

しおがま まぜっぺ・まぜっぺシート

～地域のちょっとした集まりの情報を紹介しています～



サークルの活動の様子は、
動画でもご覧いただけます♪



塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課

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、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターまでご連絡下さい。

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
赤 坂				
1	合歓の木（ねむのき）	赤坂中央集会所 権現堂5-24	〈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
石 堂				
2	石堂第2町内会健康教室	石堂集会所 玉川3丁目15-13	・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
3	たんぼぼサークル	石堂集会所 玉川3丁目15-13	・歌・朗読・手遊び ・踊り・ストレッチ ・体操・お茶のみ ・情報交換など	どなたでも
大 日 向 町				
4	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	・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
5	元気！にぎにぎサークル	大日向地域集会所 大日向町8-4	・ダンベル体操 ・カンフー体操 ・ダンス ・スクエアステップ ・エクササイズ ・歌・お手玉まわし など	大日向町内会会員
後 楽 町				
6	塩楽会（しおらくかい）	後楽集会所 後楽町4-3	・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・レクリエーションゲー ム ・茶話会	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

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
清水沢1				
7	清水沢 となりの会 「楽しくラジオ体操」	清水沢団地スポーツ公園 清水沢1丁目12-2	・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
8	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	・折紙などで季節の制作 ・カルタ ・脳トレ体操 ・レクリエーション ・外出行事など	どなたでも
袖野田町				
9	頭の体操マーじゃん教室	まごころ式番館 袖野田町29-6	・マーじゃんを介した居場所やコミュニケーションづくり	どなたでも
10	リフレッシュ袖野田	袖野田集会所 袖野田町26-15	・ストレッチ体操 ・ダンベル体操 ・ラジオ体操 ・出前講座 ・お茶会 など	どなたでも
玉川				
11	お元気会	玉川中央通り集会所 玉川3丁目6-5	・発声練習 ・歌 ・ストレッチ体操 ・講話 ・ゲーム	町内の方

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
母子沢町				
12	母子沢ダンベルの会	母子沢コミュニティセンター 玉川3丁目8-37	〈第2・4月曜日〉 ・ストレッチ ・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・卓球バレー ・エクササイズ ・吹き矢など 〈第2火曜日〉 ・タブレット	どなたでも、 初めての方も歓迎 します
13	新玉川脳げんき教室	新玉川住宅集会所 母子沢町1-3	・体操（ラジオ体操・塩 糶桜・ロコモ体操） ・遠足（バス・徒歩） ・お茶のみ	新玉川町内会会員
14	わかがえり会	田村家 母子沢町19-1	・茶話会	どなたでも

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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
参加費	なし



グループからのメッセージ

地域の皆様が集まり、和気あいあいと遊び感覚で身体を動かしながら交流できればいいなと思っております。
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。
男女問わず皆様の参加をお待ちしております。

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	・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

毎回、内容を変えて開催しています。
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。
回覧板などで健康教室のお知らせをしています。
どの会でも気軽にご参加ください。お待ちしております♪

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

グループ・活動名	たんぽぽサークル
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	・歌 ・朗読 ・手遊び ・踊り ・ストレッチ ・体操 ・お茶のみ ・情報交換など
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

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行っており、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聞かれています。

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

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。和気あいあいと楽しく実施しています。

いつまでも「脳ピカ！」を目指していきます。

駐車スペースあります。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・カンフー体操 ・ダンス ・歌 ・スクエアステップ ・エクササイズ ・お手玉まわし など
対象者	大日向町内会員
参加費	なし



グループからのメッセージ

平成18年10月27日結成
生涯青春の気概で、みんな仲良く教え合い、学び合い、おしゃべりしながら、和気あいあいと楽しく活動しています。
合言葉は、「いつまでも若々しく心身ともに健康に！」

駐車スペースあります。

グループ・活動名	塩楽会（しおらくかい）
活動場所（住所）	後楽集会所 後楽町4-3
活動日時	毎週水曜日 10:00~11:30
活動内容	<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 ・茶話会
対象者	後楽町在住の方（自分で来られる方）※他の地域の方は相談
参加費	年間 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

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）	清水沢団地スポーツ公園 清水沢1丁目12-2
活動日時	4月1日～11月30日 毎週月曜日～金曜日 15：30～（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

