



しおがま

まぜっぺ・まざっぺシート



塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

目的



この「しおがま まぜっぺ・まざっぺシート」は、地域のちょっとした集まりの情報を掲載しています。

「地域の活動に参加したい方」と「地域の活動の仲間を増やしたい方」を結びつけることを目的に作成しました。

地域でのお互いの交流が、「支え合い」そして「健康づくり・介護予防」につながります。

興味のある活動内容や、参加してみたいグループ等ございましたら、下記までご連絡下さい。

ご相談お待ちしております！



【しおがま まぜっぺ・まざっぺシート お問い合わせ】

塩竈市地域包括支援センター

- ・西部地区 ☎ 367-0414
- ・南部・東部地区 ☎ 290-7185
- ・北部1地区 ☎ 361-3822
- ・北部2地区 ☎ 362-1911
- ・浦戸地区 ☎ 361-2931


塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 ☎ 364-1204

【一覧表：西部地区】

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
1	ヤモメの会	西部地区地域包括支援センター 清水沢1丁目12-2 ※ 場合により変更有	<ul style="list-style-type: none"> 簡単にできる男の料理 情報交換 遠足 食事会 など 	ヤモメの方、 どなたでも大歓迎！
2	たんぼぼサークル	石堂集会所 玉川3丁目15-13	<ul style="list-style-type: none"> 脳いきいきトレーニング 手遊び ストレッチ ダンベル体操 など 	どなたでも
3	お元気会	玉川中央通り集会所 玉川3丁目6-5	<ul style="list-style-type: none"> 発声練習 歌 ラジオ体操 ストレッチ体操 講話 	どなたでも
4	昔語りの会	西部地区地域包括支援センター 清水沢1丁目12-2	昭和時代の懐かしい写真を見ながら話をしたり、「方言かるた」「昭和スターかるた」その他、季節の行事に合った折り紙での製作など参加者の皆さんと一緒に年間計画を立てています（お出かけも実施しています）。	どなたでも
5	清水沢 となりの会 「楽しくラジオ体操」	清水沢近隣公園スポーツ広場 (清水沢スポーツ公園) 清水沢1丁目38-7	ラジオ体操 第1・第2 他、曲に合わせて体を動かす	どなたでも
6	新玉川脳げんき教室	新玉川住宅集会所 母子沢町1-3	<ul style="list-style-type: none"> 体操 (ラジオ体操、塩竈桜、ロコモ体操) 遠足 (バス、徒歩) お茶のみ 	新玉川町内会会員

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
7	ラジオ体操 かなえが丘	かなえが丘児童公園 清水沢2丁目26	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 「青い山脈」の曲で体力作り ・ラジオ体操 第1・第2 	どなたでも
8	わかがり会	田村家 母子沢町19-1	<ul style="list-style-type: none"> ・茶話会 ・出前講座実施 など 	どなたでも
9	塩楽会（しおらくかい）	後楽地区集会所 後楽町4-3	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・レクリエーションゲーム 	後楽町在住の方 （自分で来られる方） ※他の地域の方は要相談
10	合歓の木（ねむのき）	赤坂中央集会所 権現堂5-24	<ul style="list-style-type: none"> 〈第1・3火曜日〉 ・ダンベル体操 ・筋トレ ・ストレッチ 〈第4火曜日〉 サロン ・手ぬぐい体操 ・筋トレ ・時々ゲーム 	どなたでも大歓迎
11	大日向タブレットのつどい	大日向地域集会所 大日向町8-4	<ul style="list-style-type: none"> ・タオル体操 ・タブレットを使用した脳トレーニング 	大日向町内会会員
12	袖野田ダンベル愛好会 「リフレッシュ袖野田」	袖野田集会所 袖野田町26-15	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ体操 （身体を上から下に徐々に筋肉をほぐす） ・ラジオ体操 ・年1回婦人会合同での健康講座（2月） ・ダンベル体操 ・反省お茶会 	どなたでも
13	元気！にぎにぎサークル	大日向地域集会所 大日向町8-4	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル ・ダンス ・スクエアステップ ・エクササイズ など 	大日向町内会会員

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート


項 目	内 容
グループ・活動名	ヤモメの会
活動場所 住所	西部地区地域包括支援センター 清水沢1丁目12-2 ※ 場合により変更有
活動日時	現在は休止中 再開時に、メンバーで予定を立てることになっている
活動内容	・簡単にできる男の料理 ・情報交換 ・遠足 ・食事会 など
対象者	ヤモメの方、どなたでも大歓迎！
参加費	活動内容により、負担がある場合もあり（弁当代や材料費など）
グループからのメッセージ	現在は休止中となっておりますが、令和5年からの定期開催を目標にしています。 参加メンバーは、いつでも募集中です。 なんでも気軽に話をしたりする会ですので、皆様の参加をお待ちしています。
	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート


項目	内容
グループ・活動名	たんぼぼサークル
活動場所 住所	石堂集会所 玉川3丁目15-13
活動日時	毎月 第1・3金曜日 10:00~11:30
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・脳いきいきトレーニング ・手遊び ・ストレッチ ・ダンベル体操 など
対象者	どなたでも
参加費	1回 200円（集会所使用料、お茶代）
グループからのメッセージ	<p>70歳代~80歳代の方々が中心で、ストレス解消や友達づくりを大切にしているっており、帰りには「楽しかったね」と、毎回来ることが待ち遠しいとの声が聴かれています。</p>




しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	お元気会
活動場所 住所	玉川中央通り集会所 玉川3丁目6-5
活動日時	毎月 第1・3火曜日 10:00~12:00
活動内容	・発声練習 ・歌 ・ラジオ体操 ・ストレッチ体操 ・講話
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>参加者が楽しく元気に過ごせるように、全身の運動、心を豊かにしてお互いに刺激し合いながら活動しています。</p> <p>新メンバーの参加をお待ちしています。</p>
	





しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	昔語りの会
活動場所 住所	西部地区地域包括支援センター 清水沢1丁目12-2
活動日時	毎月 第3または第4水曜日 14:00~15:30
活動内容	昭和時代の懐かしい写真を見ながら話をしたり、「方言かるた」「昭和スターかるた」その他、季節の行事に合った折り紙での製作など参加者の皆さんと一緒に年間計画を立てています（お出かけも実施しています）。
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>コロナ禍で、地域での活動場所がなくなってしまった方、もともとある活動への参加が躊躇われる方…など、どなたでも自由に参加できる場所です。</p> <p>自主参加が基本なので、年間計画に合わせて希望の月に参加できます。</p> <p>参加者が多くなってきていますので、今後は2部制にしたり地域活動へと形を変えていくことも考えていますが、まずはいろいろな地域の方たちと一緒に楽しむことを一番に、気になった方は是非ご参加ください。</p>
	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	清水沢 となりの会「楽しくラジオ体操」
活動場所 住所	清水沢近隣公園スポーツ広場 清水沢1丁目38-7 (清水沢スポーツ公園)
活動日時	毎週 月曜日～金曜日(土・日・祝祭日休み) 15:30より20分程度
活動内容	ラジオ体操 第1・第2 他、曲に合わせて体を動かす
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>大空の下、足元には青芝が広がるとてもステキなところで、みんなで輪になってラジオ体操を楽しんでやっています。</p> <p>笑顔が絶えない会です。</p> <p>人と人との出会いを大切に、健康で元気に暮らせる一助となれば幸いです。</p> <p>是非、一緒にやりましょう。</p>
	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	新玉川脳げんき教室
活動場所 住所	新玉川住宅集会所 母子沢町1-3
活動日時	毎月 第2・第4火曜日 10:00~11:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・体操（ラジオ体操、塩竈桜、ロコモ体操） ・遠足（バス、徒歩） ・お茶のみ
対象者	新玉川町内会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>年に2度バス遠足（コロナで休止中です）で県内を1日遊んできたり、普段は集会所にて体操やおしゃべりをしています。</p> <p>足が悪い方は手だけ動かしたり、おしゃべりだけの参加だったり、それぞれのペースで気軽に参加してください。</p>
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	ラジオ体操 かなえが丘
活動場所 住所	かなえが丘児童公園 清水沢2丁目26
活動日時	4月～10月 土日祝祭日を除く毎日 9：30～
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 「青い山脈」の曲で体力作り ・ラジオ体操 第1・第2
対象者	どなたでも
参加費	なし（カセット用乾電池は町内会より補助）
グループからのメッセージ	<p>新型コロナ感染に伴い、町内会活動、他イベントなどを自粛している現状から町内会会員の相互交流と、他町内会会員ともコミュニケーションを図り、ラジオ体操と楽しく踊る「ズンドコ節」で体力作りに励んでおります。皆さん楽しくやっております。</p> <p>気軽にご参加ください。</p> <p>歓迎いたします。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	わかがり会
活動場所 住所	田村家 母子沢町19-1
活動日時	毎月 第1火曜日 13:00~15:00
活動内容	・茶話会 ・出前講座実施 など
対象者	どなたでも
参加費	1回 300円
グループからのメッセージ	参加者の得意なことを紹介し合い、話し合います。




しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	塩楽会（しおらくかい）
活動場所 住所	後楽地区集会所 後楽町4-3
活動日時	毎週 水曜日 10:00~11:30
活動内容	・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・レクリエーションゲーム
対象者	後楽町在住の方（自分で来られる方） ※ 他の地域の方は要相談
参加費	年 1,000円（会場使用料、お茶代など）
グループからのメッセージ	ビデオを見ながらのダンベル体操、簡単なゲームなど楽しく身体を動かしています。 春と秋には日帰り旅行に出かけています。



