

令和3年3月版

米沢市 「通いの場」 活動事例集

この活動事例集は、令和3年3月までに米沢市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが、地域の「通いの場」に訪問し情報の収集を行い、年6回以上開催している「通いの場」の情報をまとめ、作成したものです。



発行：米沢市社会福祉協議会

もくじ

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 『通いの場』ってどんなもの?・・・・・・・・ 2
3. 『通いの場』に通うことで
「社会参加」と「介護予防」につながります・・・ 4
4. 『通いの場』の活動事例紹介・・・・・・・・ 5
5. サロン・通いの場一覧表・・・・・・・・・・・・ 16

ご紹介する「通いの場」の問い合わせについては、米沢市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください。



はじめに

しゃべって！笑って！元気はつらつ！！

ポイントは「社会参加」・「おたがいさまの支え合い」

私たちが住む米沢市においても、地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応が大きな課題となっています。

そこで、私たちが暮らす地域では、日常のお付き合いの中で、支え合いがたくさん行われており、そのような名前もついていない身近で自然な支え合いは、その大切さから「地域のお宝」と呼ばれております。このお宝の価値を多くの方に知っていただくことをきっかけに、支え合いのある、より暮らしやすい地域づくりにつなげていくことが求められています。

また、昔ながらの文化や伝統を継承しつつ住民が交流する通いの場は、これからの「**自分も地域も元気なまちづくり**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

今回、地域の『通いの場』を多くの方に知っていただき、通いの場を拠点に支え合いがさらに広がればと思いを込め、活動事例集を作成しました。

社会参加



おたがいさま
の支え合い

「通いの場」ってどんなもの？

どこで、どんな活動をするの？

『通いの場』は、住民同士が気軽に集まり、楽しいひと時と仲間づくりができる場です。集まることで交流ができ、人と人とのつながりの輪を広げられます。また、出かけることで介護予防にもつながります。みんなが集まりやすい場所がそのまま『通いの場』となります。

例えは...?