大空の下、足元には青芝が広がるとてもステキな所で、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。
笑顔が絶えない会です。
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。是非、一緒にやりましょう。

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内 清水沢1丁目12-2
活動日時	毎月第3水曜日 14：00～15：00
活動内容	・折紙などで季節の制作 ・レクリエーション ・カルタ ・外出行事 など ・脳トレ体操
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

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。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。
参加者が多くなってきていますので、今後は地域での自主活動に移行したりと形を変えていくことも検討していますが、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下さい。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

グループ・活動名	頭の体操マーシャン教室
活動場所（住所）	まごころ式番館 袖野田町29-6
活動日時	毎月第2・4木曜日 9:30~12:00
活動内容	・マーシャンを介した居場所やコミュニケーションづくり
対象者	どなたでも
参加費	200円（茶菓代）



グループからのメッセージ

男性メンバーが多いですが、麻雀を楽しんでいただける方お待ちしております。

グループ・活動名	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月曜日祝日の場合、第3月曜日)
活動内容	・ストレッチ体操 ・ダンベル体操 ・ラジオ体操 ・出前講座 ・お茶会 など
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

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12~13名を維持し楽しいひと時を過ごしています。どなたでも参加加入できます。大歓迎です！男性の参加も大募集です。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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	毎週火曜日10:00~12:00 ※月4回 5週ある月や祝日により変動あり
活動内容	・発声練習 ・歌 ・ストレッチ体操 ・講話 ・ゲーム
対象者	町内の方
参加費	なし



グループからのメッセージ

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。

新メンバーの参加をお待ちしています。

グループ・活動名	母子沢ダンベルの会
活動場所（住所）	母子沢コミュニティセンター（玉川3丁目8-37）
活動日時	①第2・4月曜日 9:30~10:30 ②第2火曜日 母子沢いきいき教室（タブレット教室）10:00~11:00
活動内容	①ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操、卓球バレー、エクササイズ、吹き矢など ②タブレット
対象者	どなたでも、初めての方も歓迎です
参加費	なし




グループからのメッセージ

2週間に1度のダンベル体操ですが、楽しくゆっくりと身体を動かし、仲間の皆さんと笑顔の話題で体力低下を防いでいます。

月うち2回目は卓球バレーや吹き矢など楽しい事を行って介護予防に取り組んでいます。初めての方も歓迎です。一人でも多くの方のご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

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・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>集会所にて体操やおしゃべりをしています。コロナで中止にしていた、年2回のバス遠足は再開しています。</p> <p>足の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>

グループ・活動名	わかがえり会
活動場所（住所）	田村家 母子沢19-1
活動日時	毎月第1火曜日 13:00~15:00
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・茶話会
対象者	どなたでも
参加費	500円/1回
	グループからのメッセージ
	<p>みんなでやれそうな事を考えています。</p> <p>楽しいことを考えてみます。</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
芦 畔 町				
1	芦畔文化交流会	芦畔集会所 芦畔町13	・運動 (年間行事を皆で決め予定を立てています)	芦畔町内会会員
新 富 町				
2	旭ニコニコ町内会 女子会	新富町集会所 塩竈市新富町31-20	・軽体操 ・レクリエーション ・リズムダンス ・講話 他	現在は町内会会員のかた対象
3	PPK (ピンピン健康) 教室	新富町集会所 新富町31-20	・レクダンス ・ゲーム ・ストレッチ など	どなたでも
佐 浦 町				
4	香風会 (こうふうかい)	〈火曜日〉 二又スポーツ広場 舟入1-2 〈水曜日、土曜日〉 旧高嶋屋 佐浦町13-26	〈火曜日〉 ・グランドゴルフ 〈水曜日〉 ・食事 ・創作 ・勉強 ・運動 (口コモ、ダンベル体操) ・映画鑑賞 など 〈土曜日〉 ・麻雀教室	香風会メンバー、 他町内会会員(老人会を中心に身体を動かすのが好きな人)
錦 町				
5	錦町東自治会ラジオ体操	市営錦町東住宅 (1階エントランス) 錦町24-1	・ラジオ体操 ・人気の歌謡曲に合わせた体操	地域住民

