誕生会等楽しく活動しています。
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/回	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 (5,7,12,3月の 年4回)	八千代市社会福祉 協議会高津団地支 会 450-6074	無料	1,2,3,7街区の階段に呼びかけのチラシを貼ります。年4回その年のニーズに合わせたものをやります。
	高津バラの会		木曜 9:30~11:00(月4回)	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。
	高津会 (火曜・土曜班)		毎週(火・土曜) 10:00~11:00	高津団地自治会 450-6074	100円/月	高津団地住民の方が対象です(特に賃貸住宅)
⑥	フレンズ	UR 高津団地第二 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回のお楽しみ会あります。
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,脳トレ,カラオケ,絵手紙,手話,ポッチャ,ボール遊び,ツボ刺激等,楽しく活動しています。
⑧	東洋会元気体操	東洋会グランドゴルフ場 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1~4金曜(祝休) 13:30~15:30	482-7539	200円/回	脳トレ,ゲーム,大人の塗り絵,歌,回想法,やちよ元気体操,講師を招いて川柳,手話ダンスも。季節のお楽しみもあります。
⑩	高津東自治会・第一公園朝体操	高津東第一公園 高津東 3-8-10	月曜~金曜(祝休) 4月~10月 6:30~6:55 11月~3月 6:40~7:05	八千代市健康づくり課 483-4646	無料	ラジオ体操とやちよ元気体操を行います
⑪	富士さくら元気体操	八千代市ホームヘルパー研修所(新船隣) 大和田新田 41-24	金曜 10:00~11:00		100円/月	やちよ元気体操を中心に運動を行います。
⑫	緑が丘元気体操グループ	リーセントヒルズ集会所 緑が丘 3-1-4-1	日曜 10:00~11:00		100円/月	
⑬	イオンモール八千代緑が丘	イオンモール八千代緑が丘 ローズ広場 緑が丘 2-1-3	第2・4木曜 10:00~10:30		無料	
⑭	緑が丘スポーツの杜 元気体操会	緑が丘スポーツの杜(すもう場) 緑が丘 4-9	火曜, 第1・3・5木曜 10:00~10:30		無料	
⑮	元気かい	一本松タウンハウス 集会所 大和田新田 908-1	月・水・土曜 14:00~15:00	200円/月	一本松タウンハウスに住んでいる方が対象です。	



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	いなほ	八千代医療センター (広場) 大和田新田 477-96	金曜 10:00~11:00 雨天中止	八千代市健康づくり課 483-4646	1,200円/ 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	直接会場へ 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)
③		萱田上自治会館 萱田 1776	第3金曜 13:30~15:30			
④	まちこカフェ	まちななステーション八千代 ゆりのき台 5-15-7	第2・4水曜 10:00~12:00	455-3640	無料(予約制:1人1時間程度)	病気や障害を持った人でも住み慣れた地域や家庭で生活できるよう悩みや心配事を相談できる場所です。

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	健康麻雀で認知症予防です。
	健やか太極拳		金曜 9:30~12:00	080-5176-9367	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 10:30~13:30	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健康に良い料理や簡単な作り方を取り入れ、楽しく歓談しながら試食します。
	フラットサロン		第1~4金曜 12:30~16:30	080-3979-8390	1000円/月	週1回気軽に頭の体操、親睦を図り楽しんでます。
	いきいきライフサロン		第1・3土曜, 第2・3日曜 13:30~15:30	487-5560	太極拳 1500円/月 ふまねっと運動 500円/月	楊名時太極拳(比べない競わない太極拳) ふまねっと運動 ネットを踏まず歌を口ずさみながらステップをします。
⑥	笑顔クラブ(元気体操)	大和田新田下区公会堂 大和田新田 392	月曜 10:00~11:00 (10日と祝休)	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。無理のない範囲でみんなで元気体操をご一緒に
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 13:00~15:00 但し祝休	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,自律神経を整える体操,おしゃべり,リズム体操等で笑いの多い楽しいグループです。
⑧	青葉元気体操	治療院前 大和田新田 411-36	毎日 8:00~8:15 (雨天中止)	450-9228	無料	毎朝の体操で生活リズムを整え,健康な身体を手に入れましょう。
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	500円/年	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5回) 10:00~12:00	電話の場合:各地区の福祉委員に申込み 八千代市社会福祉協議会大和田支会 483-3021	200円/回	身体,手先,口を動かす様々な催し物を開催しています。おしゃべりをして和気あいあいと楽しいひと時をお過ごしください。
	大和田長寿会体操部	大和田公会堂 大和田 742	水曜(第5週は除く) 9:30~10:30	八千代市健康づくり課 483-4646	1,200円/半年	大和田長寿会員の方が対象です。
⑪	生け花サロン	八千代市福祉センター 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	お花を活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日曜・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です♪ お気軽にお立ち寄りください。
	つくし		第2・4水曜 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。
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 サロン活動第1・3木曜 13:00~17:00 健康麻雀教室 第2木曜 午前中 ウォーキング	090-8492-2219	サロン活動 200円/回 健康麻雀 300円/回	サロン活動・健康麻雀教室・ウォーキング共に楽しく元気に活動しています。
	ふれあいサロン		第4月曜 13:30~15:00	直接会場へ 八千代市社会福祉協議会小板橋支会 484-4570	無料	やちよ元気体操を20分行い,10分休憩。14時から,毎月楽しい企画を用意しています。生涯青春をめざしましょう。
	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	小板橋支会以外の方はご相談ください
	みのり会		第2・4土曜 14:00~15:00	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。
⑬	ほっこりゆりのき	ゆりのき台 5-30-6	月・金曜 11:00~13:00 水・土曜 13:00~15:00	直接会場へ 八千代市社会福祉協議会ゆりのき台支会 483-3021	無料	地域の交流の場として,気軽に参加してください。
⑭	フラワーアレンジメントサークルHIYORI	市民会館 萱田町 728	第2・4木曜 10:00~12:00	460-7151	2900円~/回 お花代など	忙しい日常を忘れ集中できる時間を大切にしています。
⑮	大和田女性会	小板橋時平神社 大和田 311	水曜 9:30~10:30	八千代市健康づくり課 483-4646	1,500円/年	希望者はグランドゴルフにも参加可能です。

