

# **西都市の 地域福祉活動における かよいの場**

**令和7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、ご注意下さい。)

(問い合わせ先:西都市役所 健康ほけん課 高齢者支援係(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<br>田中 (県道高鍋高岡線以西) | 久保鶴<br>田中 (県道高鍋高岡線以东) | 下尾筋                        | 上尾筋<br>国分<br>上宮<br>松田                                |
| サロン    |                 |                      |                       | 第4・5区百歳体操<br>〔(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<br>宝泉寺公民館<br>国分公民館<br>上の宮公民館<br>松田公民館<br>三宅公民館 |
| 百歳体操   | 清水公民館<br>(月:午後) |                      |                       | 国分公民館(4・5区)<br>(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<br>下山路<br>寺原          | 石貫                           | 法元<br>寺崎                     | 新町1, 2丁目<br>上町1, 2丁目<br>上妻          | 酒元                           |
| サロン    |                           | 堂ヶ島サロン会<br>〔(水) 午前: 稚児ヶ池集会所〕 | 8区いきいきサロン<br>〔(月) 午後: 法元公民館〕 | 9地区サロン会<br>(桜川会)<br>〔(木) 午前: 9区集会所〕 | いきいきはまんこサロン<br>〔(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<br>下山路公民館<br>寺原公民館 | 石貫公民館                        | 法元公民館                        | 第9区集会所<br>新町公民館                     |                              |
| 百歳体操   | 上山路公民館<br>(火: 午後)         | 稚児ヶ池集会所<br>(水: 午前)           | 法元公民館<br>(月: 午後)             | 9区集会所<br>(木: 午前)                    | 個人宅<br>(木: 午前)               |
| その他の活動 | グラウンドゴルフ<br>(西都原)         |                              |                              |                                     |                              |

| 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<br>旭1, 2丁目<br>白馬町<br>東旭       | 聖陵町1丁目<br>御舟町1丁目<br>桜川町1丁目<br>妻町1・3丁目<br>妻町2丁目(平助通以北) | 聖陵団地<br>諏訪                    | 聖陵町2丁目<br>御舟町2丁目<br>桜川町2丁目<br>小野崎1丁目(妻北地区) |
| サロン    |          | 妻12区100歳体操<br>[(金)午前:生きがい交流広<br>場] | つまサロン会<br>[(水)午前:生きがい交流広<br>場]                        | 14区いきいきサロン<br>[(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<br>(金:午前)                 | 生きがい交流広場<br>(水:午前)                                    | 個人宅<br>(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<br>妻町1, 2丁目 <small>(平助通以南)</small><br>有吉町1, 2, 3丁目<br><small>(有吉通以北)</small> | 有吉町1, 2, 3丁目<br><small>(有吉通以南)</small><br>下妻 | 平田<br>矢生町の一部                   | 小野崎(妻南地区)<br>矢生町の一部 | 右松町                              |
| サロン    |                                                                                        |                                              | こすもす月曜会<br>[第3(月) 15:00～あいそめ館] |                     | みぎまつクラブ(右松町)<br>[ (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<br>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<br>(月:午後)                |                     | 右松町公民館<br>(水:午後)                 |
| その他の活動 |                                                                                        |                                              |                                |                     |                                  |

| 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<br>栗野                     | 園元<br>三日市       | 赤池<br>今井       | 岡富<br>四日市                               | 黒生野     |
| サロン    | みぎまつクラブ(右松村)<br>〔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<br>今井公民館 | 岡富公民館<br>四日市公民館                         | 黒生野公民館  |
| 百歳体操   | 右松村公民館<br>(金:午前)              | 竹園公民館<br>(金:午前) |                | 四日市公民館<br>(金:午後)<br><br>岡富公民館<br>(水:午後) |         |
| その他の活動 |                               |                 |                |                                         |         |

| 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<br>柳迫<br>春日<br>新開    | 山角      | 調殿                       | 童子丸                          |
| サロン    | 日吉クラブ<br>〔(日)午前:現王島公民館〕 | 大口川サロン<br>〔(日)午前:大口川公民館〕 |         | いきいきサロン<br>〔(月)午前:調殿公民館〕 | 童子丸ふれあいサロン<br>〔(木)午前:童子丸公民館〕 |
| 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<br>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<br>(日:午前)         |         | 調殿公民館<br>(月:午前)          | 童子丸公民館<br>(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<br>杉安村       | 椿原<br>坂江                 | 島内村<br>永谷                  | 島内町                       | 立野                         |
| サロン    |                  | 坂江一日会<br>[毎月1日・午後:坂江公民館] | 島内村なごみ会<br>[(火)・午前:島内村公民館] | スイートピー穂北<br>[(水)午後:穂北地区館] |                            |
| 高齢者クラブ |                  |                          |                            |                           |                            |
| 区内公民館  | 杉安村公民館<br>杉安町公民館 | 椿原公民館<br>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   |                  |                          |                            | [(水)午後:穂北地区館]             | 菜の花会<br>(立野内個人宅)<br>(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<br>下水流                             | 千田<br>城平 | 山島津<br>山城<br>串木          | 竹尾<br>平原       | 牛掛<br>園<br>千畑<br>杉尾        |
| サロン    |                                       |          |                          |                | 園ふれあいクラブ<br>〔(金) 午後: 園公民館〕 |
| 高齢者クラブ |                                       |          |                          |                |                            |
| 区内公民館  | 中須公民館<br>下水流公民館                       | 千田公民館    | 山島津公民館<br>山城公民館<br>串木公民館 | 竹尾公民館<br>平原公民館 | 牛掛公民館<br>園公民館<br>千畑公民館     |
| 百歳体操   | 下水流公民館<br>(月: 午後)<br>中須公民館<br>(月: 午前) |          |                          |                | 園公民館<br>(金: 午後)            |
| その他の活動 |                                       |          |                          |                |                            |