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
野 田				
6	いきいきさくらダンベル	野田コミュニティセン ター 野田2-19	・ラジオ体操 ・ダンベル体操 ・脳トレ など	60～80代の 希望者
7	脳げんき白菊会	野田コミュニティセン ター 野田2-19	・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
花 立 町				
8	花立町健康教室	花立集会所 花立町6-12	・ダンベル体操 ・健康講話 ・脳トレ など	花立町町内会会員
9	花立・天下町 脳いきいき教室	花立第2集会所 花立町19-25	〈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	どなたでも
南 錦 町				
10	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	・フリースペースでお 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
南部東部地区内				
11	BASE 塩釜／ないーぶ宮城	例会：市内 喫茶店 など 塩竈市内	・パソコン点訳	どなたでも

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

グループ・活動名	芦畔文化交流会
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	・運動（年間行事を皆で決め予定を立てています）
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

町内会の方なら0歳～参加できる方全員が対象です。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。参加人数は今のところ減少していますが、15名～20名くらいです。

グループ・活動名	旭ニコニコ町内会 女子会
活動場所（住所）	新富町集会所 塩竈市新富町31-20
活動日時	毎月最後の月曜日 13:30~15:30
活動内容	・軽体操 ・レクリエーション ・リズムダンス ・講話 他
対象者	現在は町内会会員のかた対象
参加費	当日参加者のみ300円（月の会費はありません）



グループからのメッセージ

・参加者の大半が高齢者ですが皆さん楽しみにしており、体力維持に頑張っています。朝のラジオ体操に参加している方々が多いので、皆さん仲良く活動しています。
 ・保健センターや包括支援センターからの支えで活動していますが、少しずつ自分達でもマスターして、会を進めていけたらと思っています。
 ・野外研修や茶話会もしています。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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

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。
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。
遊びに来てください。

グループ・活動名	香風会 (こうふうかい)
活動場所 (住所)	旧高嶋屋 佐浦町13-26
活動日時	毎週火曜日 13:00~15:00、毎週水曜日 10:00~12:00 (5週ある月は最終週休み) 毎月第1、第3、第5 土曜日 13:00~15:00
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 (ロコモ、ダンベル体操) ・映画鑑賞 など 土曜日 ・麻雀教室
対象者	香風会メンバー、他町内会会員 (老人会を中心に身体を動かすのが好きな人)
参加費	なし (集まりの際に会員が気持ち程度を収めている貯金箱あり)



グループからのメッセージ

平成29年6月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21名となり仲良く活動しています。
頭の体操や運動の時間を取り入れたり、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。
是非一度見学にいらして声をかけてくださいね。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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・金曜日 11:00~11:20
活動内容	・ラジオ体操 ・人気の歌謡曲に合わせた体操 住民主体で頑張ってます！ ふれあいサポートセンターの職員さんの応援もいただいています！
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。


グループ・活動名	いきいきさくらダンベル
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

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。
時折、話しの夢中になりますが、お口の運動も兼ね体操をしています。
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。
ぜひ一度、遊びに来てください！

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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	・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
	<p style="text-align: center;">グループからのメッセージ</p> <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。 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>

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
	<p style="text-align: center;">グループからのメッセージ</p> <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。 運動が苦手な方も気軽に参加できる内容です。 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

グループ・活動名	花立・天下町脳いきいき教室
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

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
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。
70歳以上～最高95歳を中心に楽しんでいます。
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。


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	・フリースペースでおしゃべり ・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月と8月はお休みです）
対象者	南錦町在住の方、町外の方も歓迎
参加費	なし



グループからのメッセージ

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。
可能なことを状況を見ながら、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。
運営委員募集中！

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート


グループ・活動名	<small>ベース</small> BASE 塩釜／ないーぶ宮城
活動場所（住所）	例会：市内 喫茶店 等 塩竈市内
活動日時	例会：毎月1回 第2土曜日 13:30～
活動内容	・パソコン点訳
対象者	どなたでも
参加費	なし
	<p style="text-align: center;">グループからのメッセージ</p> <p>点字データを作り全ての人に読書の楽しみと喜びを。 好きな本を選び、パソコンやタブレットで1冊の本の扉から奥付までを入力します。データを点訳ソフトで点字に変換。 完成したデータは「サピエ図書館」に登録します。 ※「サピエ図書館」とは全国の視覚障がい者、本が読みにくい人が利用できるインターネット図書館です。</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
梅の宮				
1	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
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
北 浜				
4	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
5	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
6	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

