

2026

高齢者がいつまでも元気に暮らすための

あんじょう コミュニティ BOOK



あんじょうコミュニティ BOOK とは、「地域の活動や集まりに参加したい」という思いを、「出かけてみよう、やってみよう」という行動につなげていただくためのガイドブックです。元気に暮らすためのキーワードは『社会参加』!!

あんじょうコミュニティ BOOK を見て、社会参加しませんか？

安城市・安城市社会福祉協議会

目 次

データから見た安城市	1
「病気の予防と疾病の管理」と「フレイル予防」	3
フレイル予防チェック（後期高齢者質問票）	4
〔身体活動・運動〕 転倒骨折予防	6
〔歯と口〕 オーラルフレイル予防	7
〔栄養〕 バランス良く食べる	10
〔社会参加〕 つながる（地域の通いの場に参加してみよう）	12
特定健診・後期高齢者医療健診	13
健康について相談できる「かかりつけ」を持ちましょう	14
多すぎる薬と副作用に注意	15
集い・ふれあい・つながろう！通いの場	16
通いの場に出かけてみませんか？	17
教室紹介（町内健康体操）	18
教室紹介（すっきり・しゃっきり健康教室）	19
各地域で行われているラジオ体操	20
動画やDVDで体操しよう	21
通いの場一覧	
【東山地区（東山中学校区）】	22
【中部地区（安城北中学校区）】	24
【作野地区（篠目中学校区）】	26
【中央地区（安城南中学校区）】	28
【安祥地区（安祥中学校区）】	30
【西部地区（安城西中学校区）】	32
【桜井地区（桜井中学校区）】	34
【明祥地区（明祥中学校区+石井町）】	36
認知症の人とその家族が安心して参加できる場所	38
安城市内の福祉センターを紹介します！	39
問い合わせ先一覧	41

データから見た安城市

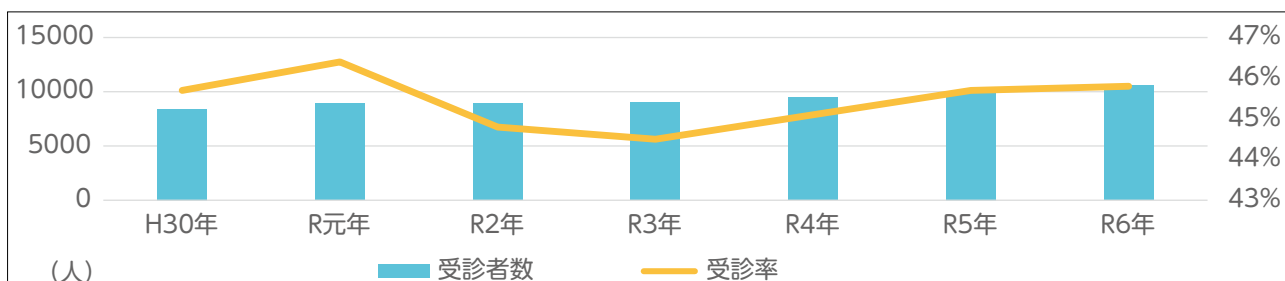
～今元気なあなたが、これからも元気に生活するために～

元気な人であっても、何かをきっかけに今の生活ができなくなってしまうことがあります。安城市の高齢者のデータから、どんなリスクがあるのか、何に気を付けたら良いのかを一度考えてみましょう。

○後期高齢者医療健診受診率（安城市）

自身の健康状態を把握するためにも、1年に1度は健診を受けることをおすすめします。安城市後期高齢者医療健診の受診率は44～47%ほどで、国と比べると高いですが、コロナ禍で一度大きく下がってしまった受診率が未だ戻っていません。

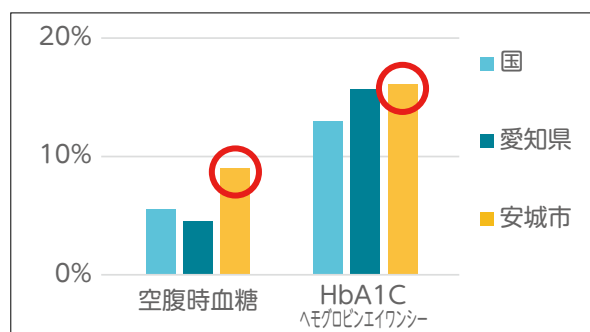
しばらく健診を受けていない人は、安城市から届く通知を持って、ぜひお近くの医療機関で受診しましょう。



○健診の結果からわかること

健診を受けた人はどのような項目で要観察・要医療となったのでしょうか。安城市では、「空腹時血糖」や「HbA1c」といった糖尿病に関連のある項目で異常ありとなった人が国や県と比べて多いという結果が出ています。

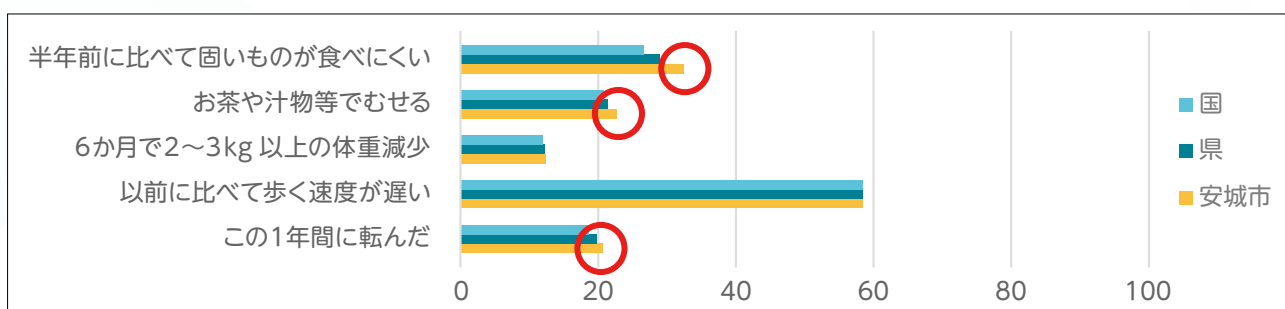
若い世代でも同様の傾向があり、「糖尿病」は安城市の健康課題と言えます。



R6年度後期高齢者医療健診有所見率

○健診質問票からわかること

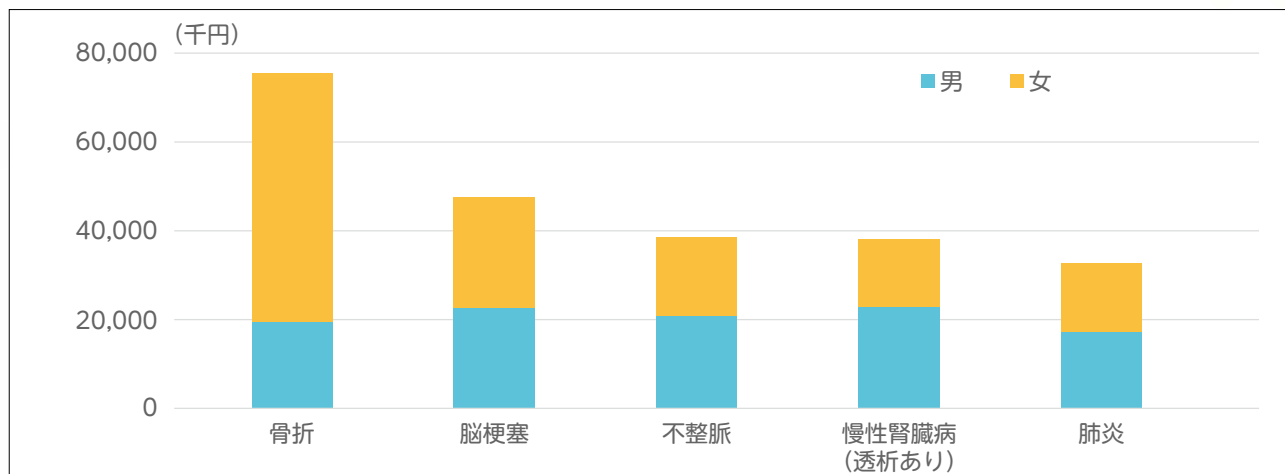
後期高齢者医療健診の質問票の結果、安城市では、国や県と比べて「半年前に比べて固いものが食べにくい」「お茶や汁物等でむせる」といったお口まわりの機能の衰え（オーラルフレイル）を感じている人の割合が高いです。また、「この1年間に転んだ」と答えた人の割合も高く、約5人に1人がこの1年の間に転んでいるということになります。



R6年度後期高齢者医療健診質問票

○入院医療費からわかること

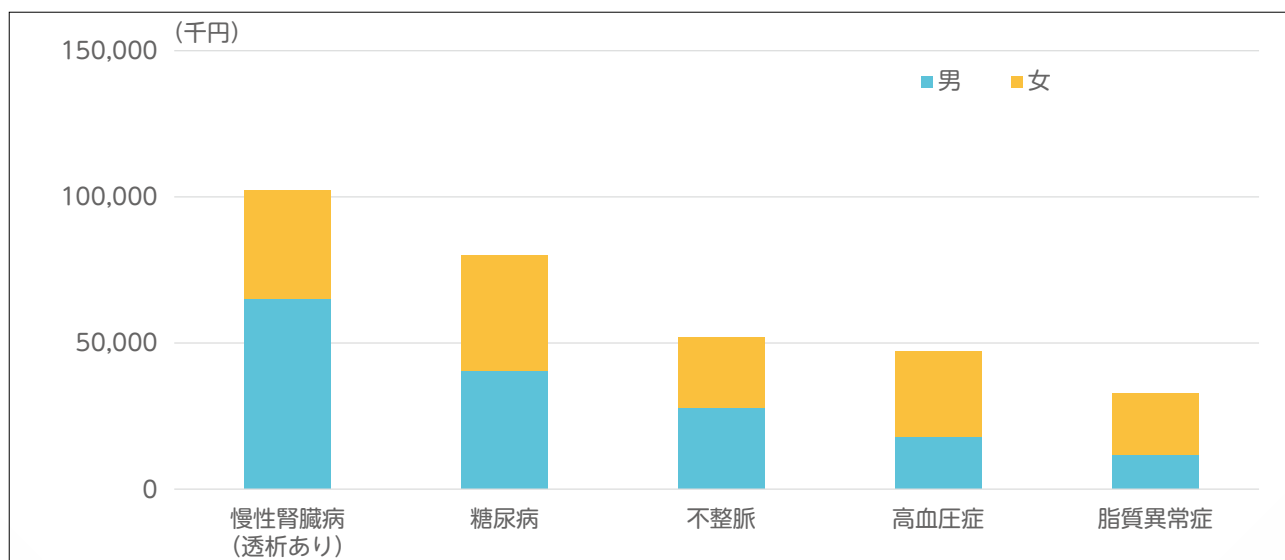
安城市の後期高齢者医療保険加入者で、最も入院医療費のかかっている疾患は、「骨折」です。骨折は特に女性に多くなっています。健診質問票の結果から、安城市では「転倒」が多いことがわかります。骨粗しょう症等で骨がもろい状態であると、転倒から骨折につながりやすくなります。