自宅のテラスが集まる場！みんなで楽しむイベントいっぱい♪笑顔もいっぱい♪
屋外で行うサロンとして活動しています。



毎月の川掃除終了後には、コーヒー片手に情報交換。男性のちょっとした「集まる場」になっています。



大自然の中でパークゴルフ！
カップインでハイタッチ♪



毎回みんなの顔を見ることが
何よりも楽しみです♪



毎週集まりお茶のみ会☺
みんな元気で何より何より♪



今日はみんなで神社の掃除！
できることをやっています！！

いろいろな「通いの場」に、たくさんの笑顔があります
そんな「笑顔」をほんの一部ですがご紹介します



みなさんの地域でも「通いの場」を行うことで、たくさんの笑顔を増やしてみませんか♪

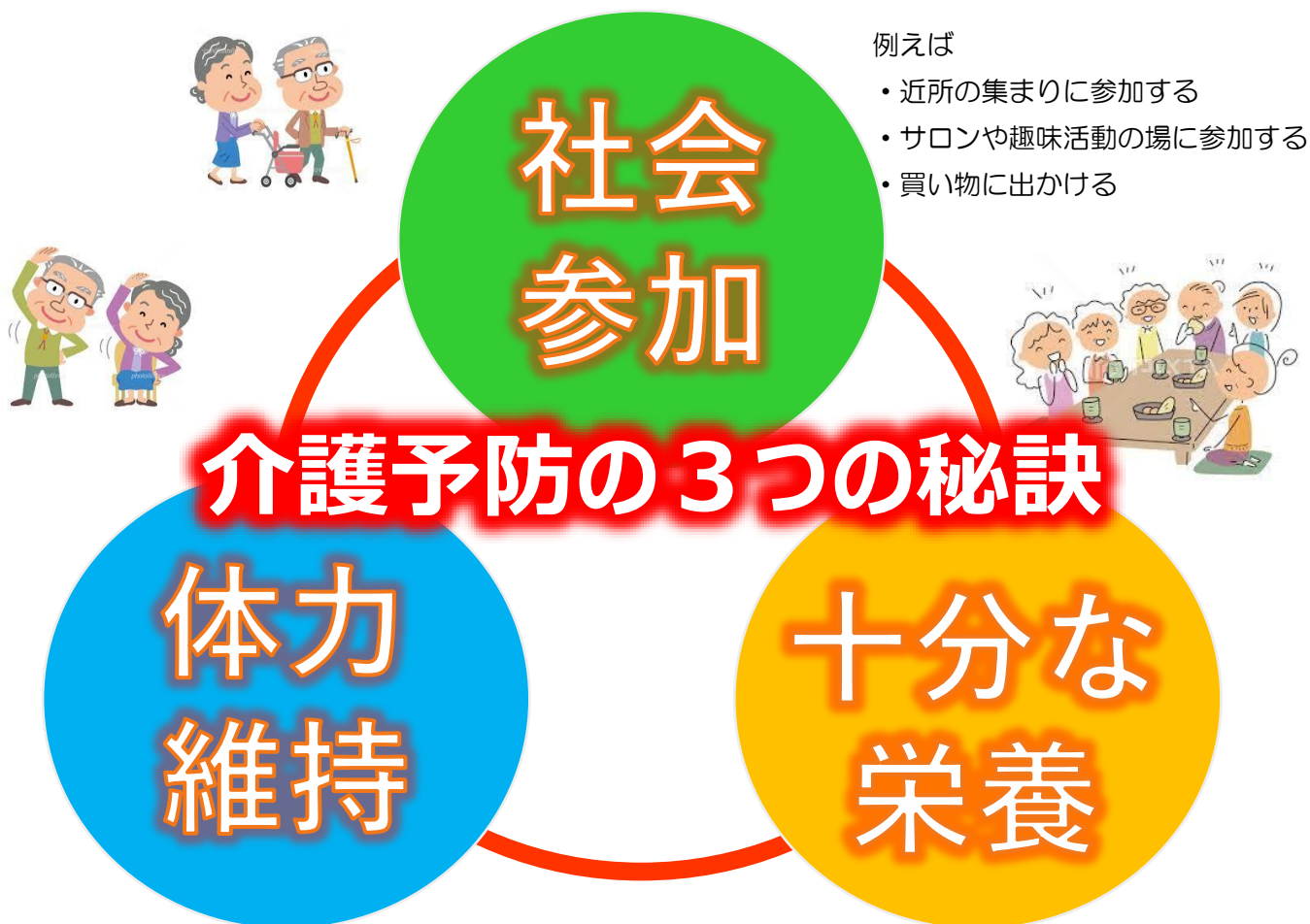
「通いの場」に通うことで 「社会参加」と「介護予防」につながります

「社会参加」が「介護予防」に！！

高齢者の介護予防には、積極的な人付き合いや社会参加、趣味や特技を活かした活動や家事などの日常生活動作が有効です。

特に、『社会参加』にはとても重要な役割があり、家の中から外に出ないなどの社会性の低下を招くことで体や心の活発さを失う要因となり、体を動かさないことで食欲の低下につながり、次第に体力が低下し体を弱くします。

つまり、社会参加が減るという事は、虚弱化の進行を進めることとなります。



例えば

- ・近所の集まりに参加する
- ・サロンや趣味活動の場に参加する
- ・買い物に出かける

例えば

- ・家の近くを歩いてみる
- ・軽体操や100歳体操で体を動かす
- ・畑仕事や花植えなどの軽作業

例えば

- ・友達と一緒にご飯を食べる
- ・栄養バランスの良い食事
- ・よく噛み、たんぱく質（肉、魚など）を摂る

◇◆◇通いの場の活動事例紹介◇◆◇

すまいるサロン

参加者もスタッフも

みんな仲良し☺

開催日	最終土曜日 10時～12時
会場	fit one なごみ
対象者	どなたでも
参加費	500円
内容	はっぴい体操、各種体操、踊り 脳トレ、ゲーム、小旅行
自慢	脳の活性化訓練と体を動かすことで、いつまでもいきいきと元気に過ごしてもらうためのお手伝いをしています。



体操や脳トレで心も体も元気いっぱい！！
いつも笑顔が溢れる楽しいサロンです。
時にはバス旅行もあるので楽しみ楽しみ♪



☆みんなで一緒にフラダンス☆
それでは一緒に“はいポーズ”♪♪

花沢団地 いきいきサロン

町内のみなさん集まれ～！！
体力つけて元気に過ごそう♪

開催日	毎週水曜日 10時～12時
会場	花沢団地集会所 (冬は東部コミュニティセンター)
対象者	花沢団地自治会会員の方
参加費	昼食を伴う場合は500円 旅行などはその都度
内容	はっぴい体操 1日旅行 グランドゴルフ
自慢	男性女性関係なく、みんな仲良し でまとまりがあります。 日帰り旅行もあります。



みんなで集まれば自然と楽しいおしゃべりが始まり、笑顔と笑い声が溢れます。
グランドゴルフや芋煮会、日帰り旅行と、行事も盛りだくさん。手作りのスタンプカードで皆勤賞になると、ちょっとしたプレゼントも♪



体操後はみんなでにっこり(^)o(^)

片子元気会

～片子マダムの通いの場♪～
いつでもどこでも
笑顔がにっこり♡

開催日	毎週水曜日
会場	片子第3地区会館
対象者	片子地区会員の方
参加費	300円
内容	健康で生活できるための運動教室を開催
自慢	みんな元気に“全員集合” 楽しく歌い、元気に楽しく体操をしています。なにより笑顔がたくさんあります。



会場の準備は、みんなで手分けをし、それぞれができることをしながら準備しています。

もちろん、お互いの健康を気かけながら、声を掛け合い、いつも楽しく集まっています。



体操が終わると、ますます“元気と笑顔！”
みんなで、気持ちよく楽しく歌ったり、軽体操で体を動かし楽しんでいきます♪♪

ふれあいの間 ぽっかぽか

みんな！！元気100倍

開催日	毎月第4土曜日10時～12時
会場	米沢市すこやかセンター
対象者	高齢者
参加費	300円
内容	おしゃべり、軽体操、脳トレ、ゲーム、バス旅行（年2回） ランチ会
自慢	いつも20名程度集まります。時には若い世代との交流もあります。みんな和気あいあいと楽しいひと時を過ごしています。