No.	グループ・活動名	活動場所 住所	活動内容	対象者
新 浜				
7	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
8	清和会・健康サロン	まがき集会所 新浜町1丁目3-7	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット（脳トレーニング） ・出前講座を利用したの体操や講話 など 	清和会会員、参加 希望される方
藤 倉				
9	藤倉いきいき倶楽部	藤倉コミュニティーセン ター 藤倉1丁目1-2	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・リズム体操 など (男性5名、女性20名 が参加されています。) 	どなたでも (男性・女性・ 年齢問いません。 身体を動かしてみ たい方大歓迎)
10	藤倉いきいきサークル	藤倉中央越ノ浦集会所 藤倉2丁目16-29	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベル体操 ・ヨガ ・ロコモ体操 ・ストレッチ など 	どなたでも
本 町				
11	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～
12	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
13	ダンダンサークル	公民館本町分室 本町8-1	<ul style="list-style-type: none"> ・レクダンス ・ダンベル ・スクエアマットなど (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

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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>	

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	・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

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	・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 など ・ダンス
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

60代~80代の元気で明るいシニアグループです。
10名弱のメンバーで無理せず楽しくが合言葉。

グループ・活動名	いき粋ダンベルクラブ
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・3・4金曜日 10:00~11:30
活動内容	・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

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。
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。
駐車スペースあります。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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木曜日 13:30~15:00
活動内容	・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 など
対象者	男性
参加費	月 1,000円



グループからのメッセージ

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。ダンベルは500g~1kgで行なっています。駐車場あります。

グループ・活動名	マリندان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	・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
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

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。

駐車スペースあります。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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。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>

グループ・活動名	清和会・健康サロン
活動場所（住所）	まがき集会所（新浜町1丁目3-7）
活動日時	毎月 第3水曜日 13:30~
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット（脳トレーニング） ・出前講座を利用したの体操や講話 など
対象者	清和会会員、参加希望される方
参加費	清和会会員以外の方は1回 200円
グループからのメッセージ	
	<p>自分の健康のために、脳トレや体操などをしてい ます。気軽にご参加ください！</p>

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

グループ・活動名	藤倉いき生き倶楽部
活動場所（住所）	藤倉コミュニティーセンター（藤倉1丁目1-2）
活動日時	毎週月曜日 10:00~11:30
活動内容	・ダンベル体操 ・リズム体操 など （男性5名、女性20名が参加されています。）
対象者	どなたでも（男性・女性・年齢問いません。身体を動かしてみたい方大歓迎）
参加費	月 500円



グループからのメッセージ

みんなで和気あいあいと、おしゃべりしながら活動
しています。元気に笑顔で長生きしましょう！
合言葉は「健康寿命を5年延ばしてみませんか」

グループ・活動名	藤倉いきいきサークル
活動場所（住所）	藤倉中央越ノ浦集会所（藤倉2丁目16-29）
活動日時	毎週金曜日 第2・4水曜日 10:00~11:30
活動内容	・ダンベル体操 ・ヨガ ・ロコモ体操 ・ストレッチ など
対象者	どなたでも
参加費	年 500円（別途保険代が必要です）



グループからのメッセージ

筋肉をつけて、笑顔で元気に長生きしましょう！
皆さん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

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	・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

平成6年から活動開始しています。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。現在、お若い方の参加を希望しています。


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

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。楽しく笑顔で足・腰を鍛えながら体づくり、仲間づくりをしています！皆さんも一緒にリズム体操してみませんか。


しおがま まぜっぺ・まざっぺシート


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 （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力づくりをしています）
対象者	市内全域 住民のかた
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。 最近言われているフレイル予防に良いと思います。市内の女性のみなさん仲間に入りませんか？一度見学にどうぞ、待ってま〜す！</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
青葉ヶ丘				
1	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 主に青葉ヶ丘町内 在住の方々
楓 町				
2	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 ・月1回エアロビクス 	楓町住民
後 楽 町				
3	かなえヶ丘元気塾	後楽集会所 後楽町4-3	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム ・体操 ・健康講話 ・脳トレーニング など ・茶話会 	町内のどなたでも
杉 の 入				
4	杉の入2レディース	杉の入2丁目集会所 杉の入2丁目16-8	<ul style="list-style-type: none"> ・軽体操 ・ダンベル ・お話し 	杉の入2丁目町内 会
千 賀 の 台				
5	千賀の台脳いきいき教室	千賀の台集会所 千賀の台1丁目6-5	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ダンベル ・グラウンドゴルフ ・ピンボウリング ・健康体操 	どなたでも

