



充実・はつらつ 通い場ガイドブック



発行月：令和2年1月

発行：東光地域包括支援センター

旭川市生活支援コーディネーター

はじめに

東光圏域では、主に高齢者の方を対象とした、地域住民同士の交流を楽しんだり、健康維持や介護予防を目的として身体づくりを行ったり、趣味を楽しむことができる様々な活動が行われています。そうした活動をより広く地域住民の皆さまに知っていただくことで、新たな交流や健康づくりにつなげていきたいと考え、本冊子を作成しました。

本冊子は東光地域包括支援センター・旭川市生活支援コーディネーターが連携し、活動支援や訪問によって情報を把握した地域のサロン・カフェ活動、介護予防サークル、老人クラブのうち、本冊子への掲載を希望する活動の情報を掲載しています。

本冊子が、東光圏域にお住まいの方がより一層地域で元気に楽しく生活していただくための一助となれば幸いです。

サロン・カフェとは？

地域にお住まいの住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動です。

サロンやカフェは、地域の方たちが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

活動内容は、参加者同士でお話を楽しんだり、だれでも楽しめるゲームや体操などで身体を動かしたり、福祉や健康に関する講話などが実施されるなど、活動によって様々です。



介護予防サークルとは？

体操や運動などの活動を共に楽しみながら、介護予防はもちろん、閉じこもり解消や社会参加、仲間づくりなどにもつながる活動が行われています。



老人クラブとは？

概ね60歳以上の方を対象とし、身近な地域での交流や健康づくり、地域貢献の活動などが行われています。

活動内容は、カラオケ、麻雀、囲碁、パークゴルフ、体操、お話などを楽しむ交流会など、会によって様々です。



目 次

はじめに	1 P
目 次	2 P
【サロン・カフェ】	
北彩都宮前サロン	3 P
啓明地区ふれあいサロン	4 P
コミュニティカフェ「結」	5 P
笑談会（楽健クラブ）	6 P
東光南地区ふれあいサロン	7 P
東部東光地区ふれあいサロン どんぐりの会	8 P
東豊中央地区ふれあいサロン懇話会	9 P
ふれあいサロン 緑東くらぶ	10 P
【介護予防サークル】	
運動サークル マダヤール	11 P
啓明運動サークル	11 P
東光元気会	12 P
東光友の会エクササイズ	12 P
すこやかサークル体操教室	13 P
すこやか2	13 P
すずらんサークル	14 P
体操ペンギンの会	14 P
花さとかサロン	15 P
白鳥グループ	15 P
ふまねっと・フローアーカーリング・室内パークゴルフ（楽健クラブ）	16 P
【老人クラブ】	
旭東さわやかクラブ	17 P
東光長寿クラブ	17 P
東豊あじさいクラブ	18 P
ぽぷら老人クラブ	18 P

北彩都宮前サロン



- 【活動名】北彩都宮前サロン
- 【会場】旭川市民活動センターCoCoDe
(宮前1条3丁目3番30号)
※回によっては個人宅にて開催
- 【開催日時】毎月第4金曜日
午前10時～11時30分
- 【対象者】北彩都宮前町内会または参加希望の方
【1回の参加人数】約10～15人
- 【参加費】無料

活動内容・サロンの様子

北彩都宮前町内会が主催するサロンで、そば打ちやお茶会、生け花や絵はがきづくり、七夕の飾りづくりなどを行ってきました。その他、地域包括支援センター職員による健康や福祉に関する講話などを行ったり、旭山動物園まで行くなど、様々な企画を実施しています！ものづくりなどを楽しみながら、参加者同士で交流できるサロンとなっています。



参加者の声

サロンで皆さんと一緒に作った七夕飾りなど自宅でも作って楽しんでいます♪

活動者の声

月1回町内の方々と集まって、顔を合わせおしゃべりができる交流の場を持ちたいと始めました。町内の他の方もご自由に参加出来ます。お待ちしております♪



けいめい
啓明地区ふれあいサロン



- 【活動名】 啓明地区ふれあいサロン
- 【会 場】 啓明地区センター1階・2階
(南5条通25丁目)
- 【開催日時】 5月から3月までの奇数月
第2または第4日曜日
午前11時～午後3時
- 【対象者】 啓明地区にお住まいの65歳以上の方
- 【1回の参加人数】 約40人
- 【参加費】 無料
※昼食を注文する場合は500円
コーヒーを注文する場合は150円