今回は“わなげ”
だよ！豪華景品はないけど、高得点ねらって☆彡

寒河江市の旧小学校へお出かけ。



いつもサロンを心待ちにしているメンバー！
『まずは100歳☆彡になるまで参加する！！』
を目標に活動しています♪

さくらんぼ

みんな元気！みんな仲良し！！

♪いつも明るく健康第一♪

開催日	毎月第4日曜日 10時～12時
会場	西部コミュニティセンター
対象者	どなたでも
参加費	500円
内容	手芸（エコバック、人形 等） 調理実習 小旅行
自慢	みんな明るく、誰とでも仲良し。 それぞれが特技を持っており、時には先生になり、教えたり、教わったりしています。



季節ごとにいろいろなものを作り、手芸を楽しんでいます。



自宅にあるものを使って“エコバック”を作りました。



いきいき100歳体操 にこにこ会

笑顔が素敵な方ばかり

開催日	毎週火曜日 10時～11時30分
会場	西部コミュニティセンター
対象者	どなたでも
参加費	月300円
内容	100歳体操 お口の体操 出前講座 など
自慢	地域高齢者の健康増進と交流・仲間づくりを目的として活動しています。



だんだん身体が調子よくなっている（^^♪



参加者みんなで数を数えながらの1分間片足立ち。左右入れ替えてもう1分。足の筋力が劣れないように毎回やっています。

“職員のほうがフラフラ状態でした。(笑)”

要約筆記 apple

聞こえにくい方に“音”を
“文字”にして伝える！

開催日	毎月第3日曜日 13時30分～15時30分
会場	米沢市すこやかセンター
対象者	日本語がわかる方どなたでも
参加費	無料
内容	要約筆記の勉強会
自慢	みんなが初心者なので、お互いに 教え教えられ和気あいあいです。

「要約筆記」とは、
あまりなじみのない言葉
ですが、耳の聞こえ
にくい方に対して、聞
こえた音をその場で文
字に換え伝えます。



日本語ができれば書ける
はず！と思いきや、なか
なか思い通りにいかない
もの。その歯がゆさも楽
しみのひとつです(^_^;)

書くと言っても、手書きと
パソコンの2通り。
“全集中”で聞いて、
書いて入力して(^_^♪
聞こえにくい方も一緒に
見て、書いておしゃべりできたらいいなあ♪



はっぴい倶楽部

みんなで目指そう
☆健康長寿☆

開催日	毎週木曜日 14時～
会場	西部コミュニティセンター
対象者	どなたでも（定員30名）
参加費	月100円
内容	★はっぴい体操 ★かみかみ体操 ★片足立ち体操 ★ごくろうさま体操
自慢	令和元年12月から活動始めまし た。誰でも入りやすい、楽しい雰 囲気で頑張ってます。



はっぴい！
はっぴい！！
(≥▽≤)♪

みんなでする
体操はいいね！
！(^_^♪



恥ずかしいと言われておりましたが、みなさん
にっこり☺と笑顔で協力してくれました。
お時間ある方、ぜひ一緒にご自身の健康のため
に体操しましょう！参加者募集してます。

さわやか泉会

楽しく愉快的な仲間たち

開催日	月1回
会場	泉町公民館
対象者	泉町町内の方
参加費	500円
内容	体操、わなげ、カラオケ お楽しみ会、お茶会 など
自慢	「笑わねど、ボケるぞ」 参加者を楽しませる芸達者がたくさん！笑顔で長生きがモットー！



代表を中心に参加者に楽しんでもらいたいと活動しています。お楽しみ会では役員による出し物、参加者によるハーモニカ演奏、ボランティアによる踊り、手料理など楽しんでもらうための工夫をしています。明るく楽しく活動を継続していきます。

もりやさんち

自宅開放型&お花がたくさん

咲く🌸集いの場

開催日	毎月第3火曜日10時~14時
会場	森谷ヒロ子宅
対象者	高齢者
参加費	500円
内容	おしゃべり ゲーム 昼食会
自慢	料理が自慢☆ 元気が自慢☆ 自由に気ままに話せる場所 ますます元気になれる場所

ゲームや、物作り、脳トレなど参加者みんなで楽しく行っています。



お昼は手作りのものを一緒に食べています。食事は大事です。



泉マーサロン

マージャンを通して
いきいき元気に

開催日	第2、第4土曜日 19時～22時
会場	泉町上公民館
対象者	どなたでも
参加費	300円
内容	健康マージャン
自慢	飲まない、吸わない、賭けないを モットーに活動中👍 若い人も大歓迎♪



みんなで楽しくやっています。
ただいま“会員募集中”
時折、お楽しみ行事もしていますよ！！

ロコモを吹っ飛ばせ!!