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート





項 目	内 容
グループ・活動名	合歓の木（ねむのき）
活動場所 住所	赤坂中央集会所 権現堂5-24
活動日時	毎月 第1・3火曜日 13：30～15：00 毎月 第4火曜日 10：00～11：30
活動内容	第1・3火曜日 ・ダンベル体操 ・筋トレ ・ストレッチ 第4火曜日 サロン（・手ぬぐい体操 ・筋トレ ・時々ゲーム）
対象者	どなたでも大歓迎
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>地域の皆様が集まり、和気あいあいと遊び感覚で体を動かしながら交流出来ればいいな—とっております。</p> <p>参加して、皆さんとおしゃべりするだけでも楽しいと思います。</p> <p>男女問わず皆様の参加をお待ちしております。</p>
	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	大日向タブレットのつどい
活動場所 住所	大日向地域集会所 大日向町8-4
活動日時	毎月 第2水曜日 10:00~11:30
活動内容	・タオル体操 ・タブレットを使用した脳トレーニング
対象者	大日向町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>開講して2年目。男女18名（現在）。</p> <p>タブレットの使い方やゲームに、まだ苦戦することもあります。地域包括支援センターの応援をいただき、和気あいあいと楽しく実施しています。</p> <p>いつまでも「脳ピカ!」を目指しています。</p> <p>駐車スペースあります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	袖野田ダンベル愛好会 「リフレッシュ袖野田」
活動場所 住所	袖野田集会所 袖野田町26-15
活動日時	毎月 第2月曜日 13:30~15:30 (第2月曜日休日の場合第3月曜日)
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ体操 (身体を上から下に徐々に筋肉をほぐす) ・ラジオ体操 ・年1回婦人会合同での健康講座 (2月) ・ダンベル体操 ・反省お茶会
対象者	どなたでも
参加費	なし (町内会の助成金により茶菓子や必要な物品など購入)
グループからのメッセージ	<p>創立から20年以上経っていますが、60代から80代になり年齢を重ねつつも参加人数は15~18名を維持し、楽しいひと時を過ごしています。</p> <p>どなたでも参加加入できます。</p> <p>大歓迎です！！</p> <p>男性の参加も大募集です！！</p>
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>	

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	元気！にぎにぎサークル
活動場所 住所	大日向地域集会所 大日向町8-4
活動日時	毎月 第2・4金曜日 10:00~11:30
活動内容	・ダンベル ・ダンス ・スクエアステップ ・エクササイズ など
対象者	大日向町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>生涯青春の気概で、皆で仲良く教え合い、学び合い、おしゃべりしながら楽しく活動しております。</p> <p>駐車スペースあります。</p>



【一覧表：南部・東部地区】

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
1	香風会（こうふうかい）	<p>〈火曜日〉 ニ又スポーツ広場 舟入1-2</p> <p>〈水曜日〉 旧高嶋屋 佐浦町13-26</p>	<p>〈火曜日〉 グランドゴルフ</p> <p>〈水曜日〉 ・食事 ・創作 ・勉強 ・運動のテーマ （ロコモ、ダンベル体操）で開催</p>	香風会メンバー、 他香和町内会会員 など （老人会を中心に 身体を動かすのが 好きな人）
2	錦町東自治会ラジオ体操	<p>市営錦町東住宅 （1階エントランス） 錦町24-1</p>	<p>ラジオ体操</p> <p>月・水曜日は、塩竈市ふれあいサポーターの職員さんがお手本！</p> <p>木曜日は、住民の方主体で頑張ってます！</p>	地域住民
3	さくらの会	<p>野田コミュニティセンター 野田2-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・脳トレ など 	60～80代の 希望者
4	脳げんき白菊会	<p>野田コミュニティセンター 野田2-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ストレッチ ・歌 ・手遊び ・踊り など ・年2回は野外活動 	どなたでも
5	元気教室 燦の会（さんのかい）	<p>公民館 東玉川町9-1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・脳トレ など 	市内高齢者男女
6	すみれ会	<p>天満崎集会所 舟入2丁目2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・健康講話 ・脳トレ など 	天満崎町内会会員

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
7	南錦町ふれあいサロン	南錦町コミュニティセンター 南錦町12-26	<ul style="list-style-type: none"> ・フリースペースでのおしゃべり ・ふれあいパソコンクラブ（点訳） ・ふれあい楽市 ・ラジオ体操 など ・年1回、音楽会などのイベントを実施 	南錦町在住の方、町外の方も歓迎
8	花立町健康教室	花立集会所 花立町6-12	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・健康講話 ・脳トレ など 	花立町町内会会員
9	脳いきいき教室	花立第2集会所 花立町19-25	<p>〈午前〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・軽いレクダンス ・ダンベル体操 など <p>〈午後〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手芸 ・雑談 など 	どなたでも
10	石堂第2町内会健康教室	石堂集会所 玉川3丁目15-13	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の体操8割 ・頭の体操1割 ・ものづくり1割 	石堂第2町内会会員
11	PPK（ピンピン健康）教室	新富町集会所 新富町31-20	<ul style="list-style-type: none"> ・レクダンス ・ゲーム ・ストレッチ など 	どなたでも
12	ニコニコ会	公民館（和室） 東玉川町9-1	現在は折り紙等の物作り中心に活動中 （ストレッチ、ダンベル体操、レクダンスなどはコロナ禍により休止中）	どなたでも
13	芦畔お茶っこ会	芦畔集会所 芦畔町13	年間行事を皆で決め予定を立てながら運動に取り組んでいました。 コロナ禍前はメンバー全員で研修会と称して温泉に出掛けたり、体力測定なども実施していました。	芦畔町内会会員
14	南錦町楽々クラブ	南錦町コミュニティセンター 南錦町12-26	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・軽体操 ・レクダンス など 	南錦町町内会会員

