



通いの場 (高齢者サロン・居場所・体操など)

住民同士が気軽に集まり、体操や趣味活動などを行い、ふれあいを通して、健康・生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げる地域交流の場です。

参加するだけでなく、趣味や特技を活かして運営のお手伝いをするなど、役割と出番のある活動を行うことができるのも特徴です。

また、地域の見守り、支え合いの場でもあり、問題の早期発見・予防の上でも、重要な役割を果たしつつあります。沼津市社協では、今後さらにこのような場が増えるよう、立ち上げ支援も行っています。

居場所づくりを自ら行ってみたい方は、ぜひご相談下さい。

| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|---|------------------------|------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------|-----|-----------------------|------------|
| ① | 沼津市介護家族の会 茶話会 | 日の出町1-15 サンウェルぬまづ内 | 055-922-1500 (沼津市 社会福祉協議会 地域福祉係) | 介護家族の会茶話会 | 偶数月第2木曜日 13:30~15:00 | 無料 | 直接 | 8 |
| ② | ぬまつつ | 本字千本 1910-206 | 055-962-6260 (沼津市 社会福祉協議会 介護福祉係) | 体操、趣味活動等 | 月~金曜日 10:00~15:00 | 無料 | 直接 | 9 |
| ③ | はつらつサロン | 原1200-3 原高齢者福祉センター | 055-969-4055 (はら地域包括 支援センター) | 茶話会、脳トレ等 | 第1・3木曜日 9:30~11:30 | 無料 | 直接 | 2 |
| ④ | 市営原団地 寄り合い処 だんらん | 原1487-1 市営原団地D5-105 | 055-969-4055 (はら地域包括 支援センター) | 茶話会等 | 火・金曜日 10:00~15:00 | 無料 | 直接 | 2 |
| ⑤ | うきしまサロン | 平沼375-1 浮島地区センター | 055-968-1322 (浮島地区 センター) | 脳トレ、体操等 | 第2・4木曜日 9:30~11:30 | 無料 | 電話 | 2 |
| ⑥ | 県'sルーム | 大塚1010-10 第2集会室 | - | 団地内高齢者向けのサロン | 第1・3木曜日 10:00~15:00 | 無料 | 直接 (県営原団地 住民限定) | 2 |
| ⑦ | ウエルシア大塚店 認知症カフェ | 大塚200-5 | 055-969-2115 (ウエルシア 大塚店) | 来店者を対象に休憩スペースにて認知症啓発や脳トレ、体組成測定等を実施。 | 不定期 | 無料 | 電話 | 2 |
| ⑧ | お寺de介護予防 | 鳥谷497 光厳寺 | 055-967-2988 (あしたか地域包 括支援センター) | 介護予防体操 | 第4月曜日 10:00~11:00 | 無料 | 直接 | 3 |
| | お寺de介護カフェ | | | 介護の悩みを聞いたりミニ講座を行う。 | 毎月28日 13:30~15:00 | | | |
| ⑨ | 地域ふれあいの日 | 東原358-1 愛鷹地区センター | - | 体操や介護者の集い | 第2土曜日 10:00~ | 無料 | 直接 | 3 |
| | あしたカフェ | | | 055-967-2988 (あしたか地域包 括支援センター) | 認知症や介護に関する講座と相談会 | | | |
| ⑩ | 寿町サロン | 寿町19-16 寿町公会堂 | 大牧さん 055-921-5548 | 茶話会、ミニ講座、ミニイベント、体操、脳トレ | 毎月5日 13:30~15:00 | 無料 | 直接 (基本町内 の方限定) | 5 |
| | 寿町木曜サロン | | | 茶話会、囲碁 | 第1木曜日 13:30~15:00 | | | |
| ⑪ | 七色カフェ | 新沢田町25-15 新沢田町公会堂 | 清水さん 055-923-8259 | 七色カフェ | 第1木曜日 13:30~ | 無料 | 直接 | 5 |
| | 虹色カフェ | | - | 虹色カフェ | 第3水曜日 13:30~15:30 | | | |
| ⑫ | 天神ヶ尾 いきいきサロン | 岡宮104 天神ヶ尾公会堂 | 遠藤さん 055-921-2322 | 歌の会 | 第4金曜日 9:30~11:30 | 無料 | 直接 (基本町内 の方限定) | 5 |
| | | | | 健康体操 | 第4月曜日 10:00~11:00 | | | |
| | | | | 寄り道カフェ | 第3木曜日 13:00~16:00 | | | |

| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|----|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------|------------|
| 13 | ほっとカフェ文化村 | 岡宮1354-1 | 倉田さん 090-7690-6306 | 茶話会、体操、介護予防等 | 第3日曜日 10:00~11:30 | 300円 | 直接 | 5 |
| 14 | 中沢田輝きサロン | 中沢田593-5 中沢田公会堂 | - | 体操、茶話会 | 第3金曜日 10:00~11:30 | 無料 | 直接 (基本町内の みで周知) | 5 |
| 15 | 大林サロン | 西沢田1101-18 大林公会堂 | - | 茶話会、体操、介護予防等 | 毎月20日 13:00~15:00 | 無料 | 直接 (基本町内の 方限定) | 5 |
| 16 | 輝き処 | 神田町8-20 神田町公民館 | 鈴木さん 055-923-6733 | 歌、体操、ゲーム、お話し | 第4土曜日 9:30~11:30 | 無料 | 直接 | 5 |
| 17 | かがやき処江原 | 江原9-2 デイサービス江原 | 055-921-9505 (デイサービス江原) | 手作り、レクリエーション、 ウクレレ鑑賞 | 第3土曜日 9:30~11:30 | 200円 | 直接 | 5 |
| 18 | すこやかデー | 新沢田町25-15 新沢田町公会堂 | 清水さん 055-923-8259 | 健康麻雀 | 第1・3火曜日 13:30~ | 無料 | 直接 | 5 |
| | | | | 健康輪投げ | 第1・3火曜日 13:30~ | | | |
| | | | | 健康卓球 | 第2・4火曜日 13:30~ | | | |
| 19 | ラジオ体操 | 新沢田町13 新沢田町子供広場 | 清水さん 055-923-8259 | ラジオ体操 | 平日6:30~ | 無料 | 直接 | 5 |
| 20 | Cafe&Gallery House Kizasu | 西沢田700 | 後藤さん 055-920-2372 | お茶やお菓子を食べながら楽しくお話しができる。不定期でギャラリートイベントを開催。また、参加者の作品を持ち寄って展示も可能。 | 月・金・土・日・ 祝日 11:00~18:00 | 600円~ | 電話予約 | 5 |
| 21 | これから教室 | 西沢田453-2 西沢田公会堂 | 鈴木さん 090-8151-7961 | 体操 | 月曜日 14:00~15:15 | 300円 (初回保険料別) | 直接 | 5 |
| 22 | 健康教室 | 西沢田335-1 小島薬局本店 | 055-926-8866 (小島薬局本店) | ポールウォーキング | 第2水曜日 15:15~16:00 | 無料 | 初回電話予約、 2回目から自由 | 5 |
| | 健康サポートフェア | | | 頭と体の健康体操 | 第4水曜日 15:15~16:00 | 無料 | 初回電話予約、 2回目から自由 | |
| 23 | 健康相談会 | 筒井町11-2 小島薬局筒井町店 | 055-941-6820 (小島薬局筒井町店) | 肩こり体操・ヨガ・講話・アロマ・ ポールウォーキング・子供薬剤師体験・測定会 ※毎月内容変更有。 | 第3または 第4土曜日 14:00~15:00 | 無料 | 予約制 (電話・直接) | 5 |
| 24 | 金岡土曜クラブ | 江原町3-1 金岡地区センター | - | 筋トレ体操 | 月3回土曜日 14:30~16:00 | 年2,500円 (保険料を含む) | 直接 | 5 |
| | 金筋クラブ | | | 筋トレ体操 | 月3回土曜日 13:00~14:30 | 年3,500円 (保険料を含む) | 直接 | |
| 25 | かなおかノルディッククラブ清流 | 足高字尾上201-1 愛鷹運動公園 他 | 佐々木さん 090-8548-5389 | 公園等でのノルディックウォーキング実施。遺跡・古墳巡りの実施。 | 第2・4火曜日 9:30~11:00 | 300円 | 直接 | 5 |
| 26 | コミュニティサロンかどいけの竜 | 岡宮1147-8 かどいけ地域包括支援センター内 | 055-939-6700 (かどいけ地域包括支援センター) | 火曜日：健幸いきいき教室(100歳体操と口腔体操)、木曜日：くつろぎカフェ、金曜日は竜の学び舎(脳活性のためのレクリエーション)を実施。 | 火・木・金曜日 13:30~15:30 | 無料 (お茶は無料、コーヒー・茶菓子はそれぞれ100円) | 予約制 | 7 |
| | オレンジカフェかどいけの竜 | | | 認知症高齢者の支援を行った経験のあるスタッフやキャラバンメイトのスタッフもいる。認知症に特化した相談のほか、認知症に関する知識の習得や介護者の交流なども行う。 | 月1回 13:30~15:30 | 無料 | 電話 | |

| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|----|--------------------------------------|--|---|---|--|------------------------------|--------------------------|------------|
| 27 | フラワーサロン | 花園町14 花園町公会堂 2 F | - | 居場所サロン | 月 1 回 第3または第4金曜日 13:30~15:00 | 無料 | 直接 (門池地区・花園 町の方のみ) | 7 |
| 28 | 寿サロン | 大岡2357-1 大岡地区センター | 055-924-0299 (大岡地区 センター) | 高齢者サロン | 年に10回 | 年会費 2,000円 | 申込書記入 | 6 |
| 29 | げんきっさ | 大岡1816-23 大岡団地公会堂 | 055-954-0755 (きせがわ地域 包括支援 センター) | 高齢者サロン | 第4土曜日 14:00~15:30 開催 | 無料 | 電話 | 6 |
| 30 | きせつ家 | 大岡386-2 木瀬川公民館 | 055-954-0755 (きせがわ地域 包括支援 センター) | 高齢者サロン | 第1・3月曜日 13:00~15:00 | 無料 | 電話 | 6 |
| 31 | 喜楽会 | 大岡1078-1 下石田公会堂 2 F | 若林さん 055-963-7406 | 高齢者サロン | 隔週火曜日 13:00~15:00 | 200円 | 電話・直接 (女性限定) | 6 |
| 32 | コミュニティサロン NAKANO | 大岡地区センター他 | 中野さん 090-8045-4323 | ・傾聴セミナー ・コーチングセミナー ・ゲートキーパー養成講座 ・認知症サポーター ・予防セミナー ・養育ワークショップ ・食育ワークショップ | 月 1 回 (詳細は問い合わせ) | 事業ごと に実費 | 電話予約 | |
| 33 | オレンジカフェ | 開催場所については、 きせがわ地域包括支援 センターにお問い合わせ ください。 | 055-954-0755 (きせがわ地域 包括支援 センター) | 認知症に関する情報提供。当事 者・家族が気軽に過ごせる場の 提供。認知症サポーター養成講 座・ミニ講座・出張相談等の実施。 | 毎月 1 回程度 | 無料 | 電話 | |
| 34 | 結いの会 | 今沢508-34 中今沢東・西公園 | 庄司さん 055-966-8581 | ラジオ体操、談話 | 月・水・金 (西公園) 火・木・土 (東公園) 8:30~ | 無料 | 直接 | 4 |
| 35 | 木曜サロン | 今沢642-2 市営今沢団地集会場 | 055-969-7050 (片浜今沢地 域包括支援 センター) | 紙芝居、体操 | 木曜日 10:00~11:00 | 無料 | 電話 | 4 |
| 36 | 今沢健康 マーじゃん明朗会 今沢健康 マーじゃん愛好会 | 今沢527-21 今沢地区センター | 長沢芳夫さん 055-966-8935 酒井さん 090-9933-3070 | マーじゃん | 土曜日 13:00~16:00 木曜日 13:00~16:00 | 年間 2,000円 年間 2,000円 | 電話 | 4 |
| 37 | ひまわりの会 | 今沢545-2 県営今沢団地集会場 | 鈴木さん 055-966-7599 | ラジオ体操、輪投げ | 火・木曜日 9:00~11:00 | 無料 | 電話 | 4 |
| 38 | 月曜シネマ | 今沢642-2 市営今沢団地集会場 | 055-969-7050 (片浜今沢地 域包括支援 センター) | 映画鑑賞、茶話会 | 第2月曜日 | 無料 | 電話・直接 (今沢地区 住民限定) | 4 |
| 39 | 今沢らく楽体操 | 今沢527-21 今沢地区センター | 055-969-7050 (片浜今沢地 域包括支援 センター) | 介護予防体操 | 第1・2・4金曜日 10:00~11:30 | 無料 | 電話 | 4 |
| 40 | 北今沢楽寿会 | 北今沢6-6 東田公園 | 久松会長 055-968-7298 | グランドゴルフ | 金曜日 13:00~15:00 | 無料 | 電話 | 4 |
| 41 | 小諏訪喜楽会 | 小諏訪多目的広場 | 高嘉宏行会長 055-962-8218 | ゲートゴルフ インターバル歩行等 | 火・水・木曜日 9:00~11:00 | 年間 1,000円 | 電話 (小諏訪 住民限定) | 4 |
| 42 | くこの会 (歌を楽しむ会) | 西間門317-1 西間門公会堂 | 原田会長 055-963-0712 | カラオケ | 第2・4木曜日 13:30~15:30 | 月800円 | 電話 | 4 |
| | くこの会 (霜月会) | | | カラオケ | 土曜日 13:30~15:30 | 半年 1,000円 | 電話 | 4 |
| | くこの会 (健康マーじゃん) | | | 健康マーじゃん | 火曜日 13:00~16:00 | 無料 | 電話 | 4 |
| | くこの会 (グランドゴルフ) | | | グランドゴルフ | 火・金曜日 8:00~11:00 | 無料 | 電話 (直接見学へ) | 4 |

| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|----|------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------------|--------------|--|------------|
| 43 | おしゃべりサロン | 庄栄町5-4 庄栄町南公会堂 | - | 茶話会 | 金曜日 13:00~16:00 | 無料 | 直接 | 8 |
| 44 | おしゃべりサロン | 五月町15-1 第五地区センター | 055-925-8686 (第五地区 センター) | 茶話会 | 月1・2回水曜日 10:00~11:30 | 無料 | 直接 | 8 |
| 45 | じゆうサロン | 大岡1972-1 市営自由が丘団地 | 山野井さん 055-922-2490 | 折り紙、体操、クイズ、ゲーム、 その他 | 第3木曜日 13:00~15:30 | 無料 | 要連絡 | 6 |
| 46 | 和気あい会 | 日の出町2-19 コーポラス三枚橋 集会所 | - | 茶話会、麻雀、カラオケ、グラ ンドゴルフ等 | 第1・3金曜日 13:00~16:00 | 無料 | 電話・直接 (コーポラス三 枚橋以外の住 民は参加不可) | 8 |
| 47 | えんがわカフェ | 米山町10-33 米山町公会堂 | 055-943-6600 (米山町 クリニック) | 体操、脳トレ、折り紙等 | 第3水曜日 13:30~15:00 | 100円 | 直接 (申込は不要で 変更の可能性が あるため電話問 い合わせ) | 8 |
| 48 | サンウェルぬまづ ふれあい交流室 小物づくり | 日の出町1-15 サンウェルぬまづ ふれあい交流室 | 055-922-1501 (サンウェル ぬまづふれあい 交流室) | 牛乳パックや新聞紙を使った 小物づくり | 10:00~14:00 (休館日を除く) | 無料 | 電話 | 8 |
| 49 | 第五サロン | 新宿町19-1 第五地域包括支援 センター | 055-939-8022 (第五地域 包括支援 センター) | 茶話会、歌や体操 | 水曜日 10:00~12:00 (第2水曜日をのぞく) | 無料 | 直接 | 8 |
| | 第五カフェ | | | ミニ講座、出張相談等の実施。 | 第2水曜日 10:00~12:00 | 無料 | 直接 | 8 |
| 50 | ことぶきサロン | 本田町4-8 本田町公会堂 | 大嶽さん 055-921-3641 | 茶話会、健康講座、 レクリエーション | 年4回 (6月、10月、1月、3月) 10:00~14:00 | 300円 | 電話 | 8 |
| 51 | 千本サロン | 本字千本1910-219 第二地区センター | 055-962-5932 (千本地域 包括支援 センター) | 介護予防体操 | 水曜日(2部制) 9:40~、11:00~ | 無料 | 電話 | 9 |
| 52 | 下河原健康教室 | 下河原162-2 下河原西町公会堂 | 金子さん 090-4409-0982 | 脳トレ、体操等 | 第1・3火曜日 10:00~12:00 | 無料 | 電話 (下河原住民 限定) | 9 |
| 53 | ワンアップドジ | 八幡町65-1 第一地区センター | 笠井さん 090-6469-7692 | 体操、談話 | 木曜日 9:30~11:30 | 年間 2,000円 | 電話 | 9 |
| 54 | 末広クラブ | 末広町26 末広神社・末広町公民館 | 船戸さん 055-951-3884 | 神社の掃除、茶話会 | 毎月1日・15日 | 無料 | 電話 (末広町住民 限定) | 9 |
| 55 | 木の花会 | 浅間町4 浅間神社社務所 | 数山さん 080-4225-1890 | 神社の掃除、茶話会 | 第1日曜日 9:00~11:00 | 無料 | 電話 | 9 |
| 56 | 福寿会 | 添地町163-1 添地町公民館 | 赤坂さん 090-9940-0487 | 折り紙、談話 | 第1・3日曜日 13:00~16:00 | 無料 | 電話 (添地町 住民限定) | 9 |
| 57 | 白銀町いきいき サロン | 白銀町488 白銀町公民館 | 小澤さん 055-963-5546 | 手芸、DVD体操 | 第2または第3 月曜日 10:00~11:30 | 無料 | 電話 | 9 |
| 58 | 第1千本サロン | 八幡町65-1 第一地区センター | 055-962-5932 (千本地域 包括支援 センター) | 介護予防体操 | 第1・3金曜日 10:00~11:30 | 無料 | 直接 | 9 |
| 59 | 白寿会港湾区 老人会 | 千本港町65 港湾区公民館 | 土屋会長 055-962-0752 | 輪投げ、談話 | 木曜日 13:00~14:00 | 無料 | 電話 | 9 |
| 60 | 常磐町ときわ会 | 本字千本1910-219 第二地区センター | 大石さん 055-962-1719 | 茶話会、講座、体操等 | 第3日曜日 10:00~12:00 | 月200円 | 電話 (原則常磐町 住民限定) | 9 |



| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|----|------------------|---------------------------------|---|--|---|--|--------------------------|------------|
| 61 | ワタナベ 薬局サロン | 渡辺薬局錦町店 | 渡辺薬剤師 055-962-3779 | 講話、茶話会 | 月1回不定期 | 無料 | 詳しくは電話 で問い合わせ | 9 |
| 62 | 歌声喫茶 | 下河原町4 ラビユー千本ホール | 森さん 0120-30-7744 | 生演奏に合わせ歌唱 | 月1回友引 市内3カ所 | 500円 (会員は 200円) | 詳しくは電話 で問い合わせ | 9 |
| 63 | カフェつばき | 大手町5-7-1 通所介護つばき庵仲見世 | 055-941-7561 (つばき庵本社) | カラオケ | 第2・3日曜日 13:30~15:00 | 500円 (ドリンク付) | コロナの影響 で現在休止 | 9 |
| 64 | からだラボ 地域開放日 | 千本港町48 からだラボ | 佐野さん 055-939-6667 | フィットネス機器を使った 体操、体力測定等 | 第2土曜日 9:00~12:00 | 無料 | 電話・直接 | 9 |
| 65 | はつらつ教室 | 吉田町20-1 第四地区センター | 055-933-4411 (第四地区 センター) | 健康講座や作り物教室等 | 6月~12月の 第2水曜日 10:00~11:30 5月頃参加者募集 | 無料 | 電話 | 10 |
| 66 | なかよし会 (中地区) | 下香貫下障子3157-2 第三小学校 多目的ホール | 長倉さん 090-3957-1596 | 歌や体操など楽しい企画を実施 | 第1月曜日 10:00~11:30 (8月、1月はお休み) | 弁当 500円 希望者 | 電話 | 11 |
| 67 | なかよし会 (我入道地区) | 我入道175 我入道連合自治会館 | 小池さん 090-7910-8365 | 歌や体操など楽しい企画を毎月 実施。楽しいお正月イベント有。 | 第3土曜日 10:00~14:00 | 500円 昼食代 | 電話 | 10 |
| 68 | ラララサロン | 西島町19-1 第三・第四地域包括 支援センター | 055-941-6605 (第三・第四 地域包括支援 センター) | おしゃべりや歌、ゲーム、 健康体操、ビデオ鑑賞、 ミニ勉強会等 | 火曜日 10:00~12:00 | 100円 | 直接 | 10 |
| | オレンジカフェ きくりん | | | 認知症に関する相談や情報提供 | 第3木曜日 13:30~15:00 | 無料 | 直接 | |
| 69 | 健康体操 | 吉田町20-1 第四地区センター | 055-933-4411 (第四地区 センター) | 体も頭もほぐし、不調のない日 常生活に繋がるような体操を行 う。 | 6月~3月の 第3水曜日 13:30~15:00 5月頃参加者募集 | 無料 | 電話 | 10 |
| 70 | いきいきサロン | 大平各区公民館 | 連絡先掲載不可 | 健康講座、カラオケ、 輪投げ大会、楽器演奏鑑賞 | 9月~11月 土曜日 | 無料 | 直接 | 12 |
| 71 | はつらつ大平 | 大平2197-1 大平地区センター | 055-934-3980 (大平地区 センター) | 体操、物づくり、音楽鑑賞、 オーラルフレイル予防講座等 | 不定期 | 無料 (年1回の 昼食会の み300円の 負担あり) | 電話 (基本的に大平 地区住民限定) | 12 |



| | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 実施している内容 | 実施している日時 | 参加費 | 参加方法 (電話予約 or 直接) | マップ ページ |
|----|------------------------|----------------------------|---|---|---|-----------------------------|-------------------------------|------------|
| 72 | 寄り合い処 かめき暖だん | 下香貫八重145-2 | 暖だん直通 090-6368-8711 NPOまごころ サービス静岡 東部センター 055-935-6515 | いつでも誰でも気軽に集える居 場所です。定期的にイベントも 開催。 第1月曜日：折り紙 第2月曜日：手作り教室 第2木曜日：カレーの日 毎週水曜日：買い物ツアー、 カラオケ 毎週木曜日：編み物 毎週金曜日：手芸の日 第3火曜日：書道教室 第4火曜日：歌声暖だん 第3月曜日：暖だん会議 その他：月に3回足湯の日、 野菜の販売等 | 月～金曜日 9：00～16：00 (祝祭日、夏休み、 年末年始を除く) | 半日 100～300円 | 直接 (基本的に第三 地区住民限定) | 11 |
| 73 | 藤井原サロン 天の川 | 下香貫藤井原1640-4 | 堀池さん 055-932-5891 | 第2・3月曜日：食事会 第1・3木曜日：手芸の日 毎週金曜日：カラオケ | 10：00～12：00 (カラオケのみ 17：00～21：00) | 200～ 300円 | 直接 ※食事会のみ 当日までに電話 予約 | 11 |
| 74 | Doing bis (ドゥーインビス) | 下香貫前原1489-1 | 秋山さん 090-8070-1855 | メンタルヘルスケア、カウンセ リング、各種セミナー開催、認 知症カフェ、子育て支援、美育、 食育、家庭菜園 | 第2・4火曜日 10：00～12：00 | 500円 | 電話 (当日予約可) | 11 |
| 75 | 藤井原サロン 愛 | 下香貫藤井原1617 下香貫連合自治会館 | 鈴木さん 055-933-3399 | 健康体操、ストレッチ、筋肉ス トレッチ、ダンベル体操、健康 チェック | 月・水曜日 9：30～11：30 月3～4回 | 300円 | 直接 | 11 |
| 76 | ミニデイサービス 「えがおの会」 | J Aなんすん | 055-933-7009 (JA南駿本店) | 簡単な体操や踊り、歌や工作な どのレクリエーション、手作り 弁当の提供 | 大平支店・金岡支 店・浮島支店・原 支店・片浜支店の いずれかの店舗に て月3回10：00～ 14：00 (日程は問い合わせ) | 800円 | 最寄りの 支店窓口にて 申込 | 11 |
| 77 | おたっしやクラブ | 西浦立保22-1 | 055-942-2700 (西浦地区 センター) | 生きがいづくり | 月1回 9：00～13：00 | 300円 | 電話 | 13 |
| 78 | 戸田 くるらの家 | 戸田1294-3 | 代表：山田いさみ 0558-94-3729 | 午前：百歳体操、かみかみ体操 を実施、血圧測定、体力 測定。 午後：診療所の医師・地域包括・ デイサービス・お巡りさ ん等々、地域の方々のお 話が数カ月に一回、演芸。 | 水曜日 9：00～15：00 | 100円 食事 希望者は +300円 | 直接 | 14 |
| 79 | 歌声サロン | 内浦重須624 | 土屋さん 055-919-5571 | 音楽などに親しみながら、歓談 し、楽しい時間を過ごします。 | 土曜日 13：00～14：00 | 無料 | 直接 | 13 |
| 80 | 歌声カフェ | 内浦重須624 ひだまりの郷 地域交流室 | 土屋さん 055-919-5571 | 音楽などに親しみながら、歓談 し、楽しい時間を過ごし、レス パイトケア及び認知症への知識 を高める。 | 土曜日 14：00～15：00 | 無料 | 直接 | 13 |

