

**西都市の  
地域福祉活動における  
かよいの場**

**令和6年度**

## 〈ふれあい・いきいきサロン〉

各区の福祉推進会役員が中心となって住民の方が月1回程度、公民館などに集まってレクリエーションやおしゃべりなどを楽しんだり、情報交換や交流を行う場です。開催日の案内については、対象者へ直接案内を行う方法が多いため、詳細についてはお問合せください。

(問い合わせ先:西都市社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係 43-3160)

## 〈さわやか高齢者クラブ(高齢者クラブ)〉

高齢者の仲間づくりを通して、健康づくりや介護予防・趣味やレクリエーション活動及びスポーツ活動などを行っています。会員同士の交流はもちろんの事、助け合いにもつながる友愛訪問活動もを行っています。各地区に単位高齢者クラブがありますので、活動の詳細や入会については事務局へお問い合わせください。

(問い合わせ先:西都市社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係 43-3160)

## 〈百歳体操〉

週1~2回公民館などに集まり、DVDを見ながらゆっくりとした動きで行う30分程度の体操です。最初の4週間は専門職の指導がありますが、その後は住民さん自身で実施していきます。仲間を集めて、自宅で開催されている方もいらっしゃいます。

※毎週(木)午前10:00~11:00まで市保健センターで実施。(未実施地区の住民が対象。都合により休みがありますので、ご注意ください。)

(問い合わせ先:西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係(直通) 32-1028)

※地域の情報は生活支援コーディネーターが収集した情報をもとに掲載していますので、すべてではありません。また時間などの変更などもありますので、詳細についての問い合わせは各地区生活支援コーディネーターへ連絡をお願いします。

西都市北地区地域包括支援センター(妻北・穂北・東米良地区) 32-9595

西都市南地区地域包括支援センター(妻南・三納・都於郡・三財地区) 41-0511

西都市社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係(市内全域) 43-3160

## 妻地区

	1区(妻南)	2区(妻南)	3区(妻南)	4区(妻南)	5区(妻南)
所管区域	清水	鳥子 田中 (県道高鍋高岡線以西)	久保鶴 田中 (県道高鍋高岡線以东)	下尾筋	上尾筋 国分 上宮 松田
サロン				第4・5区百歳体操 [ (月) 午前:国分公民館 ]	
高齢者クラブ					三宅高齢者クラブ
区内公民館	清水公民館	鳥子公民館	田中公民館	川路公民館	宝足公民館 宝泉寺公民館 国分公民館 上の宮公民館 松田公民館 三宅公民館
百歳体操	清水公民館 (月:午後)			国分公民館(4・5区) (月:午前)	
その他の活動					

区	6区(妻北)	7区(妻北)	8区(妻北)	9区(妻北)	10区(妻北)
所管区域	上山路 下山路 寺原	石貫	法元 寺崎	新町1, 2丁目 上町1, 2丁目 上妻	酒元
サロン		堂ヶ島サロン会 [(水)午前:稚児ヶ池集会所]	8区いきいきサロン [(月)午後:法元公民館]	9地区サロン会 (桜川会) [(木)午前:9区集会所]	いきいきはまんこサロン [(木)午前:個人宅]
高齢者クラブ	くらま高齢者クラブ			木の花高齢者クラブ	
区内公民館	上山路公民館 下山路公民館 寺原公民館	石貫公民館	法元公民館	第9区集会所 新町公民館	
百歳体操		稚児ヶ池集会所 (水:午前)	法元公民館 (月:午後)	9区集会所 (木:午前)	個人宅 (木:午前)
その他の活動					

区	11区(妻北)	12区(妻北)	13区(妻北)	14区(妻北)	15区(妻北)
所管区域	中妻1, 2丁目	水流崎町 旭1, 2丁目 白馬町 東旭	聖陵町1丁目 御舟町1丁目 桜川町1丁目 妻町1・3丁目 妻町2丁目(平助通以北)	聖陵団地 諏訪	聖陵町2丁目 御舟町2丁目 桜川町2丁目 小野崎1丁目(妻北地区)
サロン			つまサロン会 [(水)午前:生きがい交流広場]	14区いきいきサロン [(木)午前:10区の個人宅]	
高齢者クラブ					
区内公民館					
百歳体操		生きがい交流広場 (金:午前)	生きがい交流広場 (水:午前)	個人宅 (木:午前)	
その他の活動					

区	16区(妻北)	17区(妻南)	18区(妻南)	19区(妻南)	20区(妻南)
所管区域	中央町1, 2丁目 妻町1, 2丁目 <small>(平助通以南)</small> 有吉町1, 2, 3丁目 <small>(有吉通以北)</small>	有吉町1, 2, 3丁目 <small>(有吉通以南)</small> 下妻	平田 矢生町の一部	小野崎 <small>(妻南地区)</small> 矢生町の一部	右松町
サロン			こすもす月曜会 [第3(月) 15:00~あいそめ館]		みぎまつクラブ <small>(右松町)</small> [水]午後:右松町公民館]
高齢者クラブ			妻笠狭高齢者クラブ		右松米寿高齢者クラブ
区内公民館	あさひ集会所 有吉町公民館	有吉町公民館			右松町公民館
百歳体操			あいそめ館 (月:午後)		右松町公民館 (水:午後)
その他の活動	コーラス・歌 <small>(有吉館)</small> (第2・4木:午後)				グラウンドゴルフ <small>(高齢者クラブ)</small>

