



仲間と一緒に 楽しく 健康づくり！

川崎町の通いの場 地域いきいき健幸サロン

活動情報誌



令和8年度版

地域の笑顔がつながる 『通いの場』へ！

通いの場とは、地域の公民館等に住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

川崎町では公民館等の身近な場所を拠点に、高齢者をはじめ地域住民が気軽に集える「通いの場」として、地域いきいき健幸サロンが展開されています。

医療や介護に頼らず、心身共に健康で幸せに過ごし、住み慣れた地域で自分らしく自立した生活を送ることができることを目指しています。

サロンの役割

-  外出のきっかけ
-  孤独・閉じこもり予防
-  健康づくり
-  地域の見守り
-  地域の支え合いの広がり

サロンの内容

 体操

 ニュースポーツ

※年齢や体力を問わずにできる軽スポーツ



 健康や生活に関する講話など

この活動情報誌では、町内4つの地域にある公民館等で行われているサロンの日時や内容を分かりやすく紹介し、社会参加のきっかけや健康づくりにつながることを目的として作成しました。

「近くで何かしている活動はないかな？」
「たまには誰かと話したいな！」
そんなときに見ていただけたらうれしいです。

はじめての方もぜひ、参加してみませんか？

大字池尻

- ① 森安健幸サロン～あじさいの会～
- ② いけじり楽しく遊ぼう会

大字田原

- ① すいれんと桜の会
- ② ビバーハッピー中田原JB
- ③ 大豊団地集会所

大字川崎

- ① 島廻いきいき健康クラブ
- ② 吉原ふれあいサロン
- ③ 本町いきいき健幸サロン
- ④ 上豊州健幸サロン
- ⑤ 高見にこにこ会
- ⑥ 大島ひまわり会
- ⑦ 奥谷スマイルクラブ
- ⑧ 米米（よねよね）クラブ
- NEW ⑨ 丸山教育集会所
- NEW ⑩ 東陽大ヶ原教育集会所

大字安眞木

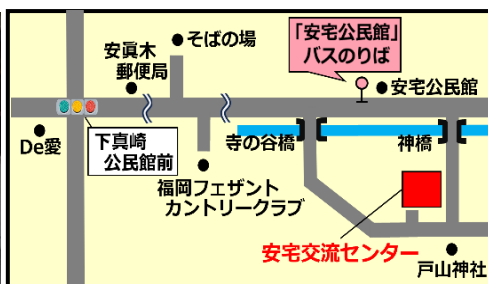
- ① 安宅健康教室友の会
- ② BJ健幸サロン
- ③ KAMIMASAKIドリームチーム

大字安眞木 ①

安宅健康教室友の会

活動日	毎週日曜
時間	13:30～15:00
場所	安宅交流センター
日頃の参加人数と年齢層	
25人程度、60代～90代の方が参加	
特徴ある活動	

野菜をもちより調理！
みんなでおいしく食べています！



食事会(チラシ寿司・ぜんざい・かしわめし・豚汁・豆腐汁・パン等)

区民グランドゴルフ大会参加(景品あります)・明蓬館高校文化祭参加(ぜんざいづくり等)



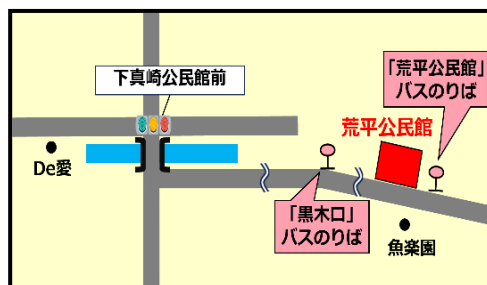
野菜作りの情報交換もしています！



家にいるよりここに来た方が楽しい！グランドゴルフ大会・食事会などの行事も豊富です！
夏や雨天は室内でボッチャなどを楽しんでいます。お茶持参ください。(飴は準備しています)

