

元気で100歳まで、御嵩町で暮らし続けるために。

# つどいの場ガイド

## ★掲載内容

- 高齢者が地域で集える場所を集めました。
- 運動教室や趣味の教室、おしゃべり中心のサロンなど。
- 活動内容、場所、開催日、時間、対象者、連絡先が分かります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、一部内容等が変更になっている場合もありますので、ご了承ください。

★お問い合わせ：御嵩町地域包括支援センター  
0574-67-2111（御嵩町役場・保険長寿課内）

令和3年4月1日



# 上之郷地区

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
上之郷	美佐野老人会	おしゃべり	美佐野集会所	毎月8日	13:00~14:30	美佐野の方	会長	
上之郷	筋力トレーニング教室	マシンを使った筋力トレーニング	御嵩町防災コミュニティセンター	お問い合わせください			高齢福祉係 67-2111	
上之郷	ぬくもりの家	卓球	上之郷公民館	毎週水曜日	9:00~12:00	どなたでも	山口 弘子 090-7436-1600	
上之郷	ぬくもりの家 サロンなごみ	サロン	御嵩町防災コミュニティセンター	毎週水・土曜日 (8月は休み)	9:30~13:30	どなたでも	山口 弘子 090-7436-1600	
上之郷	上之郷民謡同好会	民謡の練習	上之郷公民館	第1水曜日	13:00~15:00	どなたでも	可児 米子 67-2763	
上之郷	鬼岩句会	句会	上之郷公民館	第3か第4金曜日	13:00~15:00	どなたでも	可児 重勝 67-0109	
上之郷	御嵩朗読サロン キャッツ・アイ	朗読の練習	上之郷公民館	第2か第3土曜日	14:00~17:00	どなたでも	鈴木 恵利子 59-2254	
上之郷	華道部	生花の講習	宿公民館	第3土曜日	14:00~15:30	どなたでも	竹腰 妙子 67-3268	

地 区	団体名	活動内容	場 所	開催日	時 間	対象者	連絡先	その他
上之郷	御嵩町郷土文化を学ぶ会	御嵩町内の歴史や文化財の学習	上之郷公民館や現場	月1回(不定期)	土曜午後 (事前に決定)	どなたでも (介助の必要ない方)	伊崎 公介 67-0046 鈴木 富雄 67-4848	
上之郷	上之郷そば打ち同好会	そば打ちの研修	上之郷公民館	奇数月第2木曜日	13:00~15:00	どなたでも	木村 一男 67-0597 上之郷公民館 67-0017	
上之郷	ひばり会	カラオケの練習	上之郷公民館	第2か第4火曜日	13:30~15:30	どなたでも	鍵山 幸子 67-1253	
上之郷	眞ちゃんサロン	おしゃべり・カフェ	日比野登代子様宅 (宿2152)	毎週火曜日・木曜日	9:30~12:00	どなたでも	日比野 登代子 67-3106	
上之郷	仲良会	地域交流会	宿公民館	月1回(不定期)	11:00~16:00	宿にお住まいの方	伊藤 みな子 67-1258	
上之郷	念仏会	念仏及びお話	宿公民館	第2土曜日	14:00~	宿にお住まいの方	竹腰 妙子 67-3268	
上之郷	北笑会	おしゃべり・食事	北切集会所	月に1回 (不定期)	9:00~15:00	北切自治会の方	鈴木 節子 67-0464	
上之郷	竹炭工房	味噌作りなど	謡坂公民館	毎週土曜日・日曜日		どなたでも		
上之郷	ランチ会	その日ある食材で 食事作り・歌・お話	美佐野集会所	第2月曜日	9:00~15:00	どなたでも	瀬瀬 登美子 67-0723	
上之郷	ヨガ水曜コース	ヨガ	上之郷公民館	毎週水曜日 (祝日休み)	19:30~20:30	スポーツ・文化倶楽部 会員1,200円・非会員 2,400円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	