【入院】疾病別医療点数上位5疾患 男女別

○外来医療費からわかること

外来医療費では「慢性腎臓病（透析あり）」が最も多く、次いで「糖尿病」「不整脈」と続きます。慢性腎臓病の原因疾患で最も多いのは糖尿病性腎症であり、そのことから、糖尿病関連疾患の治療で多くの医療費がかかっていることがわかります。



【外来】疾病別医療点数上位5疾患 男女別

このように、安城市のデータから、

- 1 オーラルフレイル
- 2 転倒・骨折
- 3 糖尿病関連疾患

の人が多いことがわかりました。これからも元気に暮らしていただくために、この3点の予防を心掛けましょう。詳しい内容は6ページ～11ページをご覧ください。

「病気の予防と疾病の管理」と「フレイル予防」

高齢になるほど持病が増えたり、重症化したり、持病の影響や老化に伴う心身機能の低下により、日常生活に支障が出やすくなります(フレイル)。この「病気の予防と疾病の管理」と「フレイル予防」の両輪で、高齢期の健康を守ることが大切です。

「フレイル」って知ってますか？

フレイルとは、筋力や認知機能などの生活機能が低下し、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階をいいます。要介護状態になってしまうと、健康な状態へ戻ることは困難ですが、早期にフレイルに気づき、予防することで元の健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防に必要な3つの要素～社会参加から始めるフレイル予防～



フレイル予防チェック（後期高齢者質問票）

フレイル健診の質問票であなたの健康度をチェックしましょう！

下の質問を読んで、回答の当てはまるところに○をつけてください。

質問項目で把握 できること	番号	質問項目	回 答				
主観的健康観	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい	②まあよい	③ふつう	④あまりよくない	⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足	②やや満足	③やや不満	④不満	
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい			②いいえ	
咀嚼（かむこと）	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	①いいえ			②はい	
嚥下（飲み込み）	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①いいえ			②はい	
低栄養	6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①いいえ			②はい	
運動能力	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①いいえ			②はい	
転倒リスク	8	この1年間に転んだことがありますか	①いいえ			②はい	
運動習慣	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい			②いいえ	
認知機能の低下	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①いいえ			②はい	
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①いいえ			②はい	
喫煙習慣	12	あなたはたばこを吸いますか	①やめた		②吸っていない		③吸っている
閉じこもりのおそれ	13	週に1回以上は外出していますか	①はい			②いいえ	
社会参加	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい			②いいえ	
身近な相談相手	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい			②いいえ	

回答項目の左側（ピンク）に○がある方が良い状態です。

右側（黄）に○が多い場合は、フレイルの可能性あります。

アドバイスも参考に、左側の○を増やせるようにしましょう。



問3～6 **栄養と歯と口** (詳しくは7～10ページへ)

おいしく食事をとれることは、フレイルにならないためにとても大切です。

高齢者の人は、食事量が減ると低栄養になりやすいため、たんぱく質を中心にいろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

むせやすい・噛みにくいなどお口まわりの機能の問題で食べにくさ感じている場合は、歯科医院で相談しましょう。

8ページ「歯っする体操」に取り組んでみましょう

問7～9 **身体機能** (詳しくは6ページへ)

当てはまる人は、筋力が低下しているのかもしれません。天気の良い日に散歩する、近所は歩いていく、階段を使う等まずは日常生活の中で体を動かすように心掛けてみましょう。

問13～15 **社会参加** (詳しくは12ページ以降)

フレイルを予防するために、「社会とのつながりをできるだけ多く持つこと」が大切です。地域の通いの場への参加、趣味やボランティア活動、買い物、散歩など健康のために1日1回以上の外出をおすすめします。

〔身体活動・運動〕 転倒骨折予防

運動器に適度な負荷を与えて筋肉量や筋力を維持しましょう

- 高齢期は筋肉が衰えやすいため、筋肉量や筋力を維持するためには、運動器（脚・腰の筋肉や関節・骨）に適度な負荷を与える必要があります。

今より少しでも多く体を動かしましょう

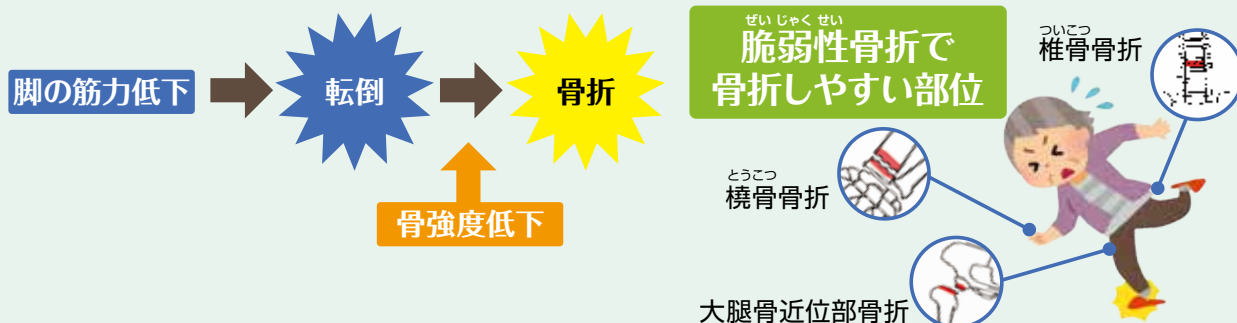
1日 10 分多く体を動かしましょう

- 1日10分多く体を動かす「+10（プラス・テン）」を目標に、少しでも今より多く動く時間をつくりましょう。
- 10分続けて行わなくても運動効果はあります。1分の身体活動を10回、5分の身体活動を2回など、生活のなかで、体を動かす時間を増やすことが大切です。

座っている時間を減らしましょう

- 座っている時間が長い人ほど、心肺機能の低下や、認知症やうつ状態になりやすく、寿命も短くなることがわかっています。
- 30分を目安に立ち上がったたり、外出の機会を増やしたりして、座っている時間を減らしましょう。

加齢等で骨強度が低下していると、より骨折しやすくなります（脆弱性骨折）



転倒と骨折を防ぐためには

高齢者の転倒は
自宅内が多い！

POINT 1 筋力向上

体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使うなど、今より 10 分多く、できる範囲で元気に動きましょう。

POINT 2 薬

多くの薬を服用中で、ふらつきや転びやすさを自覚している人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談をしましょう。

POINT 3 自宅の環境

手すりや踏み台を使用する、引っ掛かりやすいマットやカーペットは使用しない、コードの配線は歩く動線を避けるなど家の環境を見直してみましょう。

〔歯と口〕 オーラルフレイル予防

オーラルフレイルは、お口まわりのフレイルのことです。

食事がしづらい、会話がしづらいなどといったささいなお口の衰えが積み重なると全身のフレイルにつながるということがわかっています。

オーラルフレイルは、体全身の衰えにつながり、要介護リスクがなんと

2.4倍に
なってしまうんだ



やってみよう

オーラルフレイルチェック

2項目以上あてはまるとオーラルフレイルの可能性があります。

- ☐ 自分の歯が19本以下
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

出典「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」

いつまでも元気でおいしく食べられるようにオーラルフレイルに早く気づいて予防しましょう。

オーラルフレイルの予防法

マ

毎食、よくかんで
栄養摂取

ウ

動かして、
お口の筋力を保つ

ス

すっきり
きれいにみがく



3カ月～半年に1度の歯科健診も大切です。



やってみよう! 「^は歯っする体操」

お口のアンチエイジング

「豊かな表情へのアプローチ」

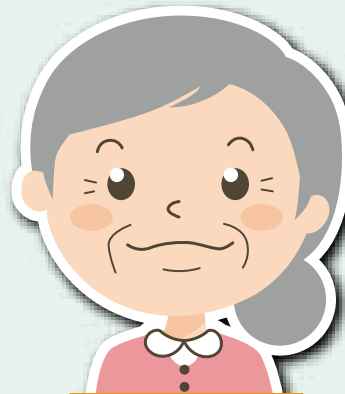
1. 口の開閉

- ・あごの関節の動きを良くし、噛む力を高めます。
- ・むせずに安全に食べられるよう、飲み込む力を高めます。



「あ〜!」
(約5秒間)

ゆっくり大きく開けて

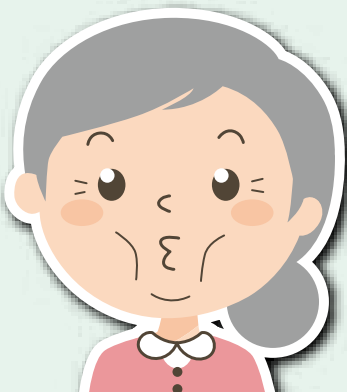


「ん〜!」
(約5秒間)