シニア運動教室

シニアの元気が米沢の元気!!



「いっち、にい!いっち、にい!まだまだ余裕」(^_^)

開催日	毎週木曜日 10時～
会場	米沢ダイビングクラブハウス
対象者	65歳以上
参加費	年 3,000～5,000円 (会員制) ※参加人数により異なる もしくは 1回 500円
内容	運動教室 筋力トレーニング 体幹トレーニング
自慢	体力作りはお任せ下さい! シニア専用の筋トレができます。



シニアに適した筋力トレーニングやストレッチを楽しんでいます。先生の指導のもと、座って、または横になって行うので転倒の恐れもなく安心です。皆さん自分の体力に合わせて無理なく体を動かしています。

米沢おしょうしなの会

物づくりを通しての集いの場

開催日	毎週金曜日 10時～15時
会場	だるま茶屋
対象者	どなたでも
参加費	100円
内容	クラフトバンドでの物作り 布ぞうり作り 縫い物 等
自慢	自分で作りたいものを作りながら 楽しんでいます。時には料理教室 もやっています。



おしょうしなの会のマドンナ的存在 ✨
笑顔が 加(・∀・)!! 1方でした。



いろいろな物を作っています。
入口のところで作品の販売もしています。
ぜひ、一度見に来てください。

三沢あったか 交流サロン

みんなのあったか居場所♡

開催日	年7回
会場	三沢コミュニティセンター
対象者	65歳以上
参加費	無料
内容	お茶のみ会、おしゃべり 歌、軽体操、ゲーム 昔遊び など
自慢	みんなでアイデアを出し合い、楽 しめる工夫をしながら活動を行っ ています！



栄養についての勉
強を行いました。
これで健康寿命も
延びるよね～♪

みんなで体操！
ワン、ツー♪
ワン、ツー♪



月1回開催し、いつもみなさん楽しみに参加してい
ます。みんなで元気に歌ったり、笑顔で大笑いした
り、軽体操で体を動かしたりと、活動は様々です。

田沢福寿会

集まることで元気が溢れる♪
☆笑顔たくさん福寿会☆

開催日	毎週火曜日、水曜日 9時30分～
会場	田沢コミュニティセンター 田沢グラウンド
対象者	田沢地区の60歳以上の方
参加費	年会費 2,000 円 (わなげ) 年会費 3,000 円 (グランドゴルフ)
内容	わなげ (火曜日) グランドゴルフ (水曜日) 活動後はお茶のみ会
自慢	みんな顔なじみ。 集まることでお互いに健康確認。 なにより笑いが絶えない楽しい 集まりです。



週1回の楽しみ場です。体を動かし、みんなで
笑い、健康に過ごせるようエンジョイしてます。



福寿会の有志が集
まりグランドゴル
フをしています♪
大会出場！目指せ
優勝！！
自然を感じながら
楽しんでます♪

まんさく

～地域の憩いの場～
☆集まることで笑顔きらきら☆

開催日	不定期 (月1回) 10時～12時
会場	神原公民館
対象者	神原地区の方
参加費	年 2,000 円
内容	お茶のみ、おしゃべり 日帰り旅行
自慢	毎月集まり、楽しくお茶のみや おしゃべりをしています。みん なが参加できるように、日にち を調整しながら開催してます。



みんな顔なじみ同士のお茶のみ会。自然と会話も
弾み笑顔もこぼれます。世間話から、健康の話し
と、様々な話して盛り上がります。時にはランチ
にも出かけることもあります。



「みんな変わりねがったがぁ？」「元気♪元気♪」
「今日も集まれて良かったなぁ！」「んだなぁ！」
みんなで声を掛け合いながら行っています。

下新田老友会

顔合わせ、声聞けば、
元気かわかる仲間です！

開催日	毎週金曜日 9時～
会場	下新田公民館
対象者	下新田地区の60歳以上の方
参加費	その都度
内容	はっぴい体操 カラオケ、わなげ、吹き矢 花植え、ごみ拾い、神社清掃 一泊旅行 など
自慢	冬は週2回集まります！ 元気に長生き目指します！



気の合う仲間と好きなことを続けています！
それが健康の秘訣です！！



「だいぶ葉っぱも落ちたねえ～」
地域のためにできることを
頑張ります！



「今日もいい声だねえ～」
歌声で健康状態を
確認します！

ほっこりサロン

楽しいこと、ためになること
さまざま企画しています♪

開催日	第1、第3水曜日 10時～12時
会場	上郷コミュニティセンター
対象者	上郷地区の65歳以上の方
参加費	その都度
内容	創作活動 (フラワーアレンジメント、絵手紙など) ためになる話 (栄養、交通安全、消費者被害など)
自慢	みなさんいつまでも元気にいてい ただくために、さまざまな内容を 考えています！