活動内容・サロンの様子

啓明地区社会福祉協議会が主催する啓明地区ふれあいサロンは年6回開催されています。

地域包括支援センターによる講話や血圧測定の後、1階では談話や麻雀、カラオケを楽しみます。会場には「懇談ルーム」「麻雀ルーム」「カラオケルーム」の3つの部屋が設けられており、参加者が好きな内容を楽しむことができます♪1月には例年、麻雀・カラオケ大会も開催されています！



参加者の声

2ヶ月に1回のサロンを楽しみにしています！

活動者の声

一人でも多くの方に参加いただけたらと思います！

安心見守り事業の対象となっている方も多く、安心見守り事業の活動で築いたつながりを感じることができています。



コミュニティカフェ「結」^{ゆい}



- 【活動名】コミュニティカフェ「結」
- 【会場】東部住民センター2階
(東光5条2丁目2番6号)
- 【開催日時】毎月第2月曜日
(祝日の場合は火曜日開催)
午前9時15分～11時
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】30～40人
- 【参加費】無料

活動内容・サロンの様子

東光地域包括支援センターが、東光地区市民委員会の協力をいただきながら月に1回開催しています。

福祉や健康等の講話を通して、地域の皆さんが交流できる場となっています。

飲み物やお菓子を味わいながら、和気あいあいとした雰囲気での集まりです。



参加者の声

いろいろな事を学んだり、地域の方々と交流したりできるので、楽しみにしています。できるだけ休まず参加しています。

活動者の声

気軽に集まって交流しながら、健康づくりや地域づくりなどについて考えるきっかけ作りが出来ればと思います。お気軽にご参加下さい。



しょうだんかい らっけん
笑談会 (楽健クラブ)



- 【活動名】笑談会 (しょうだんかい)
- 【会場】東部住民センター 1階
(東光5条2丁目2番6号)
- 【開催日時】毎月第4月曜日
午前9時～午後12時
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】約30人
- 【参加費】無料

活動内容・サロンの様子

笑談会は東光地区市民委員会が主催する楽健クラブの活動の一つです。毎月1回、時事的な話題や、福祉や健康に関する情報を共有したり、講師を招きお話を聞いたりしながら、お話を楽しんでいきます♪葬儀会社の方が来られて終活に関する講話なども実施しました。

毎回30人ほどの方が参加されていて、にぎやかな雰囲気です。だれでも参加できる場所となっているので、気軽に参加いただけます♪



参加者の声

みんなで話をして笑ったり、楽しく過ごせる場所です♪



活動者の声

お話や交流を楽しめる場です♪笑談会への参加が健康づくりにつながればという気持ちで開催しています!



とうこう みなみ
東光南地区ふれあいサロン



【活動名】東光南地区ふれあいサロン

【会 場】東光公民館
(東光10条3丁目3番14号)

【開催日時】毎月第3火曜日
午後1時～3時

【対象者】東光にお住まいの方

【1回の参加人数】40～50人

【参加費】無料

活動内容・サロンの様子

東光南地区社会福祉協議会が東光公民館や地域包括支援センターと連携し平成30年6月から東光団地の1階の東光公民館にて開催しているサロンです♪

お茶菓子をいただきながら、参加者同士でお話を楽しみ交流したり、地域包括支援センターによる福祉や健康づくりに関する講話や、消費者協会による消費者被害に関する講話・寸劇などをこれまで実施しました。

毎回多くの地域住民の方が参加され、にぎやかな話し声が会場に響いています！



参加者の声

毎回様々な学びがあり、楽しみにしています♪

活動者の声

地域住民が気軽に集まり交流できる場として平成30年度から開催しているサロンです！



とうぶ とうこう
東部東光地区ふれあいサロン どんぐりの会



【活動名】東部東光地区ふれあいサロン
どんぐりの会

【会 場】めばえ会館
(東光14条7丁目)

【開催日時】毎月第2火曜日
午前10時～午後1時30分

【対象者】東部東光地区にお住まいの一人暮らし
あるいは一人で過ごす時間の多い75歳以上の方

【1回の参加人数】約30人

【参加費】無料
※昼食を注文する場合は500円

活動内容・サロンの様子

東部東光地区ふれあいサロンは、東部東光地区社会福祉協議会とどんぐりの会が主催するサロンです。

2つのボランティアグループが毎月交代で体操や参加者のみなさんが楽しめるゲームを企画・実施しています。7月には短冊にお願いごとを書き、それぞれのお願いごとを読みあげるなど、季節に合わせた内容を企画しています♪

お昼には、ボランティアの方たちによる手作りのお味噌汁と炊き立てのごはん付きの昼食を参加者同士でいただきます。お話ししながら皆さんと一緒に召し上がる食事は美味しさひとしおです♪