B J 健幸サロン

活動日	毎週月曜
時 間	10:00～11:30
場 所	荒平公民館
日頃の参加人数と年齢層	9人程度、70代～80代の方が参加
特徴ある活動	



流しそうめん・しめ縄づくり・歌唱・カラオケ・バランスボール・リズム体操・食事会(弁当購入)

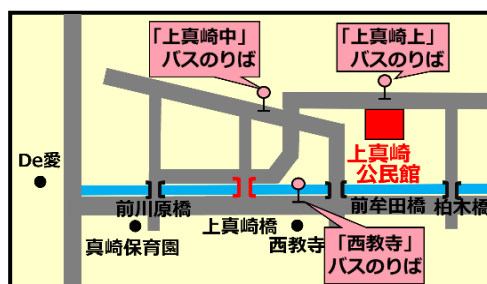
この日のニュースポーツは、コーンホールです



春になれば、歩いて行ける雪舟ロードの花見に弁当持って見物に行く計画もしています。

KAMIMASAKI ドリームチーム

活動日	第2・4火曜
時 間	10:00～11:30
場 所	上真崎公民館
日頃の参加人数と年齢層	9人程度、60代～90代の方が参加
特徴ある活動	



食事会(弁当購入)

この日のニュースポーツは、わなげです



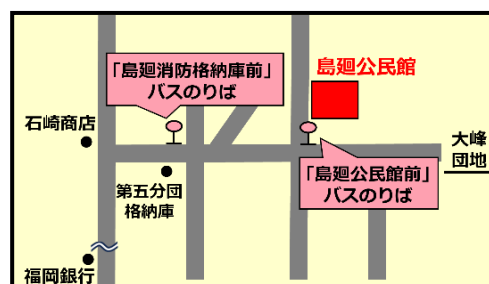
笑い声があふれる和気あいあいとしたサロンです。
一緒に楽しく過ごす仲間が増えると嬉しいです。



島廻いきいき健康クラブ

活動日	月曜 ※不定期開催
時 間	10:00～11:30
場 所	島廻公民館
日頃の参加人数と年齢層	
12人程度、70代～80代の方が参加	
特徴ある活動	

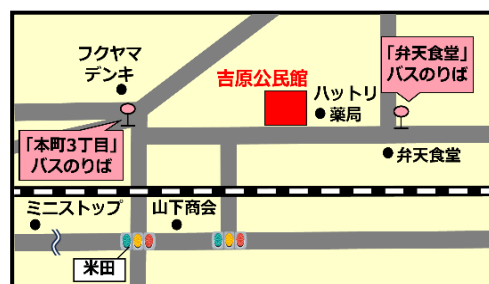
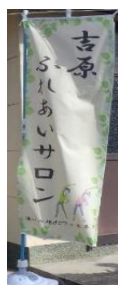
体操を中心に実施



楽しく体を動かしながら、交流の輪も広がっています。
みなさんも一緒に楽しい時間を過ごしませんか！

吉原ふれあいサロン

活動日	第4日曜
時 間	13:00～15:00
場 所	吉原公民館
日頃の参加人数と年齢層	
17人程度、50代～80代の方が参加	
特徴ある活動	



歌唱・カラオケ・講話(区民の方から防災に関する内容など)・懇親会(食事会:軽食)



にぎやかで楽しいサロンです！吉原区民がいつでも自由に集まり、ふれあう場所を設けることで地域における防災・防犯・生活支援など生活環境を共有し、その解決に向け協力することや区民の親睦を深めることを目的としています。