地 区	団体名	活動内容	場 所	開催日	時 間	対象者	連絡先	その他
上之郷	ヨガ教室	ヨガ	上之郷公民館	第1・第3木曜日	13:30~15:30	どなたでも (月1,200円会費)	佐賀 勝子 67-0168 鈴木 節子 67-0464	
上之郷	自遊書の会	書道	上之郷公民館	第4火曜日	10:00~12:00	どなたでも (1回1,000円)	鈴木 節子 67-0464	

# 御嵩地区

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
御嵩	いきいき体操教室 御嵩公民館(送迎付)	ストレッチ・エアロビクス等	御嵩公民館	毎週火曜日	10:00～11:30	御嵩町民	高齢福祉係 67-2111	
御嵩	ポールウォーキング 自主教室御嵩公民館	ポールウォーキング	御嵩公民館	第2・第4金曜日	13:30～14:30	御嵩町民	高齢福祉係 67-2111	
御嵩	いきいき体操教室 御嵩町役場(送迎付)	3B体操・音楽療法等	御嵩町役場	第2・第4金曜日	10:00～11:30	御嵩町民	高齢福祉係 67-2111	
御嵩	筋力トレーニング教室	マシンを使った 筋力トレーニング	みたけ健康館	お問い合わせください			高齢福祉係 67-2111	
御嵩	ふらっとハウス	おしゃべり・交流・体操・ ゲーム・作品作りなど	ふらっとハウス	月曜日～金曜日	9:00～16:00	65歳以上で 介護の必要のない方	ふらっとハウス 67-6359	
御嵩	M・K・A・12愛好会	うたごえサークル	御嵩公民館	月1回金曜日 (不定期)	13:30～15:30	どなたでも	松山 恵美子 090-4410-8448	
御嵩		手芸	御嵩公民館	毎週土曜日	10:00～12:00	どなたでも		
御嵩		手芸	みたけ会館	毎週月曜日	13:30～15:30	どなたでも		
御嵩		写経	みたけ会館	第3月曜日	13:30～14:30	どなたでも		
御嵩		折り紙アート	中公民館	第2木曜日	10:00～12:00	どなたでも		

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
御嵩	御嵩落語会	落語の笑いを通し、 健康な暮らしを	御嵩公民館など	年数回 (新春等)	不定	御嵩町民	可児 090-4111-7083	
御嵩	ハンドベル同好会	ハンドベル・発表会	御嵩公民館	第1・第3木曜日	13:30~15:30	どなたでも	佐藤 すぎ子 090-6092- 7674	
御嵩	さわやか ナーシングみたけ	喫茶・リハビリ室の開放	さわやか ナーシングみたけ	詳細未定			さわやかナーシングみたけ 67-8325	
御嵩	みつば会	民謡の練習	みたけ会館	第2・第4木曜日	9:30~11:30	どなたでも	可児 米子 67-2763	
御嵩	ラジオ体操の会	体操・ウォーキング	御嶽宿 さんさん広場	毎日	6:30~	どなたでも	高山 由行夫妻	
御嵩	たんぼぼ会	盆ダンス・ よつてりやあみたけ参加	みたけ会館	第1月曜日	13:30~15:00	どなたでも	杉浦 勝成 67-3618	
御嵩	若々しいカラダを作る エクササイズ!	エクササイズ	B&G海洋センター	毎週木曜日 (祝日休み)	10:00~11:30	スポーツ・文化倶楽部 会員1,200円・非会員 2,400円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
御嵩	御嵩バランスボール 同好会	バランスボール	御嵩公民館	第2・第4水曜日	13:30~14:30	どなたでも	古田 ひさ子 67-3107	
御嵩	やまびこの会	おしゃべり・カフェ 紙クラフト・手芸・麻雀・ 卓球など	南山台東第1集会所(7~9月) 南山台東第2集会所(7~9月以外)	第1・第3月曜日 第2・第4月曜日	10:00~12:00 10:00~15:00	やまびこの会会員 (カフェはどなたでも)	加藤 一男 67-4178	
御嵩	ヨーガ同好会	ヨーガ	御嵩公民館	毎週木曜日	13:00~14:30	どなたでも	御嵩公民館 67-0507	