フラワーアレンジ
メント♪
みなさんそれぞれ
個性がある作品が
できました！

絵手紙♪
みなさん上手！
「誰に出そうかな～」



ほっこりサロンは、
上郷コミセンとおい
たまの郷の共催で運
営しています。みな
さんに知っていただ
きたい情報もお伝え
しています。

にこにこパワーアップ

にこにこ笑顔で
いつまでも元気に！

開催日	毎週水曜日 10時～
会場	竹井公民館
対象者	竹井地区の方
参加費	無料
内容	100歳体操 お茶のみ、脳トレ 昼食会、旅行 など
自慢	楽しみながら、体操を通していつまでも元気であるために活動しています！



「いや～伸びる～」
「身体を動かすと調子いいな～」
みんなと一緒にだから続けられるよね♪

身体を動かすだけでなく、脳トレや時には昔語りやレコード鑑賞のために講師を招いたり、楽しい集まりです♪



みんなと顔を合わせ
ておしゃべりするのも大好きな時間♪

お茶のみサロン おたっしゃかい

気軽に集まり
おしゃべりしています

開催日	毎月最終木曜日 11時～12時
会場	南原コミュニティセンター
対象者	南原地区の方
参加費	無料
内容	お茶のみ 出前講座 など
自慢	気軽に参加できるお茶のみサロンです。自由な雰囲気、参加者で話題や活動内容を決めています。



マイナンバーの出前講座も開催しました！



参加者同士のおしゃべりの中で、畑の作り方などの生活に関する情報交換をしています。何気ない会話の中にも生活に役立つ知恵を聞くことができます♪

みなみはら押し花会

お互い刺激を受け合って
楽しく活動しています♪



個人に合わせて丁寧に教えていただけます♪

開催日	月2回 10時~12時
会場	南原コミュニティセンター
対象者	どなたでも
参加費	その都度
内容	押し花作品作り おしゃべり など
自慢	近況を報告し合ったり、さまざま な話をしながら、楽しんで作品作 りをしています！



楽しくおしゃべりしながら押し花作品作りを
しています。できた作品は地区の文化祭で作
品も展示しています！機会があればぜひ見て
ください！

おしゃべり ガーデンカフェ

素敵なお庭での集いの場



開催日	4月~10月 第1、第3月曜日 10時から
会場	広幡町 星さん宅テラス
対象者	どなたでも
参加費	100円
内容	おしゃべり スマホ、タブレット講習 クラフトバンド物作り
自慢	ライングループで繋がっていま す。時には先生、時には生徒で教 え合っているよ。

パソコン教室に通っていた仲間が集まっていま
す。みんなスマホやタブレット操作はお手のもの。
操作に不安な方に教えていただけます。また手先
が器用な方なので、いろいろ教え合っています。



屋外なので、気持ちいい風を感じながら、おしゃべ
りしたり、笑ったり、美味しいものを食べてワイワ
イガヤガと盛り上がっています♪

◆◆◆サロン・通いの場一覧表◆◆◆

地区	サロン名	会場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
中部	興譲サロン	中部コミュニティセンター	第2土曜日 ※5月～11月まで	10:00～11:30	200円	歌、おしゃべり、各種イベント
中部	ふくふく会	米沢カトリック教会	毎週水曜日	9:30～11:30	200円	おしゃべり 100歳体操
中部	サロンさくら	デイサービスさくら	隔週水曜日	13:00～	随時 (送迎実費)	お茶のみ、健康体操、創作活動等 ※送迎有
中部	スマイルサロン	fitoneなごみ	最終土曜日	10:00～12:00	500円	認知症予防に関する活動
中部	かたくりの会	中部コミュニティセンター	行事によって異なる	行事によって異なる	年2,500円	地区内の女性の輪を広げ、女性としての知恵を深め、楽しむ。
中部	あいべ	まちの茶の間 あいべ	毎週月曜日～土曜日	11:00～17:00	その都度	おしゃべり 体験など
中部	元細工町・元籠町・門東町の速音読会	極楽麦酒本舗	第4木曜日	10:30～	300円	お口の体操、速音読、会食
中部	魚屋さんの集いの場「沼沢魚店」	沼沢魚店	毎日	7:00～19:30	なし	買い物ついでのおしゃべり
中部	カフェ・わっか	立町4339-9	第1、3土曜日	10:00～15:00	無料	お茶のみ、おしゃべり、ランチ会
中部	ひまわりの会	中部コミュニティセンター	毎週水曜日	9:30～11:30	月500円	100歳体操 はっぴい体操
東部	花沢連合さわやかいきいきサロン	東部コミュニティセンター	毎週金曜日 行事型 年8回	10:00～11:00 行事は別	100円 行事別途	100歳体操 行事は交流会
東部	花沢団地いきいきサロン	花沢団地集会所	毎週水曜日	10:00～13:00	昼食会の時 500円	交流会、はっぴい体操
東部	片子きらきら会	片子三地区会館	月1回 4月～2月まで	10:00～13:30	1,000円	交流会、各種行事、 月1回程度の昼食会
東部	片子元気会	片子三地区会館	毎週水曜日	10:00～11:00	月300円	健康で生活できるための運動教室
東部	サロン玉ノ木	玉ノ木町会館	年6回	随時	その都度	お茶のみ おしゃべり
東部	東雲サロン	佐氏泉会館	毎月第3金曜日 4月～11月まで	9:30～12:00	500円	絵手紙づくり
東部	上野町長寿会	虚空蔵尊社務所	月1回	随時	年2,000円	虚空蔵尊の掃除、お茶のみ、季節の行事等