参加者の声

ボランティアの方がいつも明るく、色々と気にかけてくれて有難いです。

活動者の声

「地域から高齢者の孤立をなくしたい！」という気持ちから活動が始まりました。参加者の方から教えられることも多いです。



東豊中央地区ふれあいサロン懇話会



- 【活動名】 東豊中央地区ふれあいサロン懇話会
- 【会 場】 東地区体育センター
(豊岡2条5丁目)
- 【開催日時】 毎月第2・第4木曜日
午前10時30分～午後2時
- 【対象者】 東豊中央地区にお住まいの
60歳以上の方
- 【1回の参加人数】 約20人
- 【参加費】 無料
※昼食を注文する場合は500円

活動内容・サロンの様子

東豊中央地区ふれあいサロンは、東豊中央地区社会福祉協議会が主催し、ボランティアグループかたくりの会が実施するサロンです。保健師や看護師の方が血圧測定と身体に関する心配事などについて話を聞いてくれたり、アドバイスをしてくれます。その後は、参加者同士でお話を楽しんだり、昼食を一緒に食べたり、ゲームや歌などを楽しみます♪

また例年、東栄小学校の生徒との交流会を実施しています。参加者同士やボランティアの方、地域の子どもたちなど、幅広い交流を楽しむことができます♪



参加者の声

一人で過ごすことが多いので、ここで皆さんとお話することを楽しみにしています♪

活動者の声

参加者の方とお話することを楽しみにしながら自分のためにも、ボランティアとして活動しています！



ふれあいサロン りょくとう 緑東くらぶ



- 【活動名】ふれあいサロン 緑東くらぶ
- 【会場】就労継続支援B型事業所みなぼろ
(東光9条2丁目4番地15)
- 【開催日時】毎月第4日曜日
午前10時～午後12時
- 【対象者】緑東町内会にお住まいの方
- 【1回の参加人数】約20人
- 【参加費】無料

活動内容・サロンの様子

緑東クラブは緑東町内会が主催するサロンです。地域包括支援センターや消費者協会などによる講話や、参加者同士でお茶菓子をいただきながらお話を楽しんでいます。講話の他にもマジックショーや地域のフルーツ奏者による懐かしの昭和歌謡曲の演奏なども行い、大いに盛り上がりました♪

平成29年から開催されているサロンです。高齢者に限らず、様々な年代の地域住民の方が参加しています♪



参加者の声

近くに交流したり、気軽に参加できる場所ができ、楽しく参加させてもらっています♪



活動者の声

お互いの顔が見える地域を目指してサロン活動を行っています！



運動サークル マダヤール



- 【活動名】運動サークル マダヤール
- 【会 場】東和町内会館
(東光3条6丁目4-6)
- 【開催日時】第1・3木曜日
午後1時30分～3時
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】約10人
- 【参加費】300円/月

活動の内容

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング など

参加者の声

令和元年6月6日から活動しています。東和町内会以外の方でも参加できます。あさひかわりハビリ体操指導士の方達と一緒に、交流や運動を楽しんでいます♪興味のある方はいつでも体験にいらしてください！



けいめい うんどう 啓明運動サークル



- 【活動名】啓明運動サークル
- 【会 場】啓明地区センター
(南5条通25丁目)
- 【開催日時】毎週金曜日
午後1時30分～3時
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】15～20人
- 【参加費】1,000円/月

活動の内容

- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチ
- ・デュアルタスク など

参加者の声

ストレッチを中心に行っているのですが、「他の運動サークルではきつくて付いて行けなかったけど、ここの運動は丁度いい」などと好評です。和やかな雰囲気楽しく活動しています♪見学も随時受け付けているので、気軽にご相談下さい。



とうこう げんきかい
東光元気会



- 【活動名】東光元気会
- 【会 場】東豊高齢者いこいの家
(東光6条4丁目)
- 【開催日時】第2・4火曜日
午前10時～11時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】15～20人
- 【参加費】無料
※カレー昼食会のみ200円

活動の内容

- ・ストレッチ・筋力トレーニング
- ・けん玉・絵本読み聞かせ
- ・頭の体操・ふまねっと など

参加者の声

第2火曜日は作業療法士が健康講話や筋力トレーニング等、第4火曜日はけん玉と絵本読み聞かせ等を楽しんでいます。また、年4回程カレーライス食事会を開催し、皆で美味しく頂いています♪



とうこう とも かい
東光友の会エクササイズ



- 【活動名】東光友の会エクササイズ
- 【会 場】東光公民館
(東光10条3丁目)
- 【開催日時】第2・4木曜日
午前10時～11時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】40～50人
- 【参加費】無料