しっかり閉じて

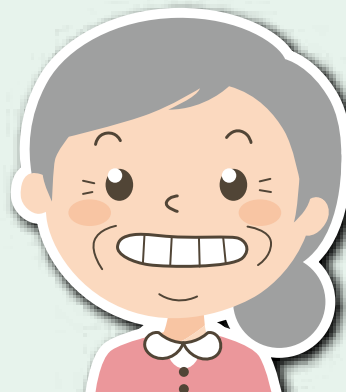
2. くちびるの体操

- ・美しい口元や表情をつくる筋肉を柔らかくします。
- ・食べ物を唇でつかむ力を高め、口からこぼれ落ちることを防ぎます。



「う〜!」
(約5秒間)

前にとがらせて



「い〜!」
(約5秒間)

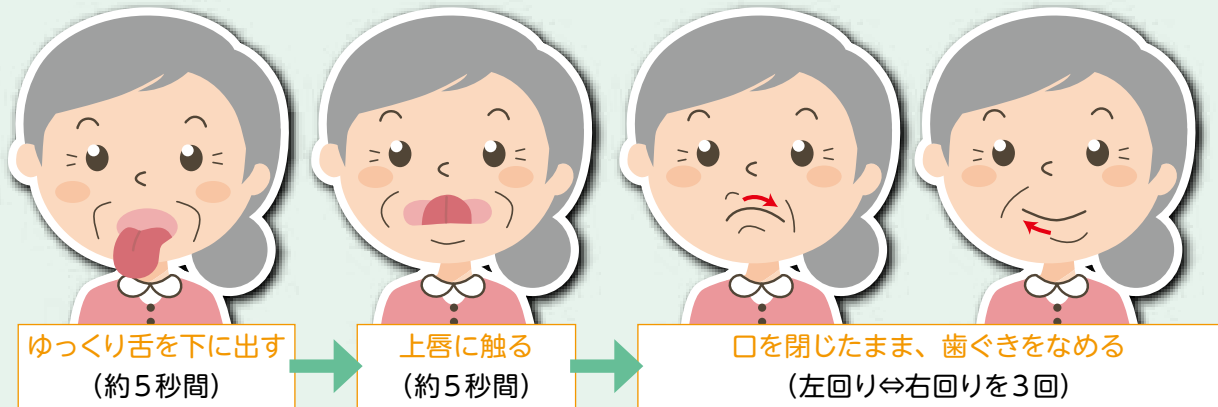
横にひいて

ワンポイント アドバイス

- ・無理せず、毎日続けましょう。
- ・入れ歯がずれたり、落ちてしまう場合は外して行いましょう。

3. 舌の体操

- ・だ液の分泌がよくなり、口を清潔に保つことができ、口臭を予防します。
- ・舌の動きを良くし、言葉をはっきり発音することを助けます。
- ・口の中で食べ物をまとめ、のどに送りこむことが上手になります。



4. はっきりと発声

- ・食べ物を「唇でつかむ」「お口全体で噛む」「舌でまとめる」「安全に飲み込む」働きを高めます。
- ・誤嚥^{ごえん}*しそうになったときに、吐き出す力を高めます。

※誤って食べ物等が気管へ入ること

「パ・パ・パ タ・タ・タ カ・カ・カ ラ・ラ・ラ」
「パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」



5. つばをゴックン

- ・むせずに安全に食べられるよう、飲み込む動きを確認します。

息を整え、ゴックンと飲み込む



〔栄養〕 バランス良く食べる

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。筋肉のもととなるたんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。

また、よく噛むことも、お口の機能を保ち、いつまでもおいしく食事を楽しむために大切です。

フレイル予防のための食事のとり方

POINT 1 3食しっかり食べましょう



POINT 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方



おやつ



POINT 3 いろいろな食品を食べましょう

プラス

＋ たんぱく質を意識してとりましょう

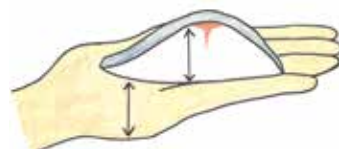


どれくらい食べたらいいの?～手ばかり法～

1食あたりの目安量

主菜

手のひらに乗るサイズ



肉や魚は手のひらの厚み



卵 1 個
豆腐 1/3～1/2丁

主食(ご飯)

握りこぶし
1 個分



食パン
6 枚切り 1 枚



麺類 1 玉

副菜

〈生野菜〉



両手にいっぱい

〈加熱野菜〉



片手にこんもり

さまざまな食材をとるために

毎日 10 食品を食べることを目標に

不足しがちな動物性たんぱく質を多く含む食品を中心に、次のような 10 食品を毎日食べるようにすれば、栄養のバランスをとることができます。

10食品の リスト

高齢者に不足しがちな動物性たんぱく質

肉類



魚介類



卵



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



海藻類



いも類



果物



油脂類



1日に 10 食品がとれているかチェック!! 栄養不足や栄養の偏りに気をつけましょう

現状チェックのために、1日に以下の 10 食品がとれているか確かめてみましょう。1日 1 回でもとれば 1 点です。7 点以上が目標で、10 点に近づくほど栄養がしっかりとれます。

食品摂取の多様性スコア (10 食品のリスト)

1 肉類

点

6 緑黄色野菜

点

2 魚介類

点

7 海藻類

点

3 卵

点

8 いも類

点

4 牛乳・乳製品

点

9 果物

点

5 大豆・大豆製品

点

10 油脂類

点

あなたの
点数は?

合計 点

目標は 7 点以上!

(引用: 熊谷修ほか、
日本公衆衛生雑誌、
2003, 20, 1117-1124)

〔社会参加〕 つながる（地域の通いの場に参加してみよう）

高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。「社会参加」を増やすことで外出の機会が増え、日常生活が活発になります。

1日1回は外出して社会参加を

閉じこもりを防ぎましょう

- 「閉じこもり」とは、外出が1週間に1回未満、生活の活動範囲が狭くなっている状態をいいます。
- 家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気がつかないうちにフレイルが進行して、しだいに脳も衰え、認知症になりやすくなってしまいます。
- 積極的に外出して「社会参加」することで、頭や体が刺激を受けます。
1日1回は外出するなど、外出の機会を増やしましょう。

外出を増やすキーワード

〈1日1回〉

どんな用事でもOK
積極的に外出を

〈週に1回〉

家族や仲間と楽しい
ひとときを過ごす

〈月に1回〉

地域の通いの場に
積極的に参加

通いの場に参加して健康度をアップ！

「通いの場」は、住民同士が定期的に集まって健康づくりや趣味などの活動を行う場です。参加することで身体活動量が増え、さまざまな刺激が得られるため、要介護状態になるリスクが低下することがわかっています。自分に合った通いの場をさがし、月に1回は参加してみましょう。

※通いの場の紹介は16ページから



特定健診・後期高齢者医療健診

健診は、自覚できていない病気や早期の異常を知り、病気の予防や重症化を防ぐために欠かせません。保健センターから案内が届いたら必ず受診しましょう。

75歳以上の後期高齢者医療健診では、フレイルの状態も確認します。定期的な健診で自分の状態を確認しましょう。

健診は現在治療中の病気がある人も受診できます。

健診実施期間

毎年 5月～翌年2月

実施期間終了間際では受付できない場合があります。
早めの予約・受診をおすすめします。

対象者

- ・年度末年齢40歳以上の安城市国民健康保険加入者
- ・安城市民で愛知県後期高齢者医療保険加入者

検査項目

身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（血中脂質・肝機能・血糖・腎機能）

（医師が必要と認めた場合のみ）心電図検査・貧血検査・眼底検査

※ 65歳以上の人のみ、血液検査でアルブミン値も測定しています。

健診費用

無料（市が全額負担します）

場 所

市内健診実施機関



健診で異常を早期発見して病気を予防

- 病気の予防方法の1つは、健診の案内が来たら受診し、体に異常がないか調べることです。現在通院中の人は主治医に受けたほうがよいか相談してください。
- さらに精密検査が必要となった場合は、必ず受診して重大な病気なのかどうか確認しましょう。



1年に1回は健康診査を受けましょう！

問い合わせ先：保健センター 電話76-1133

健康について相談できる「かかりつけ」を持ちましょう

かかりつけについて

「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」では、定期健診などで健康チェックをしたり、ちょっとしたからだの不調を相談することができ、病気の予防・早期発見・早期治療にもつながります。

また、「かかりつけ薬局」では自分に合った薬や薬の飲み合わせなどについて相談することができ、安心して薬を使うことができます。病気になったり、健康に不安を感じたとき、気軽にすぐ相談できる「かかりつけ」がいれば安心できます。

安城市公式ウェブサイトに市内医療機関一覧（医科・歯科）を掲載していますので、ご活用ください。また、印刷した医療機関一覧（医科・歯科）は、保健センターで配布しています。

安城市 医療機関一覧

検索



まちの健康おくすり屋さんについて

「まちの健康おくすり屋さん」として登録した薬剤師会所属の薬局で、各種健康相談や健康測定を**無料**で受けることができます。また、安城市公式ウェブサイトに「まちの健康おくすり屋さん」一覧を掲載していますので、ご活用ください。