地区	サロン名	会場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
東部	スペースF	セジュールエル 105号室(東大通 3-8-26)	その都度	10:30~	その都度	お茶のみ、交流会
西部	ふれあいの間ぼっ かぼか	すこやかセンター	毎月第4土曜日	10:00~12:00	300円	お茶会、おしゃべり、 レクリエーション
西部	恵みサロン	館山会館	随時	10:00~13:00	600円	歌、体操、昼食会
西部	おもり町サロン	御守町公民館	年7回	10:00~12:00	200円	映画鑑賞、カラオケ、 食事会
西部	みつわの会	パルコモード2階 会議室	随時	10:00~12:00	その都度	お茶会、芋煮会、 旅行等
西部	さくらんぼ	西部コミュニティセ ンター	毎月第4日曜日	10:00~12:00	500円	手芸、調理実習、 小旅行等
西部	他屋町サロン	コジマ会館	5月~7月 9月~12月 月1回	10:00~12:00	その都度	お茶会 ※町内会との合同行事あり
西部	いきいき100歳 体操 にこにこ会	西部コミュニティセ ンター	毎週火曜日	10:00~11:30	月300円	100歳体操、お口の体 操、出前講座等
西部	サロンフクロウ	すこやかセンター	月1回	10:00~12:00	無料	聴覚障がい者との 交流会
西部	手話愛好会 海豚	すこやかセンター	毎月第2、4水曜日	19:30~21:00	年500円	楽しく手話を行う
西部	要約筆記 apple	すこやかセンター	毎月第3日曜日	13:30~15:30	無料	要約筆記の勉強会
西部	中矢来お茶のみ会	愛子さんの家	月1回	10:00~11:00	その都度	お茶会 おしゃべり
西部	みんなの広場	西部コミュニティセ ンター	年6回程度	随時	子ども100円 大人300円	各種体験、 世代間交流、会食会
西部	にこ・かふえ	すこやかセンター	毎月第3土曜日 4月~12月	10:00~12:00	100円	お茶会、おしゃべり ゲーム、交流会
西部	上矢来サロン	上矢来公民館	毎月第3月曜日	10:00~12:00	100円	おしゃべり、お茶のみ、 歌、軽体操
西部	はっぴい倶楽部	西部コミュニティセ ンター	毎週木曜日	13:30~15:30	100円	100歳体操 はっぴい体操等
西部	成島町ふれ愛の会	成島町会館	年6回	随時	前期2,000円 後期2,000円	親睦会
西部	吹き矢サークル	西部コミュニティセ ンター	毎週水曜日	9:00~10:00	体操のみの 場合は無料	吹き矢 100歳体操

地区	サロン名	会場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
南部	ふれあいの会	南部コミュニティセンター	毎月第1日曜日	9:00~12:00	その都度	季節の行事に合わせて ※年2回屋外サロン
南部	さわやか泉会	泉町公民館	年7回	11:00~13:00	500円	お茶会、体操、わなげ、 カラオケ
南部	杉の目親友会	遠藤和由宅北側の住宅	毎月第3日曜日	9:30~12:00	500円	お茶会、おしゃべり、 体操、小物づくり
南部	杉の目	遠藤和由宅北側の住宅	毎週火曜日	10:00~11:00	無料	100歳体操、お茶のみ、 季節のイベント
南部	泉マーサロン	泉町上公民館	毎月第2、4土曜日	19:00~22:00	300円	健康マーじゃん
南部	ひまわり会	南部コミュニティセンター	月1回	随時	その都度	調理教室、交流 美化活動
南部	もりやさん家	森谷さん宅	毎月第3火曜日	10:00~14:00	500円	おしゃべり、一緒に料理 を作る、会食会
南部	花はなの会 サロン花はな	株式会社花はな	毎週月曜日~金曜日	10:00~15:00 曜日により 異なる	100円~ (別途年会費 3,000円)	お茶のみ、健康体操 麻雀、カラオケ、 オカリナなど
南部	えほんや絵瑠夢	エルムアベ店内	毎月第2、4火曜日	10:00~11:30	500円	お茶のみ、おしゃべり、 絵本を見たり読んだり
南部	笑いクラブ	南部コミュニティセンター	毎週金曜日	10:00~11:00	随時	はっぴい体操 おしゃべり
南部	元気にここにこ会	南部コミュニティセンター	毎週木曜日(月3回)	9:30~11:30	随時	100歳体操 はっぴい体操
北部	サロンこの指と~ まれっ!	置賜総合文化センター	年6回	10:00~15:00	その都度	お茶会、ミニ講座、 昼食会、外出
北部	野の花交流会	置賜総合文化センター	年8回(水曜日)	9:30~14:30	実費	お茶会、おしゃべり、 一緒に料理、会食会
北部	ロコモを吹っ飛ばせ !!シニア運動教室	米沢ダイビングクラブハウス	毎週木曜日	10:00~11:30	無料	体操、認知症予防、 交流会等
北部	ちょっと“いっぶく”	ウエルシア米沢中央5丁目店	毎月第4木曜日	10:00~12:00	100円	お茶のみ、脳トレ、おしゃべり、 軽体操、外出
北部	わげんカフェ	西蓮寺	主に奇数月	14:00~16:00	無料	介護者サロン
北部	明神堂町サロン 花みずき	北部コミュニティセンター	奇数月	2時間程度	無料	折り紙、体操、昔話
北部	NPO法人米沢おしょうしの会	だるま茶屋	毎週金曜日	9:30~15:00	その都度	小物づくり