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
御嵩	御嵩公民館	脳トレ 健康マージャン	御嵩公民館	不定期(月2回)	13:00~16:00	どなたでも (初心者大歓迎)	御嵩公民館 67-0507	
全域	みたけスポーツ・文化 倶楽部	ノルディックウォーキング	御嶽宿 さんさん広場	第1土曜日 第3日曜日	第1土曜8:00~10:00 第3日曜9:00~11:00	スポーツ・文化倶楽部 会員 (体験は無料)	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
全域	MTK48	体操	御嵩公民館・中公民館・伏見公民館・御嵩町役場	不定期(月2回)	不定期	御嵩町民	高齢福祉係 67-2111	
全域	生活学校	環境・親睦	御嵩町内	不定期	9:30~11:30	御嵩町民	齊藤 貞子 090-4150-1662	

# 中地区

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
中	フォローアップ教室	脳トレーニング	老人憩いの家	毎週木曜日	9:00~12:00	どなたでも	吉田 進 67-6880	
中	ポールウォーキング 自主教室 中公民館	ポールウォーキング	中公民館	第1.第3火曜日	13:30~14:30	どなたでも	高齢福祉係 67-2111	
中	いきいき体操教室 中公民館	ストレッチ・エアロビクス等	中公民館	第2.第4金曜日	10:00~11:30	どなたでも	高齢福祉係 67-2111	
中	山ぶき会	食事・おしゃべり	老人憩いの家	月1回水曜日	11:30~15:30	どなたでも	加納 晶子 67-1826	
中	朝顔の会	コーヒーサロン	大庭台第1公園 総 合集会所	毎週土曜(年末 年始を除く)	9:30~12:00	どなたでも	大沢 まり子 67-3868	
中	とんぼ御嵩会	食事・手芸	老人憩いの家	第2又は第3水曜日	11:00~15:00	御嵩町民	佐橋 勝美 67-0971	
中	楽友会	民謡	老人憩いの家	第1・3水曜日	13:00~16:00	どなたでも	照井 ツル子 67-4687	
中	蟹句会	俳句	老人憩いの家	第1水曜日	10:00~11:30	どなたでも	渡邊 正信 67-0445	
中	御嵩吟詠会	詩吟・慰問	商家竹屋	月1回(不定期)	13:30~15:30	どなたでも	伊佐治 三雄 090-7044-2899	



地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
中	ぽっぽ母べえ	他世代交流・喫茶	ぽっぽかん	月曜日～金曜日	10:00～12:00 13:00～15:30	どなたでも	ぽっぽかん 67-5221	
中	つばき会	おしゃべり	老人憩いの家	月1回(不定期)	10:30～15:00	どなたでも	瀬瀬 和子 67-2529	
中	ひなたぼっこ	歌・おしゃべり・物作り等	老人憩いの家	毎週火曜日	9:30～15:00	どなたでも	須田 宣子 67-1681	
中	グラウンドゴルフ協会 中クラブ	グラウンドゴルフ	白山グラウンド	毎週月・水・金曜日	8:30～11:00	どなたでも	羽賀 67-2021	
中	手ごねパンと お菓子教室	パン・お菓子作り	中公民館	第3金曜日	9:30～13:00		中公民館 67-4841	
中	ファインマジック教室	マジック	中公民館	第3土曜日	19:00～21:00		中公民館 67-4841	
中	御嵩ハレ・オハナ・フ ラダンス教室	フラダンス	中公民館	第1・第2・第3木曜日	10:00～11:00		中公民館 67-4841	
中	コーラス同好会	コーラス	中公民館	第3金曜日	13:00～15:00		中公民館 67-4841	
中	韓国料理同好会	韓国料理作り	中公民館	第2・4木曜日金曜日	10:00～12:00		中公民館 67-4841	
中	MIX-MAX ♪	コーラス	中公民館	第2・第4火曜日	13:00～15:00		中公民館 67-4841	
中	あすなろ会	大正琴	中公民館	第2・第4金曜日	10:00～12:00		中公民館 67-4841	