まちの健康おくすり屋さんでは
こんなことをしているよ



このステッカーが
目印だよ



血圧測定

血圧計をご利用いただけます。最高血圧 140、最低血圧 90 を超えると高血圧です。

禁煙相談

たばこをやめるために禁煙補助薬を考えているけど、どんな薬を選べばいいですか？

栄養相談

食事であまり摂れていない栄養をうまく補えるサプリメントはありますか？

体組成測定

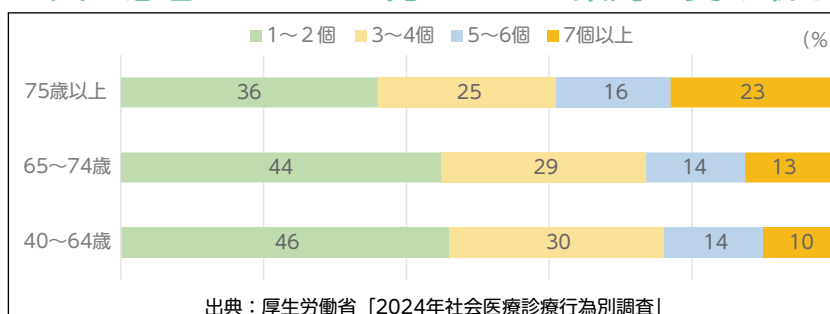
筋肉・脂肪・骨・水分などからだを構成する組成成分を計測できます。

多すぎる薬と副作用に注意～高齢者に注意が必要な多剤服用（ポリファーマシー）～

年齢を重ねると薬の数が増えてきます

年齢を重ねると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。70歳以上の人では6つ以上の薬を使っていることも珍しくありません。処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。

一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数



薬の副作用

高齢者に起こりやすい副作用はふらつき・転倒・物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。



あてはまる症状はありませんか？

ふらつき・転倒

うつ・物忘れ

便秘

食欲低下

せん妄

排尿障害

上手な薬との付き合い方

1. 自己判断で薬の使用を中断しない

薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は「きちんと使うこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切です。

2. 使っている薬は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を正確に伝えましょう。

3. むやみに薬を欲しがらない

医療機関は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。

4. 若い頃と同じだと思わない

加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します。高齢になると安全を第一に考えた薬の使い方が大切になります。

5. 薬は優先順位を考えて最小限に

かかりつけの医師に薬の量と数についてよく相談してみましょう。医師は副作用を避けるために、薬の優先順位を考え、必要性を検討し、薬の量と数を調整しています。

集い・ふれあい・つながろう!

通いの場

みんなで集まって、笑って動いて、つながる場

高齢者の方も地域の皆さんも、公民館などに気軽に集まって、おしゃべりや体操、趣味活動などを楽しみながら、「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。



次のページからは、「地域の活動や集まりに参加したい、何かの役に立ちたい、活動したい」という思いを、「出かけてみよう、やってみよう」という行動につなげていただくために通いの場の情報を掲載しています。

まずは気軽に通いの場に参加してみましょう。

通いの場に出かけてみませんか？

★地域とのつながり★

地域の方との交流を通して、新たな仲間と出会うことができます。



★フレイル予防・健康づくり★

体操や交流を通して、フレイルや閉じこもりを防止することができます。



★多世代交流の場★

子どもから高齢者まで、どなたでも参加することができます。



★生きがい・楽しみづくり★

おしゃべりや活動を通して、楽しい時間を過ごすことができます。



参加者の声

このような場所があることはとてもありがたく、外に出てみんなとお話ができることがとても楽しいです。よい運動にもなります。

たくさんの方が足を運んでくださり、こちらも元気をもらえます。人とのつながりをつくるため、とても良い場所だと思います。



活動者の声

町内健康体操教室

座位の体操

●活動紹介

町内会や町内福祉委員会、老人クラブ等が主催する集いの場で健康体操を実施しています。イスに座ってできる簡単な体操ですので、どなたでも参加できます。(40分から1時間程度)



井杭山公民館(作野地区)

●基本情報

開催日

月1回程度
※詳細は、P22～36を参照

会場

町内公民館等

参加対象者

町内にお住まいの人

一回の参加人数

数人～30人程度
(会場の広さによる)

参加費

無料～お茶代程度

●体操内容

- ・ストレッチ
- ・自宅でもできる簡単体操
(童謡に合わせた体操)
- ・筋力トレーニング
- ・リズム体操
- ・指先や体をつかった脳トレ
- ・お口の体操 など

●町内健康体操教室の特徴

①地域の公民館等で健康体操ができる!

自宅から徒歩または自転車で通えるくらいの身近な場所で体操ができます。

②講師による指導を受けられる!

愛知県健康づくりリーダー等の講師が指導します。
講師の指導のもと、フォーム等の確認ができ、体操の効果が上がります。

③誰でもできる簡単な体操!

座って行いますので、無理なく体を動かすことができます。

④健康体操で心も体もリフレッシュ!

体が軽くなるだけでなく、気持ちも明るくなります。

⑤仲間づくりの機会にも!

顔見知りやお友達を増やすことができます。

町内会や町内福祉委員会、老人クラブ等が主催する通いの場で、健康体操(座位)を実施しています。体を動かすことは認知症予防にもつながります。みんなで笑ったりお話ししたり、楽しい時間を過ごすことで心も体も元気になりますよ!



愛知県健康づくりリーダー
安城支部
支部長 小川芳恵さん

すっきり・しゃっきり 健康教室

立位の体操

●活動紹介

市内8つの福祉センターで立位の健康体操を実施しています。どなたでも参加できます。
(45分から1時間程度)



西部福祉センター

●基本情報

開催日 週1回程度 ※詳細は、P22～36を参照

会場 各福祉センター ※多くの人が取り組めるよう、1つの会場に決めてご参加ください。
(地区にお住まいの人を優先)

申込 不要

参加費 無料

持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、
室内用シューズ (総合福祉センター、桜井福祉センター)

●すっきり・しゃっきり健康教室の特徴

①定期的な運動習慣を作りやすい(おおむね週1回開催)

②講師による指導が受けられる！

愛知県健康づくりリーダー等の講師が指導します。
講師の指導のもと、フォーム(動き)等の確認ができ、体操の効果が上がります。

③ご自身の都合に合わせて気軽に参加できる！

申込みは不要なので、直接会場にお越しください。
※心身の状態により参加をご遠慮いただく場合があります。

④全身の運動で心も体もリフレッシュ！

体が軽くなるだけでなく、気持ちまで明るくなります。

⑤仲間づくりの機会にも！

すっきり・しゃっきり健康教室は「立位体操」が中心の教室ですが、一部の市内福祉センターでは、「座位体操」の教室も開催しています。座位での体操は、立位体操に比べ無理なく体を動かすことができます。



各地域で行われているラジオ体操

(生活支援コーディネーター把握分)

地区	町名	会場	日時	雨天	備考
中部	大東町	大池公園	毎日 6:30 ~	開催	
	昭和町	昭和公園	毎日 7:30 ~	中止	
作野	美園町	美園公園	毎日 6:30 ~	中止	
	二本木新町	養下公園	毎日 6:30 ~	中止	
	三河安城町	神楽山公園	毎日 6:30 ~	中止	
	篠目町	段留公園	毎日 6:30 ~	中止	冬期は 7:00 ~
	篠目町	篠目公園	毎日 7:00 ~	中止	冬期は 7:30 ~
	篠目町	作野福祉センター	火~金曜 9:30 ~	開催	
中央	御幸本町	アンフォーレ	毎日 6:30 ~	開催	土日は太極拳あり
	大山町	秋葉公園	毎日 6:30 ~	中止	体操後太極拳あり
	大山町	大山公園	月~土曜 6:30 ~	中止	
	花ノ木町	南明治八幡社	毎日 6:30 ~	開催	
	安城町	昭林公園	毎日 6:30 ~	中止	
	赤松町	赤松こども広場	毎日 6:30 ~	中止	
	相生町	朝日公園	毎日 6:30 ~	開催	
西部	緑町	二本木地区 コミュニティセンター	毎日 6:30 ~	中止	
	緑町	二本木公園	毎日 6:30 ~	中止	
桜井	堀内町	堀内公園	毎日 6:30 ~	中止	6:00 ~ストレッチ
	桜井町	ふれあい城西公園	月~金曜 6:30 ~	中止	祝日休み
	小川町	桜井中央公園	月~金曜 6:30 ~	中止	
	小川町	本城公園	毎日 6:30 ~	中止	
	姫小川町	JA あいち中央桜井支店	4月~10月 日曜 6:30 ~	中止	体操後ウォーキング
	桜井町	桜井福祉センター	火~土曜 8:40 ~	開催	祝日休み

動画や DVD で体操しよう

●介護予防 YouTube チャンネル (安城市社会福祉協議会)

●短い動画で簡単に体操！

安城市社会福祉協議会介護予防チャンネルでは、体操教室で実施している体操等の動画を見ることができます。右の QR コードから視聴できます。



～短い動画で簡単に体操！自宅で体操できるメリット～

- ・ 自分好みに室温設定（暑がり寒がりさんも安心）
- ・ 天候に左右されずに取り組める（雨でも雪でも心配無用）
- ・ 照れ屋さんにピッタリ（人の目が気になる人）
- ・ 手足を伸ばしてぶつからない 1 人分の場所があれば OK
- ・ 好きな時間に取り組むことができる！（忙しいアナタにピッタリ）

●DVD の貸出 (安城市社会福祉協議会)

YouTube で配信した動画を収録した DVD を貸し出しています。
貸し出し場所は、市内福祉センターまたは図書館です。
自宅やサロンでの体力づくりにぜひお役立てください！

【貸出用 DVD】

- 介護予防のための体操 1（座位体操）
- 介護予防のための体操 2（立位体操）
- 介護予防のための体操 3（座ってできる筋トレ）
- 介護予防のための体操 4（安城発！サロンで使える体操）
- 介護予防のための体操 5（タオル体操集めました）
- 介護予防のための体操 6（今日のサロンはこれで決まり 1）



●通いの場アプリ (国立長寿医療研究センター)



通いの場アプリは、オンライン（インターネット）を活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。

「おさんぽ」「コミュニケーション」「体操動画」「脳を鍛えるゲーム」「食事チェック」「健康チェック」などが楽しめます。身体・知的・社会活動を促進し、認知症予防や日々の健康づくりにご活用ください。