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
北部	ふれあい塾	北部コミュニティセンター	毎週月曜日	13:30~	200 円	お茶のみ、お出かけ、フリートーク、昼食会等
北部	中央なでしこ会	だるま茶屋	毎週月曜日、木曜日	10:00~11:00	100 円	100 歳体操
松川	下原町お茶会	下原町自治公民館	毎月第 3 土曜日 4 月~10 月	10:00~12:00	年会費あり	体操、カラオケ、わなげ、相談 等
松川	いきいきサロン 「友通」	通町会館 友通	年 8 回	10:00~11:30	無料	健康体操、芸能鑑賞等
松川	橋場元気サロン	橋場公民館	奇数月	10:00~11:30	無料	おしゃべり、お茶飲み
松川	お達者倶楽部	吾妻町公民館	年 6 回程度	10:00~12:00	無料	おしゃべり、お茶のみ
松川	豊心会	窪倉公民館	月 1 回	11:00~15:00	その都度	おしゃべり、お茶のみ そば栽培 等
松川	無駄骨会	通町会館 友通	毎月第 1 月曜日	8:30~12:30	500 円	麻雀、将棋、囲碁、他 パソコン教室、 100 歳体操 等
松川	あうんの会	橋場団地公民館	毎週月曜日	10:00~11:00	無用	100 歳体操 お茶のみ
松川	おしょうしな会	松川コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30~14:30	100 円	100 歳体操 はっぴい体操
愛宕	林泉寺サロン	林泉寺集会室	月 1 回 毎月第 2 木曜日	10:00~11:30	300~ 500 円	お茶のみ、おしゃべり 歌 等
愛宕	直峰町福祉部	直峰町会館	随時	3 時間程度	無料	お茶会、おしゃべり、 交流会、健康教室 等
愛宕	いきいき 100 歳 体操	愛宕コミュニティセンター	毎週月曜日	13:30~14:30	無料	100 歳体操
万世	きっさ万世	万世コミュニティセンター	毎週水曜日	10:00~12:00	無料	お茶のみ、講話 等
万世	スマイル桑山	桑山第 5 公民館	毎週金曜日	9:30~11:00	100 円	ソフトジム、ラップ芯 体操、花の山形しゃん しゃん体操
万世	万世卓球愛好会	万世コミュニティセンター	毎週月曜日	9:00~10:00	随時	100 歳体操 卓球
広幡	おしゃべりガーデン ンカフェ	星さん宅テラス (屋外)	毎月第 1、3 水曜日	10:00~12:00	100 円	おしゃべり、スマホや タブレットの講習会、 小物づくり 等

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
広幡	ぐりーん活き活きクラブ	成島園	毎週木曜日	13:00~16:00	無料	お茶会、料理教室、体操教室、ヨークベニマルでの買い物
広幡	ききょう会	成島集会所	毎週金曜日	9:30~11:30	無料	100歳体操 お茶のみ 等
六郷	ぐりーん活き活きクラブ	成島園	毎週火曜日	13:00~16:00	無料	お茶会、料理教室、体操教室、ヨークベニマルでの買い物
塩井	塩井第3寿会	坊中公民館	毎週土曜日	10:00~11:30	無料	100歳体操 お茶のみ 等
窪田	中田住宅あおばの会	中田住宅公民館	毎週火曜日	10:30~11:30	無料 (外出時は別途)	軽体操、100歳体操 交流会
窪田	家中寿康会	家中公民館	随時	10:00~12:00	年 1,000 円	お茶会、旅行 等
窪田	下中田福祉部	下中田公民館	随時	随時	無料	パークゴルフ、健康教室、いきいきサロン 町内行事 等
窪田	健康体操 スワンの会	窪田コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30~15:00	無料	100歳体操
三沢	三沢あったか交流サロン	三沢コミュニティセンター	年7回	10:00~11:30	無料	お茶会、歌、軽体操、ゲーム、昔遊び
田沢	まんさく	神原公民館	年7回	9:30~12:00	年 2,000 円	お茶会、おしゃべり、日帰り旅行
田沢	こだまサロン	田沢コミュニティセンター	年6回	10:00~12:00	200円~ 500円	お茶会、おしゃべり 等
田沢	寺子屋企画・田沢寺	田沢寺	月1~2回 (その都度開催)	随時	その都度	しゃかい学+ゆるゆる 読書会、季節行事 等
田沢	上中原お茶のみ会	上中原公民館	毎週日曜日	10:00~15:00	無料	お茶のみ、おしゃべり (みんなで持ち寄り)
田沢	田沢福寿会	田沢コミュニティセンター	毎週火曜日	9:30~11:30	年 2,000 円	わなげ、ポッチャ お茶のみ、交流会 等
田沢	田沢福寿会	田沢グラウンド	毎週水曜日	9:30~11:30	年 3,000 円	グラウンドゴルフ 交流会 等
山上	関根上ふれあいの会	関根上公民館	年10回	3時間	その都度	お茶のみ、わなげ、旅行、芋煮会等
山上	むつみ会	堤公民館	毎週金曜日	10:00~11:00	その都度	お茶会、わなげ、季節行事、100歳体操