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
中	伊勢型紙同好会	伊勢型紙	中公民館	第3土曜日	13:30~15:30		中公民館 67-4841	
中	ほのぼの絵手紙	絵手紙	中公民館	第2・第4土曜日	9:30~11:30		中公民館 67-4841	
中	ヨガ同好会	ヨガ	中公民館	毎週木曜日	14:15~15:45		中公民館 67-4841	
中	せせらぎ会	3B体操	中公民館	第2・第4水曜日	9:30~11:30		中公民館 67-4841	
中	御嶽そば打ち同好会	そば打ち	中公民館	第2火曜日	18:30~21:30		中公民館 67-4841	
中	みたけ墨友会	水墨画	中公民館	第1・第3土曜日	9:30~11:30		中公民館 67-4841	
中	レッツ盆ダンス!	郡上踊り	中公民館	第1火曜日	19:30~21:00	スポーツ・文化倶楽部 会員300円・非会員600円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
中	ヨガ金曜コース	ヨガ	中公民館	毎週金曜日 (祝日休み)	19:30~20:30	スポーツ・文化倶楽部 会員1,200円・非会員 2,400円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
中	みたけスポーツ・文化 倶楽部	そば打ち	中公民館	第2日曜日	14:00~17:00	スポーツ・文化倶楽部 会員500円・非会員800 円・材料代1,200円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
中	サロン喜楽	おしゃべり・カフェ	西田集会所	毎週土曜日 (第5は除く)	9:30~11:30	どなたでも	丹野 節子 67-2443	
中	健康倶楽部	子ども、高齢者の安全見守り、 健康マージャン	西田集会所	毎週火曜日	9:00~12:00	どなたでも	松浪 保夫 090-1419-0768	
中・伏見	御嵩町社会福祉協議会	介護者のつどい	中公民館 伏見公民館	月1回	10:00~12:00	在宅で 介護している方	御嵩町社会福祉協議会 67-6710	

# 伏見地区

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
伏見	筋カトレーニング教室	マシーンを使った筋カトレーニング	伏見にこにこ館	お問い合わせください			高齢福祉係 67-2111	
伏見	おしゃべりサロンさくら	喫茶	伏見公民館	第2・第4木曜日	9:00～11:30	どなたでも	伏見公民館(今井 暢)	青空市場も開催
伏見	いきいき体操教室	ストレッチ・エアロビクス等	伏見公民館	第2・第4水曜日	10:00～11:30	どなたでも	高齢福祉係 67-2111	
伏見	いきいき体操教室	ヨガ	本郷公民館	第1・第3水曜日	13:30～15:00	どなたでも (月1,000円)	草田 忠子 67-2804	
伏見	いきいき体操伏見クラブ	健康体操	伏見公民館	第3水曜日	9:00～11:00	伏見の 65歳以上の方	佐藤 五十鈴 67-6814	
伏見	ふしみこども食堂	調理して食べる	伏見公民館	第1金曜日	15:00～20:00	どなたでも	平井 高子 090-7304-7676	
伏見	ふしみこども食堂 (ゆずりはサロン)	おしゃべり	ゆずりはの家 (伏見小学校東)	毎週水曜日	9:00～14:00頃	どなたでも		