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	香風会（こうふうかい）
活動場所 住所	二又スポーツ広場 舟入1-2 旧高嶋屋 佐浦町13-26
活動日時	毎週 火曜日 13:00~15:00 二又スポーツ広場 毎週 水曜日 10:00~12:00 旧高嶋屋 (5週ある月は最終週休み)
活動内容	火曜日 グランドゴルフ 水曜日 ・食事 ・創作 ・勉強 ・運動のテーマ（ロコモ、ダンベル体操）で開催
対象者	香風会メンバー、他町内会会員など (老人会を中心に身体を動かすのが好きな人)
参加費	基本的に設けていないが、貯金箱あり (集まりの際に会員が気持ち程度、100円を収めている)
グループからのメッセージ	<p>平成29年6月に香和町内会の中に香風会として発足し、最初は2~3名で活動していましたが、現在は会員数も15名となり仲良く活動しています。</p> <p>水曜日の月一回は食事会をしています。</p> <p>また、創作活動（手芸）や脳トレプリントを使って頭の体操もしています。</p> <p>そして運動の時間取り入れながらロコモ体操やダンベル体操など、おしゃべりを交えながら楽しく和気あいあいと活動しています。</p> <p>火曜日は二又スポーツ広場でグランドゴルフをしていますので、是非一度見学にいらして声をかけてくださいね。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	錦町東自治会ラジオ体操
活動場所 住所	市営錦町東住宅（1階エントランス） 錦町24-1
活動日時	毎週 月・水・木曜日 11:00~11:20
活動内容	ラジオ体操 月・水曜日は、塩竈市ふれあいサポートセンターの職員さんがお手本！ 木曜日は、住民の方主体で頑張ってます！
対象者	地域住民
参加費	なし
グループからのメッセージ	ラジオ体操が終わった後の何気ないおしゃべりや笑い、情報交換が何よりです。 今後も支えて支えられながら頑張っていきます。