活動の内容

- ・ストレッチ体操
- ・筋力トレーニング
- ・デュアルタスク など

参加者の声

仲間作りが出来て、運動をお互いに教え合い、楽しみながら、自分達が成長できたと実感しています。参加することで、外に出る機会が増えて良かったです♪



すこやかサークル体操教室



【活動名】すこやかサークル体操教室
【会 場】東光公民館学習室
 (東光10条3丁目)
【開催日時】毎週木曜日
 午後2時30分から4時
【対象者】どなたでも参加可
【1回の参加人数】10~15人
【参加費】300円/2ヶ月

活動の内容

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・ふまねっと など

参加者の声

今の体力を維持できるよう、みんな
で楽しく頑張っています♪



すこやか2



【活動名】すこやか2
【会 場】第1東光団地集会所 多目的ホール
 (東光10条3丁目)
【開催日時】毎週木曜日
 午前10時~11時30分
【対象者】どなたでも参加可
【1回の参加人数】約10人
【参加費】1,000円/3ヶ月

活動の内容

- ・ストレッチ ・筋力トレーニング
- ・脳トレーニング ・ふまねっと
など

参加者の声

無理のない体操を楽しく続けて
います。休憩時間の交流や情報交
換なども楽しみです！時々食事会
もしています♪



すずらんサークル



- 【活動名】すずらんサークル
- 【会 場】第3東光団地2号棟集会所
(東光12条4丁目)
- 【開催日時】毎週火曜日
午後2時～3時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】10～15人
- 【参加費】1,000円/2ヶ月

活動の内容

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・ふまねっと など

参加者の声

年齢を重ねても、自分の事が自分でできるよう、楽しくみんなで頑張っています！見学も随時受け付けています♪



体操ペンギンの会



- 【活動名】体操ペンギンの会
- 【会 場】東光公民館
(東光10条3丁目)
- 【開催日時】毎週土曜日
午前10時～11時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】10～15人
- 【参加費】200円/月

活動の内容

- ・ストレッチ体操
- ・筋力トレーニング
- ・ふまねっと など

参加者の声

ほんわかしていて居心地が良く、お話したり笑ったりすることが活力になっています！体操で普段動かししていないところを動かすので良い運動になっています♪



はな 花さとかサロン



- 【活動名】花さとかサロン
- 【会場】有料老人ホーム花さとか
(東光8条6丁目)
- 【開催日時】第2・4火曜日
午後2時～3時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】約10人
- 【参加費】無料

活動の内容

- ・頭の体操
- ・ストレッチ
- ・ふまねっと など

参加者の声

参加者からは「いつも楽しく参加しています」「普段動かないので足の運動になっている」「みんなで集まってやるので楽しい」「体が年齢と共に衰えて行くけど、ふまねっとをやる事で体力を維持できている」等の声が上がっています。ふまねっとを楽しみたい方、募集しています♪



はくちょう 白鳥グループ



- 【活動名】白鳥グループ
- 【会場】東光千代田二町内会館
(東光8条6丁目)
- 【開催日時】毎週水曜日
午前10時～11時30分
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【1回の参加人数】10～15人
- 【参加費】500円/月

活動の内容

- ・ストレッチ体操
- ・ライントレーニング
- ・筋力トレーニング など

参加者の声

体操の継続で、体の動きが良くなったり、便秘の改善や骨が丈夫になるなど健康増進に役立っています。おしゃべりタイムも楽しいです♪会員募集中です!



ふまねっと・フローカーリング・室内パークゴルフ (楽健クラブ)



【活動名】ふまねっと
【会場】東部住民センター 体育館
(東光5条2丁目2番6号)
【開催日時】毎月第1・3水曜日
午前9時～午後12時
【対象者】どなたでも参加可
【1回の参加人数】35～40人
【参加費】無料
※コーヒー・お茶菓子代100円

【活動名】フローカーリング
【会場】東部住民センター 体育館
(東光5条2丁目2番6号)
【開催日時】毎月第1・3水曜日
午前9時～午後12時
【対象者】どなたでも参加可
【1回の参加人数】約20人
【参加費】無料
※コーヒー・お茶菓子代100円



活動の内容

東光地区市民委員会が主催する楽健クラブでは様々な活動が行われています。ふまねっととフローカーリングは同会場にて同時に行っており、毎回多くの方が参加しています。また、毎月1回お茶菓子をいただきながらお話を楽しむ笑談会や、11月から3月の間には、室内パークゴルフも行われています！