東山地区(東山中学校区)の通いの場

問い合わせ先：北部福祉センター（生活支援コーディネーター）

電話 97-5000



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
里	健康体操サロン (東山公民館)	第2水曜	10:00 ~ 11:00	健康体操、茶話会	
	健康体操サロン (里地区コミュニティセンター)	第4火曜	10:00 ~ 11:00	健康体操、茶話会	
	たんぽぽサロン	第1金曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100円/回
	東山サロン	第3金曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100円/回
	里町健康麻雀クラブ	火曜・水曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀(水：初心者)	
	里町俳句会	第1月曜	9:00 ~ 11:00	俳句	
井畑	サロン・ド・井畑	第1水曜	13:30 ~ 15:00	茶話会、レクリエーション	
	井畑健康マージャンクラブ	月曜・火曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀(火：初心者)	
	健康体操	第1火曜	14:00 ~ 15:00	健康体操	
石橋	石橋健康麻雀クラブ	水曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀	
	石橋喫茶「ひだまり」	第1木曜 第3火曜	13:30 ~ 16:00	茶話会、レクリエーション	100円/回
	健康体操	第4月曜	13:30 ~ 14:30	健康体操	
	ロコモ体操クラブ	第2月曜	13:30 ~ 14:30	筋トレ体操とリズム運動	
柿碓	健康体操サロン	第4金曜	14:00 ~ 15:00	健康体操	
尾崎	健康体操サロン	第3水曜	14:00 ~ 15:00	健康体操、脳トレ、茶話会	
宇頭茶屋	宇頭茶屋サロン	第2月曜	13:30 ~ 15:00	茶話会、体操、体力測定、レクリエーション	100円/回
	宇頭茶屋健康マージャンサロン	金曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀	
浜屋	健康体操サロン	第2・4火曜	13:30 ~ 15:00	健康体操、茶話会	100円/回
東栄・今本	サロンすずめ (東栄コミュニティセンター)	第1・3火曜	9:00 ~ 11:00	茶話会	100円/回
	サロンすずめ (今村公会堂西館)	第2・4水曜	9:00 ~ 11:00	茶話会	100円/回
	健康体操(今村公会堂)	第1木曜	10:30 ~ 11:30	健康体操	
	健康体操 (東栄コミュニティセンター)	第3木曜	13:30 ~ 14:30	健康体操	
	東栄・今本町健康マージャンクラブ	月曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀	



北部福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4水曜	14:00～14:45 15:00～15:45	健康体操	
健康マージャンサロン	火曜	13:00～16:30	健康麻雀	
eスポーツサロン	第1・3火曜	10:00～11:30	太鼓の達人等を利用したeスポーツ体験	
脳トレピアノサロン	第4水曜	10:00～11:30	ピアノを弾きながら脳のトレーニング	キーボードレンタル代 300円/回 持参の場合は無料
編み物サロン	第2・4木曜	13:30～15:00	編み物	
座ってできる体操サロン～イスヨガ～	第3木曜	10:00～11:00	イスに座って行うヨガ	
和みのヨガサロン	第1・3金曜	10:00～10:45 11:00～11:45	床に座って行う心身にやさしいヨガ	
あんきカフェ (介護者のつどい・認知症カフェ) 奇数月は老人保健施設さとまち	奇数月第2金曜 偶数月第2土曜	13:30～15:00	茶話会、介護相談、レクリエーション、ミニ講話	
女性のための健康マージャンサロン	土曜	9:30～11:30	女性対象の健康麻雀	



その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
ほほえみ会 (里地区コミュニティセンター)	第3火曜	9:30～11:00	茶話会	100円/回
かんたん体操教室 (東栄コミュニティセンター)	第4火曜	13:30～15:00	健康体操、茶話会、歌	
和の街サロン (デイサービス和の街) (送迎可)	偶数月 第4日曜	10:00～11:30	茶話会、レクリエーション	100円/回

東山

中部

作野

中央

安祥

西部

桜井

明祥

中部地区(安城北中学校区)の通いの場

問い合わせ先：中部福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 76 - 0090



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
今池	サロン前之池	第2土曜	10:00 ~ 12:00	茶話会	
	おしゃべり喫茶	第2土曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	
	遊茶の部屋	第4土曜	10:00 ~ 12:00	茶話会	
	体操教室	第4金曜	10:00 ~ 11:00	健康体操	
コープ野村新安城	あさカフェ	第2金曜 4、8、12、1月 第1日曜	10:00 ~ 12:00	茶話会	100円/回 小学生以下 無料
	おしゃべり会	第3・5金曜	10:00 ~ 12:00	小物づくり、歌、学習会、 茶話会	
	貯筋体操	火曜	10:00 ~ 11:00	健康体操	
池浦	ほっとサロン	第2・4水曜	9:00 ~ 11:00	茶話会	100円/回
	健康体操教室	第3月曜	10:00 ~ 11:00	健康体操	
新田連合	弁天カフェ	第2火曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100円/回
	ふれあいカフェ	第4月曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100円/回
	小山カフェ	第3火曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100円/回
	しんでんカフェ	第1月曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	
	健康体操教室 (第二公民館)	第1水曜	9:30 ~ 10:30	健康体操	
	健康体操教室 (新田住宅)	第3金曜	9:30 ~ 10:30	健康体操	
西別所	しいの木サロン	第2土曜	10:00 ~ 11:00	茶話会、レクリエーション	
	健康麻雀サロン	第1・3月曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀	
東別所	おもてなしアントーレ	第1日曜	7:30 ~ 8:30	茶話会	100円/回 子ども無料
	サルビア会	第2火曜	13:00 ~ 15:00	茶話会、健康体操	
	健康体操教室	第2月曜	14:00 ~ 15:00	健康体操	
	健康麻雀サロン	第1・3木曜	9:00 ~ 12:00	健康麻雀	
		第1・3金曜	13:00 ~ 16:00	健康麻雀	
別郷	ワイガヤサロン昼の部	第1・2・4 金曜	13:30 ~ 15:30	小物づくり (第1のみ健康体操)	
	ワイガヤサロン夜の部	最終土曜	18:00 ~ 20:00	おしゃべり	

町名	名称	活動日		内容	参加費
別所団地	カフェ・木もれび	月・水・金曜	9:30～11:30	茶話会	200円/回
北山崎	つどいの場「ぼっかぽか」	奇数月第3土曜	10:00～12:00	茶話会	
	つどいの場「ひだまりカフェ」	偶数月第3日曜	13:00～15:00	茶話会	
高木	だんだんクラブ	第4月曜	13:30～15:30	茶話会	
大岡	健康サロン	第1土曜	14:00～14:45	健康体操	
	わいわいサロン	第3土曜	13:30～15:30	茶話会、レクリエーション	
山崎	にこにこサロン	第2月曜	9:00～11:00	茶話会	100円/回
	健康体操教室	第1・3水曜	13:30～14:30	健康体操	
明治本町	いきいきサロン	第3月曜	10:00～12:00	小物づくり、体操、茶話会	100円/回
昭和町	いきいきサロン	第3月曜	10:00～12:00	小物づくり、体操、茶話会	100円/回
大東町	いきいきサロン	第2火曜	10:00～12:00	小物づくり、体操、茶話会	100円/回
北明治	ふれあい喫茶「わくわく」	水曜	9:30～11:00	体操、茶話会	100円/回
	ふれあい楽笑「音楽ハウス」	第3金曜	10:00～11:30	合唱、談話	500円/回

中部福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4木曜	14:00～14:50 15:10～16:00	健康体操	
サロン花ざかり	第2木曜	10:00～11:30	ニュースポーツ、太極拳、NOSS（ノス）	
いろいろサロン	第3金曜	10:00～15:00	好きなことを自由に楽しむ場	
ものづくりサロン	第4木曜	10:00～11:30	小物づくり	材料費
新聞ちぎり絵サロン	7、9、3月の第1火曜 11月は第1水曜	9:30～11:30	新聞ちぎり絵	
ポッチャサロン	第4土曜 10、1月は第5土曜	10:00～11:30 3月は10:30～	ポッチャ	
頭の健康体操教室	第1金曜 (1月は休み)	10:30～11:30	頭と身体を同時に使う体操、認知症予防	

作野地区(篠目中学校区)の通いの場

問い合わせ先：作野福祉センター（生活支援コーディネーター）

電話 72-7570



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
住吉	お茶サロン	第2木曜	10:00～11:00	お抹茶会、おしゃべり	100円/回
	あったカフェ	第4木曜	10:00～11:00	茶話会	100円/回
篠目	ふれあいカフェささめ	第3火曜	10:00～11:30	茶話会、レクリエーション、小物づくり	100円/回
	健康体操教室 (篠目町公民館)	第1火曜	10:00～11:00	健康体操	
	健康体操教室 (作野コミュニティ)	第4火曜	10:00～11:00	健康体操	
	健康麻雀サロン	第1・3水曜	9:00～12:00	健康麻雀	千円/年
井杭山	ぬくぬくカフェ	第1土曜	9:15～11:15	茶話会、レクリエーション、小物づくり	100円/回
	健康体操サロン	第3土曜	10:00～11:30	健康体操、茶話会	
二本木連合 (作野地区)	梨カフェ	第2水曜	10:00～11:30	茶話会、音楽鑑賞	
	健康体操教室 (二本木新町公民館)	第1水曜	10:00～11:30	健康体操、茶話会	
	健康体操教室 (美園公民館)	第2火曜	9:30～11:00	健康体操、茶話会	
	健康体操教室 (梨の里公民館)	第3火曜	10:00～11:30	健康体操、茶話会	
依佐美・美園住宅	おしゃべりサロン	第2月曜	13:00～14:30	レクリエーション、小物づくり、茶話会	
	にこにこサークル	第3木曜	13:00～14:30	ゲーム、脳トレ、体操	
	健康体操教室	第1月曜	9:30～10:30	健康体操	
	スマイルカフェ	第4土曜	10:00～11:30	茶話会	100円/回