本町いきいき健康サロン

活 動 日	第2・4火曜
時 間	10:00~11:30
場 所	本町公民館

日頃の参加人数と年齢層

20人程度、70代～90代の方が参加

特徴ある活動

お手玉・ラジオ体操第2まで実施



この日のニュースポーツは、スカットボールとわなげです

毎回、ラジオ体操・DVD体操を真面目に行い、皆が盛り上がるニュースポーツも加えて、参加者全員楽しい憩いの場となっています。

大字川崎 ④

上豊州健幸サロン

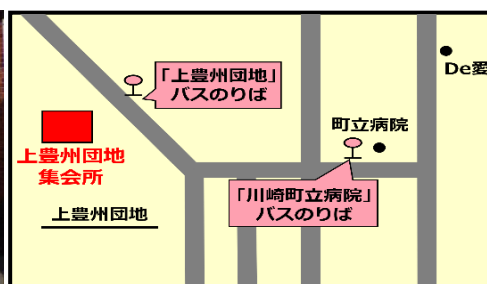
活 動 日	毎週月～金曜
時 間	8:45～9:00
場 所	上豊州団地集会所

日頃の参加人数と年齢層

7人程度、70代～80代の方が参加

特徴ある活動

平日は
毎朝
集合！



気候のよいときはウォーキング

ストレッチからラジオ体操第1・第2まで



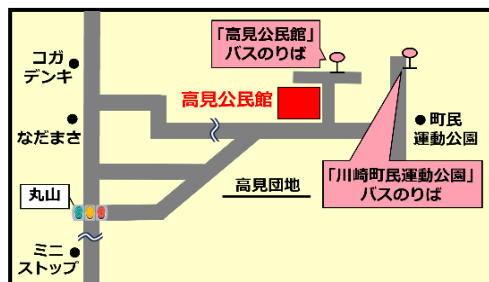
土・日・祝日を除く 月～金曜日にラジオ体操をしています。
気軽に15分間参加してください。

高見にここ会

活動日	第1・3金曜
時 間	10:00～11:30
場 所	高見公民館
日頃の参加人数と年齢層	

12人程度、70代～80代の方が参加

特徴ある活動

炭坑節も
踊っています

年末お楽しみ会・ウォーキング(数人グループで)

口腔体操・発声練習・脳活ことば遊び・腰痛体操・おしゃべりタイム(みんなで健康や料理の話など)

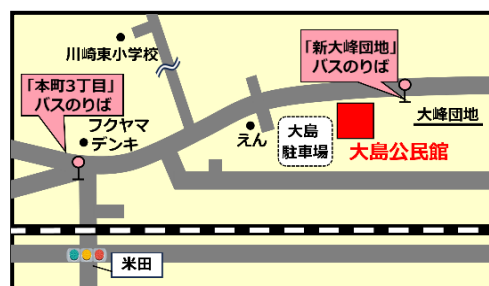
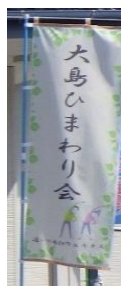
歌詞集を使って歌唱♪
ハーモニカ演奏にあわせて地域のみんなと住みなれたところで生きていくためにコミュニケーションを！
地域のみんなは家族ですよ。

大島ひまわり会

活動日	第2・4木曜
時 間	13:30～15:00
場 所	大島公民館
日頃の参加人数と年齢層	

17人程度、60代～90代の方が参加

特徴ある活動



ビンゴゲーム(景品あり)・懇親会及び食事会・反省会兼ねてお茶会

グーとパーでチーム分け！

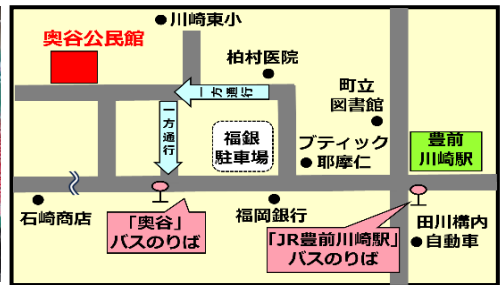
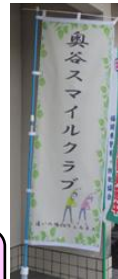