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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 2,000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>体操・ストレッチから始まりダンベル体操で締めます。 途中にダンスが入ったりしてわきあいあいと運動とおしゃべりに興じ、楽しく仲良く活動しています。</p>	

グループ・活動名	楓町いきいきカルチャー
活動場所（住所）	楓町集会場 楓町2丁目1-17
活動日時	毎週金曜日 10:00~11:30
活動内容	・脳トレ ・スモールボール ・ラダー等使う体操 ・リズム体操 ・ラジオ体操 ・月1回エアロビクス
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。 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

グループ・活動名	かなえヶ丘元気塾
活動場所（住所）	後楽集会所 後楽町4-3
活動日時	毎月第4木曜日：10：00～12：00
活動内容	・ゲーム ・体操 ・健康講話 ・脳トレーニング など ・茶話会
対象者	町内のどなたでも
参加費	なし



グループからのメッセージ

参加された皆さんと、ゲーム、体操、健康講話、脳トレーニングなど、ゆる〜りと無理なく楽しんでいきます。
月に1度町内会の方々とは顔を合わせ、笑いながら健康作りをしていきたいと思っております。
是非、一度ご参加ください。
歩くのが困難だけど参加したい方は送迎しております。

グループ・活動名	杉の入2レディース
活動場所（住所）	杉の入2丁目集会所 杉の入2丁目16-8
活動日時	毎週水曜日 10：00～12：00
活動内容	・軽体操 ・ダンベル ・お話し
対象者	杉の入2丁目町内会
参加費	なし



グループからのメッセージ

元気があって、食べること、おしゃべりすることが大好きなグループです。
話題豊富で毎週楽しくやっています。
ぜひご参加ください。

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

グループ・活動名	千賀の台 脳いきいき教室
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第金曜日 10:00~11:00
活動内容	・ストレッチ ・ダンベル ・グラウンドゴルフ ・ピンボウリング ・健康体操
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。
みんなでわきあいあいとしながら楽しく体を動かしております。
どなたでもご参加ください。

【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
桂 島				
1	桂島・石浜いきいきクラブ	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)	<ul style="list-style-type: none"> ・グランドゴルフ 	浦戸在住者 及びどなたでも
寒 風 沢				
3	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
野 々 島				
4	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
5	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	<ul style="list-style-type: none"> ・おしゃべり 	どなたでも


しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

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 650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。冬季期間も休まず継続して活動を行う予定です。</p>

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

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 寒風沢ステイステーション 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
	<p style="text-align: center;">グループからのメッセージ</p> <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とダンベル体操をしています。</p> <p>お昼には各自持ち寄ったおかずを一緒に食べて、おいしく楽しい時間を過ごしています！</p>

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（ブルーセンター） 浦戸野々島字河岸50
活動日時	毎月 第1水曜日 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
	<p style="text-align: center;">グループからのメッセージ</p> <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

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（浦戸野々島集会所前） 浦戸野々島字河岸48-1
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

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。暖かい日には自然と4～5名が集まります。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。

〈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、柴町、白菊町、 袖野田町、玉川、 月見ヶ丘、西玉川町、 母子沢町、向ヶ丘、 清水沢1丁目、石堂	尾島町、舟入、 牛生町、芦畔町、 新富町、貞山通、 中の島、港町、 旭町、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、 海岸通	一森山、今宮町、 梅の宮 北浜、小松崎、 新浜町1丁目、 長沢町、字長沢、西町 本町、宮町 藤倉、 みのが丘 松陽台	青葉ヶ丘、字石田、 字伊保石、 千賀の台、字庚塚 楓町、越の浦、 字越ノ浦、 清水沢2～4丁目、 新浜町2～3丁目 杉の入、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「イビ」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	庚塚 304-6 ☎ 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）デンソーウェブの登録商標です。

令和8年1月 発行

発行元：塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 ☎364-1204