作野福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4木曜	9:30～10:20 10:40～11:30	健康体操	
レディース麻雀サロン	日曜	13:30～16:00	女性対象の健康麻雀	
卓球サロン	日曜・火曜	9:00～11:30	卓球	
	土曜	13:30～16:00		
体ゆるゆるサロン	第2・4金曜	9:30～10:30	椅子に座って行う体操	
健康麻雀サロン	木曜	9:00～11:30	健康麻雀	
習字サロン	第2・4木曜	13:30～15:00	習字	
折り紙サロン	第1・3土曜	10:00～11:30	折り紙	50円/回
脳トレサロン	第4土曜	10:00～11:30	大人のドリル・レクリエーション	
脳トレピアノサロン	第2・4火曜	13:30～15:00	ピアノを弾きながら脳のトレーニング	キーボードレンタル代 300円/回 持参の場合は無料
ボールでエクササイズサロン	第1・3水曜	13:30～15:00	小さなバランスボールを使った運動	
ボッチャサロン	第1・3水曜	9:00～11:30	ボッチャ	
イスヨガサロン	第2・4水曜	13:30～14:30	イスに座って行うヨガ	
鳴子体操サロン	第1・3火曜	14:00～15:00	鳴子を使って行う体操	



その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
よってこ (作野コミュニティ)	第1・3金曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
おいでん(梨の里公民館)	第2火曜 第4水曜	9:30～11:30	茶話会、小物づくり	100円/回
キラキラ☆住吉 (住吉町内会公民館)	第2水曜	9:30～11:30	健康体操(立位)	
	第4水曜	9:30～11:30	健康体操(座位)	

東山

中部

作野

中央

安祥

西部

桜井

明祥

中央地区(安城南中学校区)の通いの場

問い合わせ先：総合福祉センター（生活支援コーディネーター）

電話 77-7888



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
本通り・栄町	ふれあいサロン	第4金曜	10:00～11:00	レクリエーション	100円/回
	町内健康体操教室	第2月曜	10:00～11:00	健康体操	100円/回
	健康麻雀サロン	第1水曜	10:00～12:00	健康麻雀	100円/回
御幸	ふれあいサロン	第2土曜	13:30～15:30	茶話会、レクリエーション、体操	100円/回
	みゆきこども広場	第4土曜	13:30～15:30	レクリエーション	100円/回 (18歳以上)
朝日町	健康麻雀教室	第3日曜	10:30～15:00	健康麻雀	200円/回
	お茶のみサロン	20日	7時頃から	茶話会、安城神社清掃	
相生	ぶらっとサロン	第4月曜	10:00～11:00	レクリエーション	100円/回
	健幸教室	第3火曜	10:00～11:00	健康体操	
	おしゃべりカフェ	第2日曜	8:30～11:00	茶話会	200円/回
末広	ふれあいサロン	第3または第4火曜	10:30～11:30	茶話会(9:30～健康体操)	
花ノ木	ふれあいサロン	第3土曜	13:30～15:00	レクリエーション	
	町内健康体操教室	第1・3水曜	10:00～11:00	健康体操	
日の出	ふれあいサロン	第3土曜	10:00～11:00	レクリエーション	
南町	町内健康体操教室	第4月曜	10:00～11:00	健康体操	
百石	町内健康体操教室	第2木曜	10:00～11:00	健康体操	
	百石カフェ	第3木曜	10:00～11:30	茶話会	100円/回
大山	ふれあいサロン	木曜	10:00～11:30	茶話会	100円/回
	町内健康体操教室	第3木曜	11:00～12:00	健康体操	
	麻雀サロンの会	火曜	9:30～11:30	健康麻雀	100円/回
横山	ひまわりの会	木曜	13:30～15:30	体操、手芸、茶話会、歌	100円/回
		第4月曜	9:30～11:30	クラフト、ゆる文字	100円/回
	萬(よろず)会	第3水曜	13:30～15:30	工作	
	くつろぎカフェ	第3火曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
	町内健康体操教室	第4金曜	13:30～14:40	健康体操	
赤松	ふれあいサロン	土曜	9:00～11:00	茶話会	100円/回
	町内健康体操教室	第3火曜	10:00～11:00	健康体操	

総合福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4金曜	14:00～15:00	健康体操	
シニア介護予防講座	火曜～土曜	9:30～11:30 13:00～15:00	脳トレ、体操、工作	材料費
絵手紙サロン	第3水曜	13:30～15:00	絵手紙	
卓球サロン	第1火曜 第3金曜	9:30～12:00	卓球	
太極拳サロン	第2土曜	13:30～15:00	太極拳	
盆おどりサロン	第3水曜	10:00～11:30	盆踊りを楽しむ	

その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
元気カフェ (御幸本町:ing ハウスここから)	第2土曜	10:00～12:00	体操、歌唱、茶話会、 学習会、昼食 (送迎希望者は要相談)	600円/回
座りヨガ、スマホ学習会他 (御幸本町:ing ハウスここから)	月曜～金曜	10:00～12:00 ※要問合せ	椅子ヨガ、生け花、スマ ホ学習会、ぬり絵、昼食 (送迎希望者は要相談)	200～500円/回
BFF クラブ (相生町:木村宅)	第1・3水曜	13:30～16:00	健康麻雀	200円/月
	第1・3木曜	10:00～16:00	茶話会	500円/回
ぴーちくサロン (朝日町:花かご)	第1～4木曜	13:30～15:30	食事作り、茶話会	500円/回
ぱーちくサロン (朝日町:花かご)	最終火曜	13:30～15:30	茶話会	500円/回
珈琲サロン「ひばりの子」 (朝日町:花かご)	第4金曜	13:30～15:30	珈琲茶話会(男性対象)	500円～/回
LG スマイル (相生町:朝日公園)	月・水・金曜	8:30～12:00	グラウンドゴルフ	800円/月
ami セルクル (相生町:朝日町相生町公民館)	第1・3月曜	13:30～16:00	小物づくり	千円/月
	第2月曜	13:30～16:00	ひだり筆もじ	700円/月
ハッピーサークル	第1・3月曜	14:00～16:00	ヨガ	500円/回 お花の会は別途 材料費
	第2月曜	13:00～15:00	スマホ講座	
	木曜(不定期)	14:00～16:00	アフタヌーンティーの会	
	金曜(不定期)	13:30～16:00	お花の会	
スマイルクラブ (へきしんギャラクシープラザ)	火曜 (第2火曜除く)	14:00～15:30	ストレッチ体操	6千円/年
気功クラブ (総合福祉センター)	土曜	9:30～11:30	気功・ストレッチ	千円/月
いとをかし (市民交流センター)	第1・3火曜	10:00～12:00	茶話会、勉強会、昼食	200～500円/回

安祥地区(安祥中学校区)の通いの場

問い合わせ先：安祥福祉センター（生活支援コーディネーター）

電話 73 - 5757



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
上条	健康体操教室	第2金曜	10:30 ~ 11:30	健康体操	
	神光寺サロン	3日	10:00 ~ 12:00	勉強会、茶話会	
	いこまいカフェ	第4月曜	10:00 ~ 12:00	体操、茶話会	100 円 / 回
土器田	カラオケサロン	第1日曜	15:00 ~ 18:00	カラオケ、茶話会	
	おしゃべりサロン	第3月曜	13:00 ~ 15:00	茶話会	
西尾	お茶処「おいでん」	第1・3月曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	100 ~ 200 円 / 回
	えがお体操	火曜	9:30 ~ 10:30	健康体操	町内会員 100 円 町内会員外 200 円
	健康麻雀の会	水曜・金曜	9:00 ~ 11:00	健康麻雀	100 ~ 200 円 / 回
		第2・4木曜	13:30 ~ 15:30		
	Let's go ダンス	木曜	9:30 ~ 10:30	ダンス	100 ~ 200 円 / 回
	健康カラオケ	金曜	13:30 ~ 15:30	カラオケ	100 ~ 200 円 / 回
		第1・3木曜	13:30 ~ 15:30		
	ポッチャサロン	金曜	10:00 ~ 12:00	ポッチャ	
	西尾卓球サロン	月曜・木曜	13:30 ~ 15:30	卓球	100 ~ 200 円 / 回
秋葉	秋葉サロン会	第1水曜	13:00 ~ 15:00	茶話会	
	ポッチャサロン	第2水曜	10:00 ~ 12:00	ポッチャ	
	お茶会	第4金曜	13:00 ~ 15:00	茶話会	
	体操サロン	月曜	13:30 ~ 14:30	体操	
東尾	20 サロン	20日	9:00 ~ 11:00	体操、ゲーム、童謡の合唱	100 円 / 回
	スポーツサロン	1日	9:00 ~ 11:00	ポッチャ、簡単な体操	100 円 / 回
	のびのび体操	金曜	9:00 ~ 10:00	体操	
	カフェ ☕ 東尾	第2・4月曜	9:30 ~ 11:30	おしゃべり 昼食 (第 4 月曜のみ)	100 円 / 回 昼食 600 円
	パンダの会	第1・3月曜	9:00 ~ 11:30	囲碁	100 円 / 回
		第2・4木曜	9:00 ~ 11:30	健康麻雀	100 円 / 回
古井	ランチサロン	第3水曜	11:00 ~ 13:00	おしゃべり、昼食	昼食 650 円 / 回
	喫茶スマイル ☺	第2木曜	9:30 ~ 11:30	茶話会	150 円 / 回

町名	名称	活動日		内容	参加費
古井新町	cafe サロン	第2・4木曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
	健康体操教室	火曜	10:00～11:00	健康体操	
	ボッチャクラブ	水曜	13:00～15:00	ボッチャ	
古井住宅	ふれあいサロン	第2火曜	13:00～15:00	小物づくり、学習会 茶話会	
	麻雀サロン	水曜	13:00～15:00	麻雀	
	アンフレ	火曜	10:00～11:00	健康体操	
	ボッチャサークル	第3・4金曜	14:00～15:00	ボッチャ	
	カラオケサロン	第1・2金曜 第3・4月曜	13:00～15:00	カラオケ・茶話会	
	書の時間	第1・3木曜	10:00～12:00	書道	