この日のニュースポーツは、ガラッキーです

おしゃべりしながら楽しくゲームなどをしています(リハビリも兼ねて)
とっても元気になりますよ！

奥谷スマイルクラブ

活動日	第2・4月曜
時間	10:00~11:30
場所	奥谷公民館
日頃の参加人数と年齢層	



12人程度、70代~90代の方が参加

特徴ある活動

花札・トランプ・卓球

手作りのパターゴルフ
も楽しんでいます

この日のニュースポーツは、ダーツです



毎回おしゃべりと笑いが絶えない集まりです。軽い運動で心も体もリフレッシュできます。
気軽に参加できる集まりです。今、迷ってる「あなた」 皆、「あなた」を待っています。

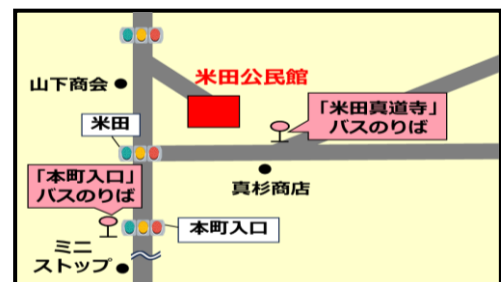
米米（よねよね）クラブ

活動日	第2・4水曜
時間	13:30~15:00
場所	米田公民館
日頃の参加人数と年齢層	

7人程度、70代~80代の方が参加

特徴ある活動

食事会(お弁当を買って花見等)・グランドゴルフ



この日は移動してグランドゴルフ♪



無理なく椅子に座ってDVDを見て体操と脳トレを楽しんでいます。
季節によって食事会など、みんなで楽しい時間を過ごしています。

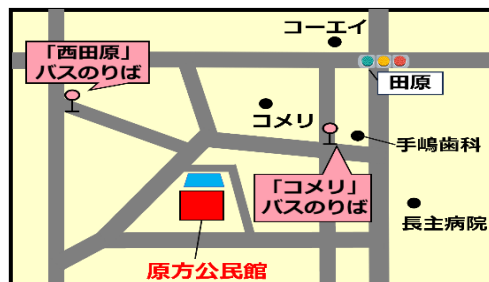
すいれんと桜の会

活動日	毎週水曜・金曜
時間	10:00～11:30
場所	原方公民館
日頃の参加人数と年齢層	夏時間は9:00～10:30 (5月～10月)

15人程度、70代～90代の方が参加

特徴ある活動

チューブ体操・リズム体操・茶話会
クリスマス兼ねた食事会



手作りプリンとコーヒーでひと休み！



みなさん楽しく体操・会話をし、1時間30分を元気に楽しく過ごし交流しています。

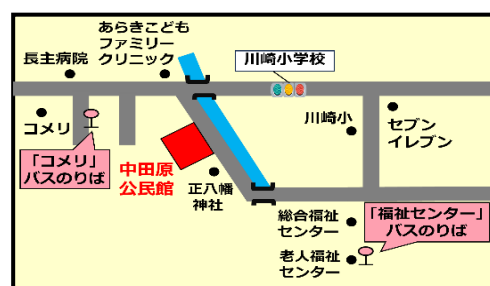
ビバーハッピー中田原JB

活動日	第1・3木曜
時間	10:00～11:30
場所	中田原公民館
日頃の参加人数と年齢層	

14人程度、70代～80代の方が参加

特徴ある活動

各種ゲーム(ニュースポーツ)



この日のニュースポーツは、トリコロキューブです



みんなで定期的集まることが、地域の交流を深めます。

笑って過ごせる楽しい時間です。ここに来て体操やおしゃべりをしませんか。

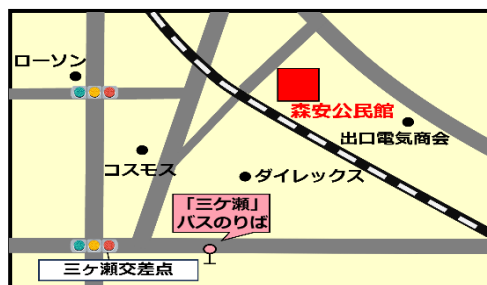
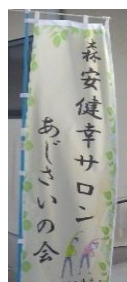
森安健幸サロン～あじさいの会～