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
伏見	あっと訪夢	脳トレーニング・貼り絵・トランプ・歌・指体操など	あっと訪夢	月曜日～金曜日	9:00～16:00	65歳以上で介護の必要のない方	あっと訪夢 67-1488	
伏見	伏見絵画同好会	絵画	伏見公民館	第1・第3火曜日	13:00～16:00	どなたでも	落合 敏和 67-5232	
伏見	訪夢藤の会	サロン	あっと訪夢	月曜日～金曜日	9:30～12:00 13:00～14:30	どなたでも(100円)	あっと訪夢 67-1488	
		食事会		第4火曜日 (7月～9月以外)	11:30～13:30	どなたでも(350円)		
伏見	青柳社	狂俳	伏見公民館	第2火曜日	14:00～16:00	青柳社加入者、事前にご連絡いただければ、どなたでも可	柴田 寿雄 67-2302	
伏見	寿大学	カラオケ	伏見公民館	第2・第4金曜日	13:00～16:00	70歳以上	徳田 実男 67-4006	
伏見	伏見マレットゴルフ会	マレットゴルフ(年1～2回大会。その他は仲間ごとで練習)	不定	不定	不定		伏見公民館 67-0502	
伏見	絵手紙 わたげ	絵手紙の練習	伏見公民館	第1・第3火曜日	10:00～12:00	どなたでも	原 百合子 67-2196	
伏見	ほほ笑み会	パソコン教室	伏見公民館	毎週木曜日	13:00～16:00	どなたでも	青木 登美子 67-1317	
伏見	「遊粋」の羽賀教室	民謡教室	伏見公民館	第2・第4土曜日	19:30～21:30	どなたでも	羽賀 真亀夫 67-5982、090-4084-5673	

地区	団体名	活動内容	場所	開催日	時間	対象者	連絡先	その他
伏見	グラウンドゴルフ協会 伏見クラブ	グラウンドゴルフ	伏見グランド	毎週火曜日・木曜日	8:30～11:00	どなたでも	羽賀 67-2021	
伏見	ポテトクラブ	料理教室	伏見公民館	第2・4第木曜日	13:00～15:00		鈴木 宣江 67-3320 090-5100-9033	
伏見	西町サロン会	昼食とおしゃべり	西町公民館	月1回不定期 (回覧で周知)	11:00～14:00	どなたでも	鈴木 宣江 67-3320 090-5100-9033	
伏見	おきらくサロン	おしゃべり	伏見台公民館	毎月第1火曜日	10:00～11:30	伏見台自治会 住民	大野 かつ江 67-1302	
伏見	ヨガ火曜午前コース	ヨガ	伏見公民館	毎週火曜日 (祝日休み)	10:00～11:00	スポーツ・文化倶楽部 会員1200円・非会員 2400円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
伏見	ヨガ水曜午前コース	ヨガ	伏見公民館	毎週水曜日 (祝日休み)	10:00～11:00	スポーツ・文化倶楽部 会員1200円・非会員 2400円	御嵩町B&G海洋センター 50-7846	
伏見・中	御嵩町社会福祉協議会	介護者のつどい	伏見公民館 中公民館	月1回	10:00～12:00	在宅で 介護している方	御嵩町社会福祉協議会 67-6710	

## 【真ちゃん（まこっちゃん）サロン】

【真ちゃんサロン】は平成28年11月17日から始まり、100円で飲み物とお菓子を提供して、みなさんで会話を楽しんでいます。時々納涼会などのイベントを行い、食事をすることもあります。参加者は70～80歳代の男性と女性を中心に、一回につき13～18人の方々が集まっています。

このサロンは、以前に山田文子様が生協の公民館前で「誰もおらんわよ」と言って、ひとりで寂しそうにされていたご老人の姿を見かけたことがきっかけでした。

日比野登代子様のご自宅に空き部屋があることを知った山田様は、その部屋を使えないかと打診したところ、場所の提供について快諾を得たことから、誰でも気兼ねなく集まって頂くことを目的としたサロンとなりました。

現在使用している部屋は、日比野様の亡き夫の真（まこと）様がマージャン部屋として使っていたことから、【真ちゃんサロン】と名付けました。

サロンをご利用の方からは、「若い者は仕事に出てしまう。ひとりで家にいると寂しいから、週2回ここに来るのが楽しみになった。」「みんなが待っていると思うと素通りできない。」などの声が聞かれました。

サロンを運営している方々は、「上之郷の山間部で家に引きこもりがちになっている人たちをここまで連れ出したいけど、送迎がないのが悩みの種です。」と、今後をサロンを盛り上げるための工夫をしつつ頑張っています。