📍 安祥福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4金曜	9:45～10:30 10:45～11:30	健康体操	
ニコニコサロン	火曜	9:30～11:30	楽器演奏や編み物	
タンポポサロン	第2水曜	9:30～11:30	クラフトバンド	
なかよし健康麻雀サロン	木曜・金曜	9:00～12:00	健康麻雀	
安祥歌ごえ広場	第1火曜	10:00～11:45	カラオケを使用した懐かしい歌の合唱	
どれみふぁサロン	第4金曜	13:30～15:00	電子オルガンの生演奏による合唱、鍵盤ハーモニカを使用した健康体操	マウスピース 500円
SSストレッチサロン	第1・3土曜	10:00～11:00	ストレッチと体操	
ほのぼのワイワイ健康麻雀サロン	木曜	13:00～16:30	健康麻雀	
eスポーツサロン	水曜	9:30～11:30	eスポーツ	
たのしい遊書サロン	第4水曜	13:00～14:30	遊書	100円/回
ピンポンサロン	火曜	9:00～16:30	卓球	
座ってのびのび体操サロン	第4土曜	10:00～11:00	座位体操	

📍 その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
松井アンフレ (安城老人保健施設)	第2・4木曜	14:00～15:00	頭とからだの体操	

西部地区(安城西中学校区)の通いの場

問い合わせ先：西部福祉センター（生活支援コーディネーター）

電話 72-6616



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
下管池	ふれあいサロン	第2日曜	10:00～12:00	茶話会、作品づくり、健康体操、勉強会	
	シニア楽イス体操	第3水曜	10:00～11:00	健康体操	
箕輪	みんなで・のびのび・わくわく体操	第4水曜	10:00～11:00	健康体操	
	健康体操・コミュカフェ (二本木地区コミュニティセンター)	第1・3木曜	9:30～11:30	健康体操、茶話会	
(西部地区) 一本木連合	健康体操・本町カフェ (三河安城本町公民館)	第4金曜	9:30～11:30	健康体操、茶話会	
	ふれあいサロン 高棚	第1・3木曜	9:00～12:00	小物づくり、茶話会	300円/回
高棚	ふれあいサロン 新池	第2木曜	9:00～12:00	小物づくり、茶話会	300円/回
	健康体操教室	第3金曜	10:00～11:00	健康体操	
	新池健康体操なかよし会	第4木曜	9:00～12:00	健康体操、茶話会	
	たかたな歌仲間	第2水曜	10:00～12:00	回想法を取り入れた合唱	100円/回
	ふれあいカフェ	第1～4火曜	9:30～11:30	茶話会	
	新池カフェ	第3水曜	9:30～11:30	茶話会	
	爺クラブ	毎日	7:00～9:00	茶話会	500円/月
福釜	月曜会	第2・4月曜	13:00～16:00	カラオケ	千円/月
	健康体操教室	木曜	10:00～11:00	健康体操	
	小栗会館ふれあいサロン	火曜	14:00～15:30	健康体操	500円/月
	カフェ五十石	第1・3金曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
	10番組親睦会	第2・4土曜	13:00～16:00	茶話会	100円/回
	せせらぎサロン	第2火曜 4、8、3月を除く	10:00～11:00	えのきこども園園児との交流	
榎前	健康体操教室・お茶会	第2水曜	9:30～11:30	健康体操、茶話会	



西部福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり 健康教室	第1～4水曜	9:30～10:20	健康体操	
		10:50～11:40		
囲碁サロン	火・水・ 木・土曜	9:00～17:00	囲碁	
健康麻雀サロン	日曜	9:00～12:00	健康麻雀	
	木・土曜	13:30～16:30	健康麻雀	
からだをゆるめて イキイキ☆サロン	第2・4金曜	11:00～12:00	椅子に座って行う ストレッチ、体操	
うたごえサロン	第2・4土曜	10:00～12:00	懐かしの歌の合唱	
脳トレサロン	第1・3 火曜～土曜	9:00～17:00	漢字や算数ドリルで 脳トレーニング	
動いて!食べて!人生百年	第3水曜 (年6回)	13:30～14:30	運動や食事等生活に役 立つお話と体操	
アロマで癒されハンドケア	第1火曜 (年7回)	14:00～16:00	ハンドマッサージを受け ながらの健康・介護相談	



その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
ふれあい「えのき」 ひまわりサロン (榎前町第2公民館)	月曜	10:00～12:00	おしゃべり、小物づくり	
ふれあい「えのき」 水曜サロン (榎前町公民館)	第4水曜	13:30～15:30	健康体操、読み聞かせ、 おしゃべり	
絆のつどい (高棚町内の公民館)	第1～4土曜	10:00～12:00 13:00～15:00	おしゃべり、小物づくり、 書道	
	第2水曜	10:00～12:00		

桜井地区(桜井中学校区)の通いの場

問い合わせ先：桜井福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 99-7365



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日		内容	参加費
藤野	お茶会・移動サロン	月1回	13:30～15:30	茶話会、健康講話、菊花展、朝顔展、レクリエーション	
堀内	木曜サロン	第3木曜	10:00～12:00	レクリエーション、健康体操、講座、茶話会	
桜井北	桜井北ふれあいサロン	水・木曜	13:30～15:30	吹き矢（水曜）、カラオケ（木曜）、グラウンドゴルフ（火・金曜：中開道）（木曜：下谷）（土曜：印内）、茶話会、卓球（金曜）	
		火・木・金・土曜	9:30～11:00		
城山	町内健康体操教室	第2月曜	10:00～11:00	健康体操	
城向	さろんかがやき	第1火曜	10:00～11:30	健康体操、茶話会	
		第3日曜	10:00～11:00	月替わりプログラム	
西桜井	ふれあいサロンにしまち	第3木曜	10:00～12:00	介護予防体操、茶話会、レクリエーション	100円/回
東町	えがおの会	月1回	9:30～11:30	食事会、講話、茶話会、レクリエーション	
	東町カフェ	水曜	9:30～11:30	茶話会、小物づくり、健康体操	
姫小川	10日サロン	10日	9:30～11:30	レクリエーション、講話、茶話会、遠足	
鹿乗	おしゃべりサロン	第1月曜	10:00～13:00	茶話会、介護相談、ボッチャ、折り紙	
	町内健康体操教室	第3水曜	10:30～11:30	健康体操	
小川	まちカフェ	火・金曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
	志茂おしゃべり会	第3木曜	9:30～11:30	脳トレ、小物づくり、茶話会、レクリエーション	100円/回
	志茂カラオケクラブ	月曜	13:00～16:00	カラオケ	
	志茂麻雀クラブ	土曜	9:00～12:00	麻雀、茶話会	
	志茂いきいきクラブ	第2・4木曜	9:30～11:30	歌、茶話会	
	小向健康サロン	第3金曜	13:30～15:00	健康体操、茶話会、レクリエーション	
三ツ川	町内健康体操教室	第4木曜	14:00～15:00	健康体操	
	野寺町ふれあいサロン	第1・3水曜	9:00～11:00	茶話会	50円/杯
	木戸水曜サロン	第3水曜	10:00～12:00	介護予防体操、茶話会、レクリエーション	100円/回
	寺領サロン	月1回	10:00～11:30	講座、茶話会	



桜井福祉センターで開催

名称	活動日		内容	参加費
すっきり・しゃっきり健康教室	第1～4火曜	14:00～14:50 15:00～15:50	健康体操	
日曜サロン	第1日曜	10:00～15:00	カラーリング、卓球、工作、レクリエーション	実費徴収の場合あり
郡上踊りサロン	第2日曜	14:00～16:00	郡上踊り体験会	
声を出して免疫力アップサロン	第1火曜	10:30～11:30	会話、笑いなどを通じた交流	
eスポーツサロン	第2・4火曜	10:00～15:00	太鼓の達人等を利用したeスポーツ体験	
イキイキ元気体操	第3火曜	10:30～11:30	交流しながら楽しめる体操	
さくらにこにこ体操	水曜	13:30～14:30	DVDを使った体操	
脳トレサロン	第2木曜	14:00～15:00	漢字、計算、簡単なパズル、塗り絵	
健康マージャンサロン	第2・4木曜 第1・3土曜	10:00～12:00 9:00～12:00	麻雀	
ものづくりサロン	第3木曜	10:00～12:00	折り紙、小物づくり	
さくらうたごえサロン	第1金曜	13:30～15:00	歌、さくら保育園児との交流、レクリエーション	
さくら健康体操	第3金曜	14:00～15:00	椅子に座ってできる体操	
椅子でらくらく体操	第2・4金曜	14:00～15:00	椅子に座ってできる体操	
桜井将棋道場	第1・3土曜	10:00～12:00	指導将棋、詰将棋、対局のマッチング	



その他(NPO、ボランティア団体などが開催)

名称	活動日		内容	参加費
サロンホワイト (桜井町伝佐)	毎日 ※第2金曜は休み	10:00～18:00	茶話会	250円/杯
JA ふれあい広場 (JA あいち中央桜井支店)	第2・4水曜	10:00～15:00	小物づくり、レクリエーション、体操、昼食会	800円/回
おしゃべりカフェ にん♪にん♪ (桜井福祉センター)	第3水曜	10:00～11:30	歌、体操、レクリエーション、茶話会、介護相談	

東山

中部

作野

中央

安祥

西部

桜井

明祥

明祥地区(明祥中学校区+石井町)の通いの場

問い合わせ先：明祥福祉センター（生活支援コーディネーター） 電話 92-3641



町内会(町内福祉委員会)で開催(※月1回以上開催のもの)