区	21区(妻南)	22区(妻南)	23区(妻南)	24区(妻南)	25区(妻南)
所管区域	右松村 栗野	園元 三日市	赤池 今井	岡富 四日市	黒生野
サロン	みぎまつクラブ(右松村) [(金)午前:右松村公民館]				
高齢者クラブ	右松米寿高齢者クラブ				
区内公民館	右松村公民館	竹園公民館	赤池公民館 今井公民館	岡富公民館 四日市公民館	黒生野公民館
百歳体操	右松村公民館 (金:午前)	竹園公民館 (金:午前) [令和6年5月~開始]		四日市公民館 (金:午後) 岡富公民館 (水:午後)	
その他の活動	グラウンドゴルフ (高齢者クラブ)				

区	26区(妻南)	27区(妻北)	28区(妻北)	29区(妻北)	30区(妻北)
所管区域	現王島	大口川 柳迫 春日 新開	山角	調殿	童子丸
サロン	日吉クラブ 〔(日)午前:現王島公民館〕	大口川サロン 〔(日)午前:大口川公民館〕		いきいきサロン 〔(月)午前:調殿公民館〕	童子丸ふれあいサロン 〔(木)午前:童子丸公民館〕
高齢者クラブ				調殿高齢者クラブ	童子丸高齢者クラブ
区内公民館	現王島公民館	大口川公民館 春日公民館	山角公民館	調殿公民館	童子丸公民館
百歳体操		大口川公民館 (日:午前)		調殿公民館 (月:午前)	童子丸公民館 (木:午前)
その他の活動					

## 穂北地区

	1区	2区	3区	4区	5区
所管区域	杉安町 杉安村	椿原 坂江	島内村 永谷	島内町	立野
サロン		坂江一日会 [毎月1日・午後:坂江公民館]	島内村なごみ会 [(火)・午前:島内村公民館]		
高齢者クラブ					
区内公民館	杉安村公民館 杉安町公民館	椿原公民館 坂江公民館	島内村公民館	穂北地区館	立野公民館
百歳体操					菜の花会 (立野内個人宅) (水:午前)
その他の活動					

区	6区	7区	8区	9区	10区
所管区域	中須 下水流	千田 城平	山島津 山城 串木	竹尾 平原	牛掛 園 千畑 杉尾
サロン					園ふれあいクラブ [(金)午後:園公民館]
高齢者クラブ					
区内公民館	中須公民館 下水流公民館	千田公民館	山島津公民館 山城公民館 串木公民館	竹尾公民館 平原公民館	牛掛公民館 園公民館 千畑公民館
百歳体操	下水流公民館 (月:午後)				園公民館 (金:午後)
その他の活動					

区	11区	12区	13区	14区
所管区域	上野 原無田 茶臼原上 茶臼原中 茶臼原下	椎原	津々志 平ヶ八重	北稜
サロン				
高齢者クラブ				
区内公民館	上野公民館 原無田公民館 上茶公民館 中茶公民館 下茶公民館	椎原公民館		北稜公民館
百歳体操	幸楽荘(火:午前) (コロナ禍～休止中)			
その他の活動				

\*毎週(水)13:30～スイートピー穂北:百歳体操実施<穂北地区館 和室>

## 三納地区

	1区	2区	3区	4区	5区
所管区域	松本 湯牟田 笠原 永野 宮田 島田	札の元 赤目 志戸 長谷場 後町 戎 愛宕	麓 平城 長谷	向井町 吉田 九流水 岩戸 岩下 小谷 清水兼	原田 平野
サロン	松本ふれあいサロン [第2(水)午前:松本公民館]	おしゃべりサロン札の元 [第1(金)午前:三納地区館]	かんのん ふれあいサロン [第3(水)午前:長谷公民館] (令和4年4月~開始)	いきいきサロン 「緑茶の会」 [不定期・午前:九流水公民館]	三納 山桜(原田) [(金)・午後:原田公民館] 三納 山桜(平野) [第4(水)午前:平野公民館]
高齢者クラブ				三納芳寿会高齢者クラブ	三納山桜高齢者クラブ
区内公民館	湯牟田公民館 笠原公民館 永野公民館 松本公民館	上札の元公民館	麓・平城公民館 長谷公民館	吉田公民館 九流水公民館 清水兼公民館	原田公民館 平野公民館
百歳体操		三納地区館 (水:午前)			原田公民館 (金:午後) 平野公民館 (水:午前) [令和6年6月~開始]
その他の活動				ペタンク(火:午前) (高齢者クラブ)	