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
山上	さくらの会	山上コミュニティセンター	毎月第2火曜日	9:30~11:30	無料	お茶会、おしゃべり、花植え、草むしり
山上	グループふきの葉	板谷集会所	月3~4回	10:00~14:00	昼食代 200円~ 500円	詩吟、お茶会、親睦会
上郷	ほっこりサロン	上郷コミュニティセンター	毎月第1、3水曜日	10:00~12:00	その都度	健康教室、お茶のみ 創作活動など
上郷	にこにこパワーアップ	竹井公民館	毎週水曜日	10:00~12:00	無料	100歳体操、脳トレ、お茶のみ、昼食会、旅行
上郷	上新田交友会	市営人工芝サッカーフィールド、 上新田公民館	毎週水曜日	9:00~	その都度	グランドゴルフ、卓球、 わなげ、スポーツ吹矢、 手芸、お茶のみ 等
上郷	下新田老友会	下新田公民館	毎週金曜日	9:00~12:00	その都度	はっぴい体操、わなげ、 カラオケ、吹き矢、神社 掃除、一泊旅行 等
上郷	あさがわ健康つくりサロン	浅川公民館	その都度	9:00~12:00	無料	健康体操、わなげ、ボッチャ、健康・栄養指導
上郷	上郷100歳体操	上郷コミュニティセンター	毎週木曜日	10:00~11:30	月500円	100歳体操 卓球、太極拳 等
上郷	虹の会	上郷コミュニティセンター	毎月第3、4月曜日	9:30~12:00	体操のみの 場合無料	100歳体操 パーキンソン体操 情報交換会
南原	お茶のみサロン おたっしゃかい?	南原コミュニティセンター	月1回 最終木曜日	11:00~12:00	無料	お茶会、出前講座、 外出
南原	笹野町れいでいーす	南原笹野町公民館	月1回 (年間計画による)	随時	500円	お茶のみ、会食、花植え、 味噌づくり、旅行 等
南原	李山茶のみ会	後藤典雄さん・ 栄子さん宅	毎週水曜日	随時	その都度	お茶のみ、カラオケ、 悩みごと相談 等
南原	みなみはら押し花会	南原コミュニティセンター	月2回	10:00~12:00	その都度	押し花作品づくり おしゃべり 等
南原	いきいき体操 リフレッシュ	南原コミュニティセンター	毎週月曜日	10:30~11:30	月100円	タンタンタッチ体操 オキタマンボ体操

**私たちが生活支援コーディネーターです。
みなさんの地域にある『支え合い(地域のお宝)』
を教えてください。私たちがおじゃまします。**

第1層生活支援コーディネーター（市内全域を担当）



清野 雅好
(せいの まさよし)
米沢市社会福祉協議会

多くの方とふれあ
い、笑顔を見るの
が大好きです♪

◇地域活動、居場所づくり等、
住民同士の支え合い活動のお
手伝いをします。

第2層生活支援コーディネーター（コミセン単位を担当）

◇地域活動、居場所づくり等、住民同士の支え合い活動のお手伝いをします。

東地区

(中部、東部、南部、
松川、万世、山上、
上郷、南原)



加藤 秀典
(かとう ひでのり)
米沢市社会福祉協議会

住民のみなさんに寄
り添って活動してい
ます。いろんな情報
を教えてください。

西地区

(西部、北部、愛宕、
広幡、六郷、塩井、
窪田、三沢、田沢)



梅津 健志
(うめつ たけし)
米沢市社会福祉協議会

みなさんの地域に
いつでもお伺いし
ます。気軽に声を
掛けてください！

この冊子は、米沢市内で活動している「通いの場」をまとめたもので、掲載している団体や写真は、生活支援コーディネーターが訪問し把握した情報の一部です。

今後も、情報を更新していきますので、「通いの場」の情報がありましたら、ぜひ教えてください。

◇◆◇生活支援コーディネーターへのお問い合わせ先◆◆◇

社会福祉法人 米沢市社会福祉協議会

〒992-0059 米沢市西大通 1-5-60

TEL 0238-24-7881 FAX 0238-24-7861

Mail honobono-eshakyo@tiara.ocn.ne.jp