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	さくらの会
活動場所 住所	野田コミュニティセンター 野田2-19
活動日時	毎月 第1火曜日 10:00~12:00 毎月 第2・4火曜日・第3水曜日 13:30~15:00 (1・8月は休み)
活動内容	・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・脳トレ など
対象者	60~80代の希望者
参加費	月 1,000円
グループからのメッセージ	<p>塩竈市体育協会の協力を得て、無理なく楽しく元気良さをモットーに続けています。</p> <p>時折、話しに夢中になりますが、お口の運動も兼ね体操をしています。</p> <p>寄る年波に勝てず会員数が少なくなっていますので、新しく参加してみたい！という方大歓迎です。</p> <p>ぜひ一度、遊びに来てください！</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	脳げんき白菊会
活動場所 住所	野田コミュニティセンター 野田2-19
活動日時	毎月 第1・3月曜日 10:00~12:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ストレッチ ・歌 ・手遊び ・踊り など ・年2回は野外活動
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>毎回テーマソング、NHKのみんなの体操、ストレッチをしてから、歌や手遊び、踊り等をおこなって最後はクールダウン。</p> <p>塩竈市の出前講座を利用させてもらいながら楽しく活動しています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	元気教室 燦の会（さんのかい）
活動場所 住所	公民館 東玉川町9-1
活動日時	毎月 第3水曜日（第2水曜日開催の場合あり） 9：45～11：45
活動内容	・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・脳トレ など
対象者	市内高齢者男女
参加費	年 2,000円
グループからのメッセージ	<p>介護予防教室に参加し、市の指導を受けた1期生、2期生、3期生の有志で結成しました。</p> <p>以前の教材を参考に皆で毎月1回楽しく体操しております。</p> <p>塩竈市の出前講座を利用させてもらいながら楽しく活動しています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	すみれ会
活動場所 住所	天満崎集会所 舟入2丁目2
活動日時	毎月 第3水曜日 13:30~15:30 (12月~3月までは休み)
活動内容	・ダンベル体操 ・健康講話 ・脳トレ など
対象者	天満崎町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>健康や料理など話題豊富で、皆でおしゃべりしながらの笑顔が絶えない楽しい会です。</p> <p>80~90歳までの先輩の皆さんと体育協会のダンベル体操や、地域包括支援センターの出前教室でしっかり体を動かし、大きな声で笑って楽しく過ごしています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	南錦町ふれあいサロン
活動場所 住所	南錦町コミュニティセンター 南錦町12-26
活動日時	毎月 第2金曜日 10:00~12:00 (内容によって相違)
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・フリースペースでのおしゃべり ・ふれあいパソコンクラブ (点訳) ・ふれあい楽市 ・ラジオ体操 など ・年1回、音楽会などのイベントを実施 (1・8月は休み)
対象者	南錦町在住の方、町外の方も歓迎
参加費	コロナ禍前は、町外の方には運営協力費として100円頂いていましたが、現在は飲食もないので頂いておりません。
グループからのメッセージ	<p>健康教室や各種講座、100円ランチ、食事会、健康麻雀、ハンドメイド班、カラオケ教室、書に親しむ会など、コロナ禍前は参加者のニーズに基づき、いろいろな活動を展開していましたが、コロナ後は飲食も困難になり、活動を縮小しました。</p> <p>住民の交流の場、地域の交差点として、これまで築いてきたサロンの「灯」を絶やさない、継続することが目標です。</p> <p>現在はフリースペースでのおしゃべり、パソコンクラブ (点訳)、ふれあい楽市、ラジオ体操など、感染対策をしながら、可能なことをやっています。状況を見ながら、柔軟に魅力的なサロンになるよう、みんなでアイデアを出し合って進めています。</p> <p>運営委員募集中!</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	花立町健康教室
活動場所 住所	花立集会所 花立町6-12
活動日時	毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00
活動内容	・ダンベル体操 ・健康講話 ・脳トレ など
対象者	花立町町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>高齢者の方を含め、皆で楽しく健康づくりをおこなっています。</p> <p>運動が苦手な方も気軽に参加できる内容です。</p> <p>見学だけでも大歓迎です。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	脳いきいき教室
活動場所 住所	花立第2集会所 花立町19-25
活動日時	毎週 火曜日 10:00~14:00
活動内容	午前 ・ストレッチ ・軽いレクダンス ・ダンベル体操 など 午後 ・手芸 ・雑談 など
対象者	どなたでも
参加費	年 3,000円（お茶、菓子代として3回に分けて、1回1,000円ずつ）
グループからのメッセージ	<p>午前の部は①朝の挨拶、②ラジオ体操、③ストレッチ、④レクダンス、ダンベル、⑤お茶のみ</p> <p>午後の部は希望者だけお弁当を持ってきて、手芸やおしゃべりを楽しんでいます。</p> <p>70歳以上～最高95歳を中心に楽しんでいます。</p> <p>支え合いながら健康づくり、60代、70代の参加を待っています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	石堂第2町内会 健康教室
活動場所 住所	石堂集会所 玉川3丁目15-13
活動日時	毎月 第3水曜日 10:00~11:30 (1・8月は休み)
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の体操8割 ・頭の体操1割 ・ものづくり1割
対象者	石堂第2町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>毎回、内容を変えて開催しています。</p> <p>参加者のリクエストを取り入れたり、体を動かすものから、ものづくりまで皆さん楽しく活動しております。</p> <p>回覧板などで健康教室のお知らせをしています。</p> <p>どの会でも気軽にご参加ください。お待ちしております♪</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	PPK（ピンピン健康）教室
活動場所 住所	新富町集会所 新富町31-20
活動日時	毎月 第1・3木曜日 10:00~12:00
活動内容	・レクダンス ・ゲーム ・ストレッチ など
対象者	どなたでも
参加費	月 500円（会場費、お茶代）
グループからのメッセージ	<p>3つの輪・和・話を大切に元気に楽しく個性豊かに仲間づくりをしています。</p> <p>レクダンス、ゲーム、ストレッチなど取り入れながら身体を動かしています。</p> <p>遊びに来てください。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	ニコニコ会
活動場所 住所	公民館（和室） 東玉川町9-1
活動日時	毎月 第2・4土曜日 10:00~12:00
活動内容	<p>・現在は折り紙などの物作り中心に活動中 （ストレッチ、ダンベル体操、レクダンスなどはコロナ禍により休止中）</p>
対象者	どなたでも
参加費	年 1,000円
グループからのメッセージ	<p>おはようございますの挨拶と共に、会場はおしゃべりと笑いでひとときわ明るくなります。</p> <p>お茶を一服、喉をうるおしてから指先を使い折り紙などで作品作りをします。</p> <p>コロナ禍以前は生き生き音頭、会のうた、季節のうたを唄い、次にストレッチ、ダンベル体操、レクダンスなど、快い汗を流し元気に活動をし、食事会、忘年会、新年会などの企画もおこなってました。</p> <p>いつまでも若く、生き生きと元気に過ごすことがモットーです。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	芦畔お茶っこ会
活動場所 住所	芦畔集会所 芦畔町13
活動日時	毎月 第2火曜日 13:30~15:30
活動内容	年間行事を皆で決め予定を立てながら運動に取り組んでいました。コロナ禍前はメンバー全員で研修会と称して温泉に出掛けたり、体力測定なども実施していました。
対象者	芦畔町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>町内会の方なら0歳~参加できる方全員が対象です。</p> <p>自由に発言しルールを守り楽しく2時間過ごしています。</p> <p>参加人数は今のところ減少していますが、15名~20名くらいの会員がおり、今後も感染対策をしながらの活動を予定しています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	南錦町楽々クラブ
活動場所 住所	南錦町コミュニティセンター 南錦町12-26
活動日時	毎月 第4木曜日 10:00~11:30
活動内容	・ダンベル体操 ・軽体操 ・レクダンス など
対象者	南錦町町内会会員
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>平成25年に新しく建てられたコミュニティセンターで、月に1回集まって軽体操やレクダンスなど、広々としたフロアで活動しておりました。</p> <p>(この2年間はコロナ禍の影響で活動をお休みしています)</p> <p>今後はメンバーと協議し合いながら活動を検討しています。</p> <p>写真はコロナ禍前の盆踊りの練習の様子です。</p> <p>だいたいこの様に和気あいあいと活動していました。</p>



【一覧表：北部1地区】

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
1	しおがま男前ダンベルクラブ	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル ・ストレッチ ・ボール ・マット ・セラバンドを使った運動 	男性
2	輝き隊グループ 「ダンベル教室」	少林寺拳法鎌田道院 梅の宮1-26	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル ・ボールやタオルを使用して健康体操 ・ストレッチダンス 	どなたでも
3	輝き隊グループ 「シニアエアロ教室」	少林寺拳法鎌田道院 梅の宮1-26	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロインストラクターによる指導 ・音楽に合わせてストレッチ体操 ・ダンス など 	どなたでも
4	マリンダンベルクラブ	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ボール ・セラバンド ・手ぬぐいを使う運動 ・ダンベル体操 ・カントリーダンス ・スクエアステップ 	どなたでも
5	いき粋ダンベルクラブ	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・スロモボール ・セラバンド ・ダンベル体操 ・手ぬぐいを使った運動 ・カントリーダンス ・スクエアステップ 	どなたでも