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います。
八千代市内に42のクラブ。会員数2,300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



俳句・川柳



日本舞踊



太極拳



折り紙



ダンス



ハワイアンフラ



グラウンドゴルフ



吹き矢



カラオケ



麻雀



ウォーキング



ボウリング



コーラス



囲碁・将棋



スケッチ



卓球



料理



ペタンク

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
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0-37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
島田悠々クラブ	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
まきば遊々クラブ	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
公益社団法人 八千代市シルバー 人材センター	萱田町 593 番地 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, 薬取り, 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。	① 090-2767-0037 ② 484-9334	入会金 6000 円 →1 時間 2,750 円(税込) スポット利用 →1 時間 3,000 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	047-482-4109	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	10:10	上高野原連合 自治会 大野台会館	10:25	得勝院
10:55	めいちゃんの家 (勝田台)	10:50	大学町自治会館	10:50	北東自治会館 (八千代台)	10:40	ニチイケアセンター 勝田台	10:50	大学町自治会館
11:25	ニチイケアセン ター勝田台	11:15	日蓮宗 長唱寺	11:20	小板橋集会所 (大和田)	11:00	立生堂薬局 (大和田)	11:15	日蓮宗 長唱寺
11:45	立生堂薬局(大 和田)	11:35	八千代ポーリング (島田)	13:35	ローズタウン (南高津歯科医院)	11:25	ベルパーク八千 代	11:35	八千代ポーリング (島田)
14:05	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	14:10	ういず・ユー ホープリビング 八千代緑が丘	13:40	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)	15:00	特別養護老人ホーム グリーンヒル	14:10	いしいさん家 (米本)	14:25	ケアパートナー 八千代台
15:15	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	15:30	やぶ忠	14:35	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			16:00	メヴィアン八千代 緑が丘	15:25	高津団地 6 街区 (高津第一住宅管理組合)
						16:45	中嶋内科クリニック (高津)		

(令和 6 年 10 月末時点)

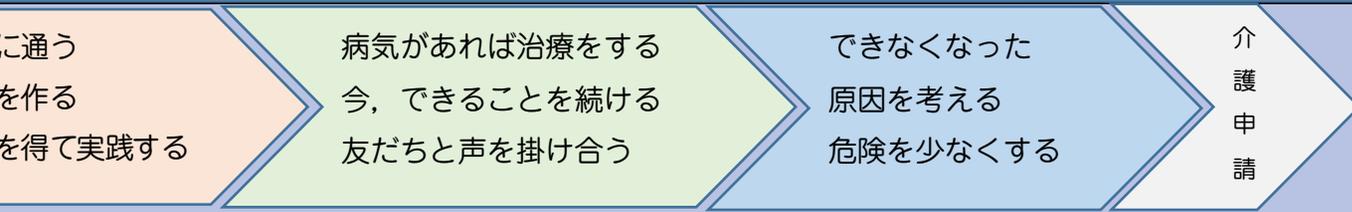
ご自身で感じること	元気はつらつ 	元気だけど年は感じる
社会参加や日常生活の状況	「誰かの役に立ちたい」 「まだまだ働ける」	「何でも自分でできるが、年齢には勝 ないと感じる」 「疲れやすくなった」 「億劫なことが増えた」
健康状態	健康	
おすすめの取り組み	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 70%; background-color: #FFD700; padding: 5px;"> お仕事を続ける 介護予防や地域の活動の運営に関わる 趣味などのサークルを立ち上げたり、参加する </div> <div style="width: 25%; padding: 5px;"> 趣味のサークルに通 体を動かす機会を作 介護予防の知識を得 </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。
	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 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 少しでも介護が必要にならないように心掛けて生活し
	通所型短期集中予防サービス事業	
	デイサービス デイケア	