オレンジ色は運動系

町名	名称	活動日	活動時間	内容	参加費
石井	健康体操サロン	第3・4金曜	9:30～11:30	健康体操と茶話会	500円/年
	リラックスいいい	第1・2火曜	9:30～11:30	茶話会、脳トレ、麻雀	
和泉	のびのび体操クラブいずみ	木曜	13:30～15:00	ストレッチや ゴムバンド体操	千円/年
東端	ふれあいサロン	火曜・土曜	9:00～11:30	茶話会、囲碁・将棋	
	のびのび体操サロン	火曜	9:30～11:30	ストレッチや ゴムバンド体操	ゴムバンド代
	東端ピンポンクラブ	火曜	9:30～11:30	卓球	入会金千円
根崎	いきいきサロン	第4金曜	9:30～11:30	茶話会、脳トレ、 DVD鑑賞、講話	
	健康体操サロン	第2金曜	9:30～11:30	健康体操	
城ヶ入	くすのきひろばサロン	第2土曜	9:30～11:30	茶話会	100円/回
	いきいき体操サロン	第4金曜	10:00～11:30	健康体操、茶話会	100円/回
	藤の会	第3土曜	10:00～11:30	茶話会、DVD鑑賞	入会金500円



明祥福祉センターで開催

名称	活動日	活動時間	内容	参加費
すっきり・しゃっきり 健康教室	第1～4火曜	9:30～10:30	健康体操	
		10:45～11:45		
健康麻雀サロン	第1～4水曜	9:00～11:30	健康麻雀	
ストレッチサロン	第1木曜	10:00～11:00	座ってできるストレッチ、 口の体操、歌	
卓球サロンピンポンパン	第2・4金曜	9:30～11:30	卓球	
卓球サロンはじめての一步	第2・4金曜	13:30～15:30	卓球	
折り紙サロン	第4土曜	9:30～11:00	折り紙	
ぷらっと歌声ひろば	第1金曜	9:30～11:00	懐かしの歌、歌謡曲を 歌う	
ぷらっといろいろ体験	第2金曜	9:30～11:00	工作、書道、音楽鑑賞	
ぷらっと脳トレ・太極拳	第3金曜	9:30～11:00	脳トレ、10:00～太極拳	
ぷらっとデッサン	第4金曜	9:30～11:00	デッサン、ぬりえ	
やさしい!足の運動ひろば	水曜	10:00～11:00	DVDを見ながら立ってでも 座ってでもできる足の運動	

各地区の通いの場の様子

東山地区「宇頭茶屋サロン」：講話



中央地区「赤松町ふれあいサロン」：福祉ネイル



作野地区「よってこ」：茶話会



中部地区「ワイガヤサロン(昼の部)」：毛糸アート



安祥地区「カフェ 東尾」：脳トレ



西部地区「カフェ五十石」：ハーモニカ演奏



桜井地区「三ツ川町内健康体操教室」：体操



明祥地区「東端ピンポンクラブ」：卓球



認知症の人とその家族が安心して参加できる場所(認知症カフェなど)

誰もが参加でき、集える場として、認知症の本人、その家族が気兼ねなく、安心して参加できる場所をご紹介します。地域の皆さんや福祉の専門職などが、参加しています。

認知症であってもなくても、一緒に過ごし、語り、楽しむ場所をこれからも大切にしていきます。(開催状況や参加費用などが異なる場合がありますので、詳しくは問い合わせ先にご確認ください。)

名称	開催日	町名	問い合わせ先
じけい演芸喫茶	おおむね第3日曜 14:00～15:30	西別所町	グループホームじけい ☎ 72-1201
あんきカフェ	偶数月第2土曜 奇数月第2金曜 13:30～15:00	東栄町 または里町	北部福祉センター ☎ 97-5000
ここから元気カフェ	第2土曜 10:00～12:30	御幸本町	NPO 法人 ing 担当 松岡 ☎ 090-1826-7289
おれんじドア ここから 【若年性認知症の人と 家族のつどい】	第1金曜 10:00～12:00	御幸本町	NPO 法人 ing 担当 松岡 ☎ 090-1826-7289
とうめいカフェ	第3土曜 10:00～11:00	東明町	ニチイケアセンター東明町 ☎ 71-2553
おしゃべりカフェ にん♪にん♪	第3水曜 10:00～11:30	桜井町	桜井福祉センター ☎ 99-7365 地域包括支援センター小川の里 ☎ 73-3535
めいしょうカフェ	第3火曜 13:30～15:00	和泉町	明祥福祉センター ☎ 92-3641 地域包括支援センターひがしばた ☎ 73-8210
愛のぬくもりカフェ	4月・7月・11月・3月 第4土曜 14:00～15:30	今本町	愛の家グループホーム今本町 ☎ 96-2180
N-cafe	第3土曜 10:00～11:30	福釜町	西部福祉センター ☎ 72-6616 地域包括支援センターあんのん館 ☎ 71-3173 小規模多機能ホームひまわり・福釜 ☎ 92-5100
認知症介護者交流会	第2火曜 13:30～15:30	住吉町	八千代病院 認知症疾患医療センター ☎ 33-5556

安城市内の福祉センターを紹介します！

福祉センターは、地域福祉の拠点として、高齢者や障がい者・ボランティアなどの活動の場の提供、介護予防など、地域の皆さんの生きがいや居場所づくりを行っています。

また、福祉に関する情報提供とともに、地区社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携しながら、地域の困りごとの相談に応じ、住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らせるまちづくりを推進しています。

〈市内8か所の福祉センター〉

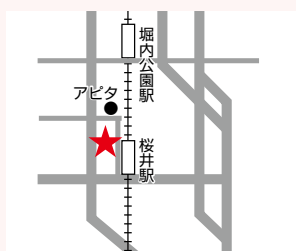
総合福祉センター

赤松町大北78番地 1 ☎77-7888



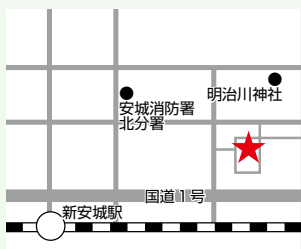
桜井福祉センター

桜井町桜西一丁目2番地6 ☎99-7365



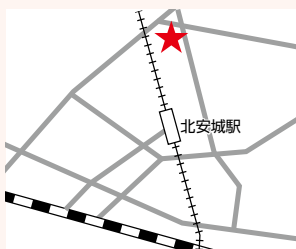
北部福祉センター

東栄町6丁目9番地 ☎97-5000



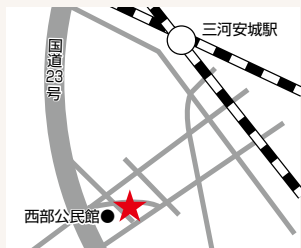
中部福祉センター

新田町新栄84番地 1 ☎76-0090



西部福祉センター

福釜町西天12番地 ☎72-6616



安祥福祉センター

安城町多門96番地 ☎73-5757



作野福祉センター

篠目町ニタ又27番地 1 ☎72-7570



明祥福祉センター

和泉町大下38番地 1 ☎92-3641



福祉センターでできること

全ての福祉センターには、お風呂、機能回復訓練室（マッサージ機や電位治療器など）、囲碁・将棋コーナー、休養コーナーなどがあり、対象者は無料で利用できます。

お風呂



機能回復訓練室



囲碁・将棋コーナー



休養コーナー



センターサロン



介護予防を目的とした各種サロンも人気があり、申込みなしで参加ができます。サロンは各地区のページで紹介しています。

生きがいづくりを目的とした講座も毎年企画しており、随時参加者を募集しています。

詳しくは、各福祉センターのQRコードからお知らせを確認いただくか、直接お問い合わせください。

利用できる人

市内在住の60歳以上の人

市内在住の18歳以上で障がいのある人

利用の際に介助が必要な人は、

介助者も同伴できます

※上記以外の方でも、有料の貸部屋はご利用いただけます。

利用できる日

- ・火曜日～土曜日 午前9時～午後9時
- ・日曜日および祝日 午前9時～午後5時

ご利用の際は、受付で受付簿に記入してからご利用ください。

お風呂の利用について

火曜日～金曜日

5月～9月：午前10時～午後4時

10月～4月：午前10時～午後3時

お願い

- ①シャンプーやボディーソープ、タオルは各自でお持ちください。
- ②紙パンツや失禁パッドを使用している人のご利用はご遠慮ください。

問い合わせ先一覧

●生活支援コーディネーター

「地域の活動や集まりに参加したい」という思いをお持ちの方は、一歩踏み出してみませんか。詳しくは各地区福祉センターの生活支援コーディネーターにご相談ください。

東 山	北部福祉センター	☎ 97-5000
安 城 北	中部福祉センター	☎ 76-0090
篠 目	作野福祉センター	☎ 72-7570
安 城 南	総合福祉センター	☎ 77-7888
安 祥	安祥福祉センター	☎ 73-5757
安 城 西	西部福祉センター	☎ 72-6616
明 祥	明祥福祉センター	☎ 92-3641
桜 井	桜井福祉センター	☎ 99-7365

生活支援コーディネーターは、地域における住民の生活支援や介護予防サービスの提供体制の構築を目指し、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進する職員で、各福祉センターに配置されています。

●地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。ご相談の内容によっては、地域包括支援センターの職員がご自宅へ訪問することもできます。ご相談の際には、まずはお電話ください。

東 山	地域包括支援センターさとまち	☎ 96-3512
安 城 北	地域包括支援センター中部	☎ 71-0077
篠 目	地域包括支援センター八千代	☎ 97-8069
安 城 南	地域包括支援センター更生	☎ 77-9948
安 祥	地域包括支援センター松井	☎ 55-5355
安 城 西	地域包括支援センターあんのん館	☎ 71-3173
明 祥	地域包括支援センターひがしばた	☎ 73-8210
桜 井	地域包括支援センター小川の里	☎ 73-3535

安城市ボランティアセンター ☎ 77-2945

(安城市社会福祉会館内)

ボランティアをしてみたい人、ボランティアを紹介してほしい人の相談に応じます。また、ボランティア活動に関する情報提供や支援をしています。

安城市民交流センター ☎ 71-0601

安城市で活躍している市民活動団体やNPO法人などさまざまな活動をサポートする拠点施設です。



あんじょうコミュニティBOOK

安城市・安城市社会福祉協議会