【活動名】室内パークゴルフ
【会場】東部住民センター 体育館
(東光5条2丁目2番6号)
【開催日時】毎月第2・第4水曜日(11月～3月)
午前9時～午後12時
【対象者】どなたでも参加可
【1回の参加人数】約30人
【参加費】無料
※コーヒー・お茶菓子代100円

参加者の声

外に出る機会が増えればという想いで実施しています！
楽健クラブへの参加が健康の維持につながれば幸いです！



旭東さわやかクラブ

【活動名】旭東さわやかクラブ

【会場】旭東高齢者いこいの家（南2条通26丁目）

【内容】カラオケ

①毎週月曜日（午後1時～5時）

②毎週金曜日（午後1時～5時）

茶話会（お茶会）

月1回／第2火曜日（午前9時30分～12時）

マーじゃん

①毎週火曜日（午後1時～5時）

②4月～3月／月1回

健康体操

①月2回／第2・第4水曜日（午後1時～5時）

②月2回／第1・第3木曜日（午後1時～5時）

日本舞踊

毎週土曜日（午後1時～5時）

【参加費】1,500円／年

東光長寿クラブ

【活動名】東光長寿クラブ

【会場】東光長寿高齢者いこいの家（東光4条5丁目）

【活動内容】パークゴルフ

不定期（年10回）

午前9時～（集合午前8時30分）

絵画（水彩画）

毎週月曜日 午前

囲碁・花札

毎週月曜日 午後

麻雀

毎週火曜日 午前・午後

ダンス（ハワイアン）

毎週木曜日 午前

健康ダンス

毎週木曜日 午後

麻雀

毎週金曜日 午前・午後

囲碁

毎週金曜日 午後

カラオケ

毎週土曜日 午前

楽しい書道（篆刻 はんこ） 毎週土曜日 午後

【参加費】1,200円／年

とうほう 東豊あじさいクラブ

【活動名】東豊あじさいクラブ

【会 場】東豊高齢者いこいの家（東光6条4丁目）

【活動内容】パークゴルフ 毎週月曜日 午前8時30分～11時
東光元気会 毎月第2・4火曜日 午前10時～11時30分
カラオケ 毎週水曜日 午前10時～午後12時
午後1時～3時
舞踊 毎月第1・3木曜 午後1時～3時30分
花札 毎週金曜 午後1時～3時

【参加費】1,500円/年

ぽぷら老人クラブ

【活動名】ぽぷら老人クラブ

【会 場】ぽぷら高齢者いこいの家（個人宅）（南4条通23丁目）

【内 容】仲良し会（合唱） 毎月第1・2・4月曜日 午後1時～3時
仲良し会（頭の体操・運動等） 第3月曜日 午後1時30分～3時
麻雀 毎週火曜日 午前8時30分～午後7時
麻雀（初心者） 毎週水曜日 午後1時～5時
詩吟 毎週木曜日 午後1時～3時
カラオケ 毎週金曜日 午後1時～4時
健康体操 毎月第2・4土曜日 午前10時～11時30分
カラオケ 毎週日曜日 午後1時～3時

【参加費】1,000円/年

本冊子をご覧くださりありがとうございました！

「活動について詳しく知りたい!」、「参加してみたい!」、「掲載されていない活動について、今後冊子に掲載してほしい!」などといった問い合わせにつきましては、下記（東光地域包括支援センターまたは生活支援コーディネーター）までご連絡ください。



東光地域包括支援センター

地域包括支援センターは65歳以上の方に関する介護等の総合相談窓口です。高齢者の皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、様々な面から支援を行います。介護が必要な方も、お元気な方もご利用いただけます。いつでもお気軽に当センターまでご相談ください。相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

〒078-8345

旭川市東光5条2丁目2番6号東部住民センター内

TEL 76-6020

FAX 76-5852

メール toko-chiyoda@dohoku-kinikyo.or.jp



旭川市生活支援コーディネーター（A地域担当 堀川）

生活支援コーディネーターは高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指し、身近な地域の住民組織や関係団体と連携して支えあい活動の推進や生活支援の充実を図ります。また、地域でボランティアとして活動する方の養成・支援を行うほか、高齢者のこれまでの経験を地域で活かせるような環境づくりに取り組みます。旭川市には、4つの地域にそれぞれ1人ずつの生活支援コーディネーターを配置しています。

〒070-0035

旭川市5条通4丁目893番地1 旭川市ときわ市民ホール1階

TEL 23-0742

FAX 23-0746

メール seikatsu-shien@north.hokkai.net