相談
16



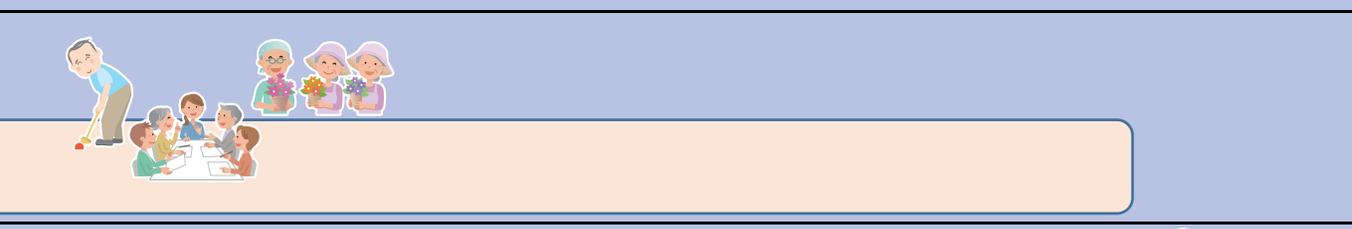
	<p>衰えを感じる </p>	<p>手助けが欲しい </p>	<p>要介護状態</p>
<p>勝て</p>	<p>「足腰が弱くなった」「長時間歩けない」「外出や知人と会うことが減った」「寝ていることが増えた」</p>	<p>「できない家事がある」「外出に自信がなくなった」「転倒することがある」「物忘れすることがある」「誰の役にも立っていない気がする」</p>	<p>「一人ではできないことがいくつもある」</p>

フレイル（虚弱） 身体機能障害



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

寿命を延ばしましょう。 



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、活きましょう。 問合わせ先：各地域包括支援センター（連絡先 裏表紙に記載） 

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

 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

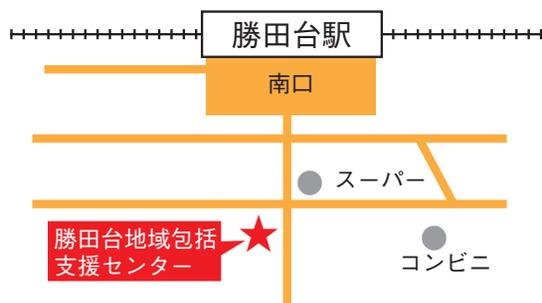
開所日：月曜日～金曜日（祝日を除く） 開所時間：午前8時30分～午後5時

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

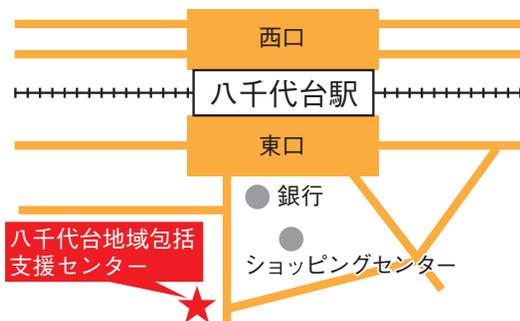


八千代台地域包括支援センター

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

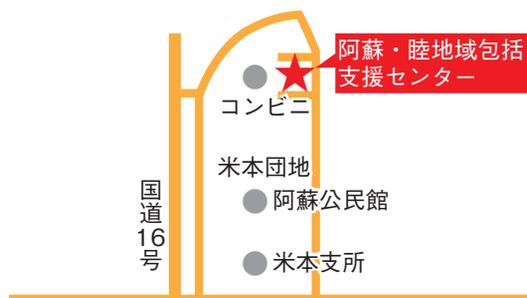


阿蘇・睦地域包括支援センター

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

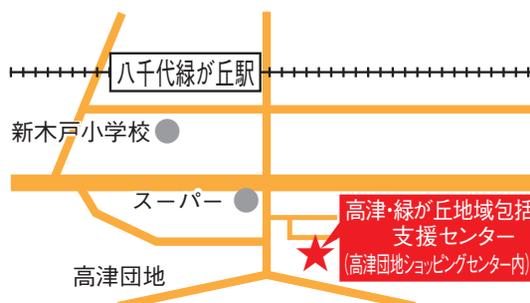


高津・緑が丘地域包括支援センター

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。