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
6	新浜いきいき教室	魚市場会議室 新浜1丁目13-1	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ロコモ体操 ・手話 ・脳トレ ・市場展望デッキにてウォーキング など 	新浜町1丁目～3丁目のどなたでも
7	うめのみやさろん	梅の宮集会所 梅の宮15-35	<ul style="list-style-type: none"> ・手芸 ・折り紙 ・切り紙 ・映画鑑賞 など 	どなたでも
8	ダンダンサークル	公民館本町分室 本町8-1	レクダンス、ダンベル、スクエアマットなどで1時間30分、体を動かし健康で寝たきりにならぬよう、また、転倒予防にと汗を流し楽しく目標に向かって体づくりをしています。	市内全域 住民の方
9	女性軽体操クラブ	公民館本町分室 本町8-1	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ストレッチング ・ウォーキング ・ダンベル体操 ・ロコモ体操 ・リズム体操 など 	65歳～
10	ステップきらり	公民館本町分室 本町8-1	<ul style="list-style-type: none"> ・レクダンス ・ストレッチ ・手遊び ・リズム体操 など 	どなたでも

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	しおがま男前ダンベルクラブ
活動場所 住所	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48
活動日時	毎月 第2・4土曜日 10:00~11:30
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル ・ストレッチ ・ボール ・マット ・セラバンドを使った運動
対象者	男性
参加費	月 1,000円
グループからのメッセージ	<p>一生、自分の足でしっかり歩けるように楽しく汗をかいています。</p> <p>ダンベルは500g~1kgで行なっています。</p> <p>駐車場あります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	輝き隊グループ「ダンベル教室」
活動場所 住所	少林寺拳法鎌田道院 梅の宮1-26
活動日時	毎月 第2・4木曜日 10:00~12:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル ・ボールやタオルを使用して健康体操 ・ストレッチダンス
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>70代~80代の明るく元気なシニアグループです。</p> <p>10名弱の小さなメンバーで無理せず楽しくが合言葉。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	輝き隊グループ「シニアエアロ教室」
活動場所 住所	少林寺拳法鎌田道院 梅の宮1-26
活動日時	毎月 第1・3木曜日 10:00~12:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロインストラクターによる指導 ・ダンス ・音楽に合わせてストレッチ体操 など
対象者	どなたでも
参加費	1回 500円
グループからのメッセージ	<p>60代~80代の元気で明るいシニアグループです。</p> <p>10名弱のメンバーで無理せず楽しくが合言葉。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	マリンダンベルクラブ
活動場所 住所	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48
活動日時	毎月 第1・3・4金曜日 13:30~15:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ボール ・セラバンド ・手ぬぐいを使う運動 ・ダンベル体操 ・カンントリーダンス ・スクエアステップ
対象者	どなたでも
参加費	月 1,000円
グループからのメッセージ	<p>いつまでも生き生きとしていたいとの思いで楽しく運動をしていきます。</p> <p>駐車スペースあります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	いき粋ダンベルクラブ
活動場所・拠点 (住所)	北浜コミュニティーセンター 北浜1丁目2-48
活動日時	毎月 第2・3・4金曜日 10:00~11:30
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・スロモボール ・セラバンド ・ダンベル体操 ・手ぬぐいを使った運動 ・カントリーダンス ・スクエアステップ
対象者	どなたでも
参加費	月 1,000円
グループからの メッセージ	<p>いつまでも生き生きとしていたいという思いで楽しく運動をしています。</p> <p>年に一度、日帰り温泉などレクリエーションを行っています。</p> <p>コロナ感染予防のため中止していましたが、今年は浦戸寒風沢のランチ付きの散策に行ってきました。</p> <p>駐車スペースあります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	新浜いきいき教室
活動場所 住所	魚市場会議室 新浜町1丁目13-1
活動日時	毎月 第2木曜日 10:00~12:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ロコモ体操 ・手話 ・脳トレ ・市場展望デッキにてウォーキング など
対象者	新浜町1丁目~3丁目のどなたでも
参加費	月 200円
グループからのメッセージ	<p>地域包括支援センターによる出前講座を利用しています。</p> <p>参加者の得意なことを紹介し合い、みんなが先生、生徒になって仲良く活動しています。</p> <p>市場内に駐車場あります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	うめのみやさろん
活動場所 住所	梅の宮集会所 梅の宮15-35
活動日時	毎月 第3金曜日 13:30~
活動内容	・手芸 ・折り紙 ・切り紙 ・映画鑑賞 など
対象者	どなたでも
参加費	梅の宮町内会の会員以外の方は 1回 100円
グループからのメッセージ	<p>参加者みんなが先生で活動しています。</p> <p>駐車場はありません。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	ダンダンサークル
活動場所 住所	公民館本町分室 本町8-1
活動日時	毎週 木曜日 10:00~12:00
活動内容	レクダンス、ダンベル、スクエアマットなどで1時間30分、体を動かし健康で寝たきりにならぬよう、また、転倒予防にと汗を流し楽しく目標に向かって体づくりをしています。
対象者	市内全域 住民の方
参加費	月 1,000円 (スポーツ安全保険加入、その他)
グループからのメッセージ	<p>会のモットーは、人の和を第一として何事も皆で話し合いながらの活動。70歳~90歳までと幅広い年齢層ですが、年に一度、一泊の旅行をしたり新年会をしたり仲良く楽しんでいます。</p> <p>最近言われているフレイル予防に良いと思います。</p> <p>市内の女性のみなさん仲間に入りませんか？</p> <p>一度見学にどうぞ、待ってま〜す！</p>




しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	女性軽体操クラブ
活動場所 住所	公民館本町分室 本町8-1
活動日時	毎週 火曜日 10:00~12:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・ストレッチング ・ウォーキング ・ダンベル体操 ・ロコモ体操 ・リズム体操 など
対象者	65歳~
参加費	月 500円
グループからのメッセージ	<p>平成6年から活動開始しています。</p> <p>皆さん高齢となりましたが…身体の筋力や持久力、バランス能力の低下を予防できるように、健康維持のために楽しく頑張っております。</p> <p>現在、お若い方の参加を希望しています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	ステップきらり
活動場所 住所	公民館本町分室 本町8-1
活動日時	毎月 第1・3火曜日 10:00~12:00
活動内容	・レクダンス ・ストレッチ ・手遊び ・リズム体操 など
対象者	どなたでも
参加費	月 1,000円 (会場費、講師代)
グループからのメッセージ	<p>レクダンスを中心に、ストレッチや手遊びなどリズムに合わせて体を動かしています。</p> <p>楽しく笑顔で足・腰を鍛えながら体力づくり、仲間づくりをしています！</p> <p>皆さんも一緒にリズム体操してみませんか。</p>
	

【一覧表：北部2地区】

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
1	楓町いきいきカルチャー	楓町集会所 楓町2丁目1-17	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ ・スモールボール ・ラダーなど使う体操 ・リズム体操 ・ラジオ体操 	楓町住民
2	千賀の台ことぶき会	千賀の台集会所 千賀の台1丁目6-5	ダンベル	どなたでも
3	青葉ヶ丘コスモスの会	青葉ヶ丘集会所 青葉ヶ丘3-1	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベルを使った体操 ・身体のストレッチ ・ダンス 	どなたでも 主に梅の宮町内在の方々

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	楓町いきいきカルチャー
活動場所 住所	楓町集会所 楓町2丁目1-17
活動日時	毎週 金曜日 10:00~11:30
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ ・スモールボール ・ラダーなど使う体操 ・リズム体操 ・ラジオ体操
対象者	楓町住民
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>興味のある方は是非参加して下さい。</p> <p>駐車スペースは十分あります。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	千賀の台ことぶき会
活動場所 住所	千賀の台集会所 千賀の台1丁目6-5
活動日時	毎月 第2・4木曜日（コロナ感染状況により調整） 10：00～11：30
活動内容	ダンベル
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからのメッセージ	みんなが集まって一緒に体を動かす事が、何よりの元気を得る事でとても嬉しく思います。



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	青葉ヶ丘コスモスの会
活動場所 住所	青葉ヶ丘集会所 青葉ヶ丘3-1
活動日時	毎月 第1・3火曜日 10:00~11:30
活動内容	・ダンベルを使った体操 ・身体のストレッチ ・ダンス
対象者	どなたでも（主に青葉ヶ丘町内在住の方々）
参加費	年 3,000円（主に講師料に使用します）
グループからのメッセージ	<p>外部からベテラン講師を招き、ストレッチから始まりダンベル体操でしめます。</p> <p>途中でダンスが入ったりしてわきあいあいと身体とおしゃべりに興じ、楽しく仲良く活動しています。</p>



【一覧表：浦戸地区】

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
1	桂島・石浜いぎいきクラブ	桂島ステイステーション 浦戸桂島字台23-2	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ ・軽体操 ・歌 ・ゲーム又は創作 	桂島・石浜区民
2	浦戸桂島アムール会	桂島緑地 (浦戸桂島前浜緑地)	グランドゴルフ	浦戸在住者 及びどなたでも
3	野々島みんなの会	浦戸諸島開発総合センター (ブルーセンター) 浦戸野々島字河岸50	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ ・軽体操 ・ダンベル体操 	野々島区民
4	野々島集会所前おしゃべり会	市営浦戸野々島住宅1号棟 (浦戸野々島集会所前) 浦戸野々島字河岸48-1	おしゃべり	どなたでも
5	寒風沢元気塾	寒風沢集会所 浦戸寒風沢字寒沢3-5 または 寒風沢ステイステーション 浦戸寒風沢字中月21	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・レクリエーション など 	寒風沢区民、 朴島区民