活動日 第2・4木曜
時 間 10:00～11:30
場 所 森安公民館

日頃の参加人数と年齢層

11人程度、70代～80代の方が参加

特徴ある活動



マーじゃん・けん玉・映画鑑賞・わなげ等の投てきゲーム・丸山公園までの散歩



独自に揃えた用具も使って楽しんでいます



子どもからお年寄りまで出来る軽い体操を基本に、おしゃべりをしながら交流を楽しんでいます。時々専門家による健康へのアドバイスをっており、気軽に立ち寄れる雰囲気サロんです。



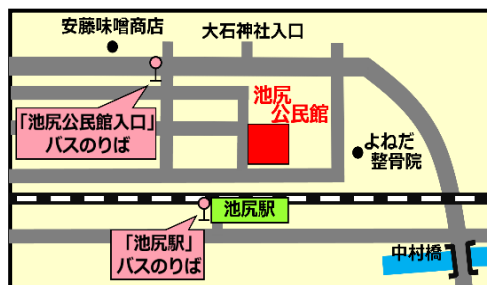
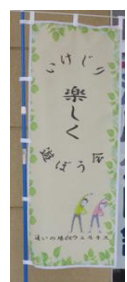
いけじり楽しく遊ぼう会

活動日 第2・4金曜
時 間 10:00～11:30
場 所 池尻公民館

日頃の参加人数と年齢層

10人程度、70代～80代の方が参加

特徴ある活動



ラジオ体操もしています

この日のニュースポーツは、わなげです



ここに来れば自然と笑顔になれる、とても楽しいサロンです。
元気に体操やおしゃべりをして、みんなで楽しく過ごしませんか。

まだ、始まったばかりのサロンです！！

大字川崎 ⑨

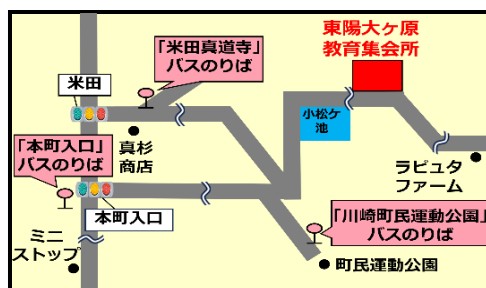
丸山教育集会所



活動を通して、みなさんと交流ができる場です！
家にいるより、ここに来ると楽しく過ごせます。

大字川崎 ⑩

東陽大ヶ原教育集会所



地域の交流の場として、みんなが集まる場所にしていきたいです。
楽しく体操やおしゃべりをしています。ぜひ一度体験してみませんか。

大字田原 ③

大豊団地集会所



おしゃべりすると明るくなれる！元気のもとです！もっと多くの人に参加してもらえたらうれしいです。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか。お待ちしております！

さあ、出かけよう！ 地域のサロンへ

サロンの見学や体験参加もできます。

また「地域でサロンを始めてみたい」「活動に興味がある」など、川崎町役場高齢者福祉課または社会教育課 ☎ 72-3000 までご連絡・ご相談ください。

※参加対象者はサロンによって違いがありますので事前にご確認ください。
(区民の方に限る場合など)

※掲載内容は令和8年3月の情報です。開催日時など変更となる場合があります。

～川崎町はこれからもサロンの輪を広げていきます～

「川崎町地域いきいき健幸サロン 活動情報誌」令和8年5月発行

発行：川崎町地域包括支援センター（生活支援コーディネーター） ☎ 72-3155

※本冊子は川崎町の委託事業にて川崎町地域包括支援センターが作成しています。