区	6区	7区
所管区域	竹の内 榎野 鳶野 高三納 法蓮寺	井上・原口 宮尾・古城 中村・下村 宮之下
サロン	竹の内いきいきサロン [第2(日)終日:竹の内公民館]	はつらつ おしゃべりサロン [(土)午後:宮ノ下公民館]
高齢者クラブ		平郡睦美会 高齢者クラブ
区内公民館	竹の内公民館 東榎野公民館 南榎野公民館 鳶高法公民館	平郡公民館 上平郡公民館 宮ノ下公民館
百歳体操		宮ノ下公民館 (土:午前)
その他の活動		グラウンド・ゴルフ (高齢者クラブ)

## 都於郡地区

	1区	2区	3区	4区	5区
所管区域	都於郡町	士中西 高屋 原向	坂の下 青山 霧島 深長 中村	受関 馬継谷 潮 筑後	黒貫 岩爪
サロン	マンショ [(木)午前:都於郡地区館]	げんきか〜い [(日)午前:士中西公民館]	ふれあいサロン中村 [第3(金)午前:中村公民館] 坂ノ下いきいきサロン [第2(日)午前:坂ノ下公民館] 青山サロン [不定期:青山公民館]	いってみろ会 [第3(水)午前:受関公民館] 満潮会 [第2(木)午前:潮公民館] 満月会(筑後) [第3(金)午前:筑後公民館]	5区ふれあい・いきいき サロン [第3(木)午前:黒貫公民館]
高齢者クラブ	高屋高齢者クラブ		鹿野田長生高齢者クラブ		
区内公民館	都於郡地区館	高屋公民館 原向公民館 士中西公民館	坂の下公民館 青山公民館 霧島公民館 中村公民館	受関公民館 馬継谷公民館 潮公民館 筑後公民館	黒貫公民館 岩爪公民館
百歳体操	都於郡地区館 (木:午前)		坂ノ下公民館 (金:午前) 青山公民館 (水:午前)	筑後公民館 (金:午前)	岩爪公民館 (土:午後)
その他の活動					

区	6区	7区	8区
所管区域	長園 八木佐野 今市 茶屋	荒武 山田 川原	上沖 下沖 中山
サロン	八木佐野元気会 [第4(金)午前:八木佐野公民館]		下沖なのはな会 [第4(月)午前:下沖公民館]
高齢者クラブ	上野高齢者クラブ (長園)		
区内公民館	長園公民館 八木佐野公民館	荒武公民館 川原公民館 山田公民館	上沖公民館 下沖公民館 中山公民館
百歳体操			下沖公民館 (月)午前
その他の活動			

## 三財地区

	1区	2区	3区	4区	5区
所管区域	下加勢 久米田 八双田 戸敷・井尻 前原・藤田	亀塚 川原田 月中 並木	大島 岩崎 若宮 恵美須	古城 石野田 門田 諏訪 外原	観音寺 小森 上宮 牧野 岩井谷 小野
サロン	サロン麦の会 [第2(日)午前:久下公民館] (コロナ禍～休止中) サロン藤田 [(木)午前:藤田公民館]	わちどんの集い [第2(月)午前:並木公民館]	芽ばえ [不定期・午前:岩崎元村公民館]	石野田百歳体操 [(火)午前:石野田公民館] 令和6年4月～発足	2525小野サロン会 [第1(木)午後:小野公民館] 岩合サロン会 [第1(月)午後:岩井谷公民館]
高齢者クラブ	下三財高齢者クラブ				
区内公民館	久下公民館 戸敷・井尻公民館 藤田公民館 前原公民館	亀塚上公民館 亀塚下公民館 川原田公民館 月中公民館 並木公民館	岩崎・元村公民館 岩崎町公民館	石野田公民館 門田公民館 諏訪上公民館 諏訪下公民館 外原公民館	小森公民館 上の宮公民館 牧野公民館 岩井谷公民館 小野公民館
百歳体操	藤田公民館 (木:午前)	亀塚下東公民館 (月:午前) 並木公民館 (金:午後)	岩崎・元村公民館 (木:午前)	石野田公民館 (火:午前)	
その他の活動					

区	6区	7区	8区
所管区域	仁田脇・元地原 雷野・田野 囿・長迫 百井・棧敷野 元山・水喰	福王寺・堂山 小豆野・歩坂 谷川・中村 金倉・寒川	石尾 加勢
サロン			
高齢者クラブ			
区内公民館	雷野公民館 田野公民館 囿公民館 元山公民館 水元公民館	谷川公民館 中村公民館 金倉公民館 小豆野公民館	加勢下公民館 加勢中公民館 加勢上公民館 石尾公民館
百歳体操		谷川公民館 (火:午後)	
その他の活動		いちご会(会食交流) (月1回程)	

## 東米良地区

	1区	2区	3区
所管区域	上揚 銀鏡	八重 中尾	小椎葉・小八重 吐合・小中尾 尾八重・湯之久保 岩井谷・柏葉・片内
サロン	きまぐれサロン [不定期・午後:きまぐれ]		
高齢者クラブ			
区内公民館	第59区公民館	八重公民館 中尾公民館	尾八重公民館 岩井谷公民館 小八重公民館 瓢丹淵公民館
百歳体操			
その他の活動			