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	桂島・石浜いきいきクラブ
活動場所 住所	桂島ステイステーション 浦戸桂島字台23-2
活動日時	月末 月曜日 10:00~13:00 (昼食時間を含む)
活動内容	・脳トレ ・軽体操 ・歌 ・ゲームまたは創作
対象者	桂島・石浜区民
参加費	昼食(弁当)代 500円
グループからのメッセージ	<p>10人程度の参加者で行っています。</p> <p>毎回、会話が弾み(時に脱線しながら)、笑い声が絶えません。</p> <p>令和3年4月に活動開始。昨年度は家業等の繁忙期の10月~3月の活動は休止しましたが、今年度は冬季期間も休まず継続して活動を行う予定です。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	浦戸桂島アムール会
活動場所 住所	桂島緑地 (浦戸桂島前浜緑地)
活動日時	毎週 火曜日 15:00～16:00
活動内容	グランドゴルフ
対象者	浦戸在住者及びどなたでも
参加費	なし
グループからの メッセージ	<p>どなたでも大歓迎です。</p> <p>大きな声で笑ったり、運動で体を動かすことがストレス発散となり、生活のリズムを整えてくれます。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	野々島みんなの会
活動場所 住所	浦戸諸島開発総合センター 浦戸野々島字河岸50 (ブルーセンター)
活動日時	毎月 第1木曜日 9:00~12:00
活動内容	・脳トレ ・軽体操 ・ダンベル体操
対象者	野々島区民
参加費	なし
グループからのメッセージ	<p>60代から90代の方々が集まり、体温と血圧測定に始まり、9:00~10:00は脳トレで頭の体操を、10:00~12:00は金澤先生のご指導の下、軽体操やセラバンドを使った体操とダンベル体操をします。</p> <p>毎回、みんなで明るく元気に笑顔で楽しく活動しています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項 目	内 容
グループ・活動名	野々島集会所前おしゃべり会
活動場所 住所	市営浦戸野々島住宅1号棟 浦戸野々島字河岸48-1 (浦戸野々島集会所前)
活動日時	不定期 (ほぼ毎日 10:00頃~12:00頃 ・ 14:00頃~16:00頃 天候に応じて変動あり)
活動内容	おしゃべり
対象者	どなたでも
参加費	なし
グループからの メッセージ	<p>コロナ禍で引きこもりがちだった島民の様子を見て、集会所管理人（鈴木正徳氏）の提案で集会所前にテーブルと椅子を準備したことがきっかけで始まりました。</p> <p>自然発生的な集まりで、開催時期や時間は天候により変動します。</p> <p>4~5名が集まって、世間話に加え、夏は熱中症予防等の声掛けを行うなど、ゆるーい見守りの場となっています。</p>



しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

項目	内容
グループ・活動名	寒風沢元気塾
活動場所 住所	寒風沢集会所 浦戸寒風沢字寒沢3-5 または 寒風沢ステイション 浦戸寒風沢字中月21
活動日時	毎月 第1月曜日 10:30~14:00
活動内容	・ダンベル体操 ・レクリエーション など
対象者	寒風沢区民、朴島区民
参加費	1回 100円
グループからのメッセージ	<p>金澤先生のご指導の下、ダンベルやセラバンド、ボールを使った軽体操で介護予防に努めています。</p> <p>最近では朴島の方の参加もあります。</p> <p>お屋には各自持ち寄ったおかずを一緒に食べており、一人暮らしの方にとっては会話しながらの食事の機会となり、運動以外に栄養面での介護予防にも効果を発揮しています。</p>



〈お問い合わせ〉

☆参加をご希望の方 ⇒ お住まいの地域包括支援センターへ

☆活動の掲載をご希望の方 ⇒ 活動場所の所在地の地域包括支援センターへ

担当センター	西部地区 地域包括支援センター	南部・東部地区 地域包括支援センター	北部1地区 地域包括支援センター	北部2地区 地域包括支援センター	浦戸地区 地域包括支援センター
担当町名	赤坂、泉沢町 大日向町、後楽町 権現堂、栄町、白菊町 袖野田町 玉川1～3丁目 月見ヶ丘、西玉川町 母子沢町、向ヶ丘 清水沢1・2丁目	尾島町、舟入1・2丁目 牛生町、芦畔町 新富町 貞山通1～3丁目 中の島、港町1・2丁目 旭町、石堂、泉ヶ岡 香津町、佐浦町 桜ヶ丘、白萩町、錦町 野田、花立町、南錦町 南町、東玉川町	一森山、今宮町 梅の宮、海岸通 北浜1～4丁目、小松崎 新浜町1～3丁目 長沢町、字長沢、西町 本町、宮町 藤倉1～3丁目 みのが丘	青葉ヶ丘、字石田 字伊保石 千賀の台1～3丁目 字庚塚 楓町1～3丁目 越の浦1・2丁目 字越ノ浦 清水沢3・4丁目 松陽台1～3丁目 杉の入1～4丁目 字杉の入裏	浦戸地区全域
所在地	清水沢1丁目12-2 清水沢サービスセンター内 ☎ 367-0414 FAX 349-9763	東玉川町8-8 ☎ 290-7185 FAX 290-7186	北浜4丁目6-52 市民活動センター内 ☎ 361-3822 FAX 361-3844	杉の入1丁目20-12 ☎ 362-1911 FAX 362-1912	浦戸野々島字河岸50 浦戸ブルーセンター内 ☎ 361-2931 FAX 361-2932
受付時間	午前8時30分～ 午後5時30分 土・日曜日、祝日除く	午前8時30分～ 午後5時30分 日曜日除く	午前8時30分～ 午後5時15分 土・日曜日、祝日除く	午前8時30分～ 午後5時30分 土・日曜日除く	午前8時～ 午後4時45分 土・日曜日、祝日除く

塩竈市ホームページからも

「しおがま まぜっぺ・まざっぺシート」の情報をご覧いただけます！ ⇒



※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

令和5年3月 発行

発行元：塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 ☎364-1204