| 区      | 11区                                        | 12区   | 13区         | 14区   |
|--------|--------------------------------------------|-------|-------------|-------|
| 所管区域   | 上野<br>原無田<br>茶臼原上<br>茶臼原中<br>茶臼原下          | 椎原    | 津々志<br>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<br>原無田公民館<br>上茶公民館<br>中茶公民館<br>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)<br>(コロナ以降休止中)                    |       |             |       |
| その他の活動 |                                            |       |             |       |

## 三納地区

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

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

## 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<br>高屋<br>原向           | 坂の下<br>青山<br>霧島<br>深長<br>中村                                                                      | 受関<br>馬継谷<br>潮<br>筑後                                                                        | 黒貫<br>岩爪                               |
| サロン    | マンショ<br>〔(木) 午前:都於郡地区館〕 | げんきか〜い<br>〔(日) 午前:士中西公民館〕 | ふれあいサロン中村<br>〔第3(金) 午前:中村公民館〕<br><br>坂ノ下いきいきサロン<br>〔第2(日) 午前:坂ノ下公民館〕<br><br>青山サロン<br>〔不定期:青山公民館〕 | いってみろ会<br>〔第3(水) 午前:受関公民館〕<br><br>満潮会<br>〔第2(木) 午前:潮公民館〕<br><br>満月会(筑後)<br>〔第3(金) 午前:筑後公民館〕 | 5区ふれあい・いきいき<br>サロン<br>〔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<br>原向公民館<br>士中西公民館  | 坂の下公民館<br>青山公民館<br>霧島公民館<br>中村公民館                                                                | 受関公民館<br>馬継谷公民館<br>潮公民館<br>筑後公民館                                                            | 黒貫公民館<br>岩爪公民館                         |
| 百歳体操   | 都於郡地区館<br>(木:午前)        |                           | 坂ノ下公民館<br>(火:午前)<br>青山公民館<br>(水:午前)                                                              | 筑後公民館<br>(金:午前)                                                                             | 岩爪公民館<br>(土:午後)                        |
| その他の活動 |                         | グラウンドゴルフ                  |                                                                                                  |                                                                                             |                                        |

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

## 三財地区

|        | 1区                                                                        | 2区                                           | 3区                      | 4区                                           | 5区                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 所管区域   | 下加勢<br>久米田<br>八双田<br>戸敷・井尻<br>前原・藤田                                       | 亀塚<br>川原田<br>月中<br>並木                        | 大島<br>岩崎<br>若宮<br>恵美須   | 古城<br>石野田<br>門田<br>諏訪<br>外原                  | 観音寺<br>小森<br>上宮<br>牧野<br>岩井谷<br>小野                              |
| サロン    | サロン麦の会<br>[第2(日)午前:久下公民館]<br>(コロナ禍以降休止中)<br><br>サロン藤田<br>[ (木) 午前: 藤田公民館] | わちどんの集い<br>[第2(月)午前:並木公民館]                   | 芽ばえ<br>[不定期・午前:岩崎元村公民館] | 三財4区百歳体操<br>[第2(火)午前:石野田公民館]                 | 2525小野サロン会<br>[第1(木)午後:小野公民館]<br><br>岩合サロン会<br>[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<br>戸敷・井尻公民館<br>藤田公民館<br>前原公民館                                       | 亀塚上公民館<br>亀塚下公民館<br>川原田公民館<br>月中公民館<br>並木公民館 | 岩崎・元村公民館<br>岩崎町公民館      | 石野田公民館<br>門田公民館<br>諏訪上公民館<br>諏訪下公民館<br>外原公民館 | 小森公民館<br>上の宮公民館<br>牧野公民館<br>岩井谷公民館<br>小野公民館                     |
| 百歳体操   | 藤田公民館<br>(木:午前)                                                           | 亀塚下東公民館<br>(月:午前)<br>並木公民館<br>(金:午後)         | 岩崎・元村公民館<br>(木:午前)      | 石野田公民館<br>(火:午前)                             |                                                                 |
| その他の活動 |                                                                           | グラウンドゴルフ(高齢者クラブ)                             |                         |                                              |                                                                 |

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

## 東米良地区

|        | 1区                       | 2区             | 3区                                         |
|--------|--------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| 所管区域   | 上揚<br>銀鏡                 | 八重<br>中尾       | 小椎葉・小八重<br>吐合・小中尾<br>尾八重・湯之久保<br>岩井谷・柏葉・片内 |
| サロン    | きまぐれサロン<br>[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<br>中尾公民館 | 尾八重公民館<br>岩井谷公民館<br>小八重公民館<br>瓢丹淵公民館       |
| 百歳体操   |                          |                |                                            |
| その他の活動 |                          |                |                                            |