活動内容：カフェ・おしゃべり

活動場所：宿2152番地（日比野登代子様宅）

開催時間：火・木曜日

午前9時30分～12時

対象者：どなたでも

会費：100円



## 【ランチ会】

ランチ会は、いつも皆さんの笑顔と笑い声で溢れています。平成14年に発足したランチ会。2人1組で当番を決め、当番が食材を買い、メニューを決めます。当日になって、自宅から野菜や食材などの「おすそ分け」があるので、予定外のメニューも増えることがあるそうです。そして、参加者全員で調理します。同じメニューでも、それぞれの家庭の作り方や味付けがあるので、大変参考になるそうです。調理の手を一旦とめて、みんなでの合唱の時間。毎月カレンダーの裏にかかれた歌詞を見ながら、手拍子にあわせて皆さんで歌います。「歌うこと＝声を出すことは、認知症予防にもなり健康の秘訣です」と笑って話されるのは、代表の瀬瀬登美子さん。そして、おいしそうな昼食が出来ました。みんなで作ったご飯をみんなで食べるのっていいですね。食事が終わったら、お茶を飲みながらおしゃべりに花が咲きます。「昔ながらの寄り合いが減ってきたし、近所でもこのランチ会でしか会えないメンバーもいます。情報交換、近況報告の場、何か悩み事や困り事があったら、みんなに話が出来る場としてランチ会は大切な場所なんです。これからも楽しく気楽に続けていきたい」とのことです。

活動内容：みんなで昼食を作り、  
歌ったりおしゃべりで交流  
活動場所：美佐野集会所  
開催時間：第2月曜日 午前9時～午後  
3時  
対象者：どなたでも（事前に要連絡）  
会 費：食材費を参加人数で割る





## 【宿華道部】

宿華道部は、毎月第3土曜日に北切在住の平井基子先生の指導により、生け花の講習をされています。

毎回先生が花を準備し、先生のアドバイスを基に皆さんが自由にいけて、完成した作品を自宅へ持ち帰り玄関等に飾っています。平井先生は、「楽しく個性を大事にしていけて欲しい。だから、細かいことは言いませんよ。」と笑って話してくださいました。現在の会員は4名。発足して、約20年になるそうで、メンバーが変わりながらも息の長い活動が続いています。

年に1回、商家竹屋で作品を展示されるそうで、それを目標に頑張っている方もみえます。参加者からは「玄関にお花があるだけで、雰囲気明るくなるんです」「同じ花を使っているのに、それぞれの作品に味と個性が生まれるのが面白い」「家にいるより、こうして話をしながらみんなで楽しくお花をいけるのが楽しみです」と話してくださいました。

活動内容：生け花の講習

活動場所：宿公民館

開催時間：第3土曜日

午後2時～午後3時30分

対象者：どなたでも

会費：1回500円

(その都度、実費1,000円)





## 【上之郷ヨガ教室】

上之郷ヨガ教室は、発足して約6年になります。元々、婦人の会としてヨガを習っていたメンバーの中で、継続を希望されたメンバーで立ち上げました。

会員数は約10名で、60代～70代の女性が中心です。講師の鬼頭るり子先生は、「体を動かす事よりも腹式呼吸が大切で、それが誤嚥予防にもなります。ヨガはやり方に決まりはないので、ご本人の体調や体力にあわせて、皆さんが思い思いに取り組んでいただければ。その人らしくが一番です。」と教えて下さいました。

参加者の方は「家でも簡単に出来ることを教えてもらえる。簡単だから長続きします」「ここに来て、皆さんと一緒にヨガが出来るのが楽しみです」と、にこやかに話して下さいました。  
皆さんも一緒にヨガを楽しみませんか？

活動内容：ヨガ

活動場所：上之郷公民館

開催時間：第1、第3木曜日

午後1時30分～午後3時30

分

対象者：どなたでも

会費：月額1,200円



## 【御嵩バランスボール同好会】

この【御嵩バランスボール同好会】の始まりは、成人講座で小田川めぐみ先生にバランスボールを教えて頂いたことがきっかけでした。この運動が楽しかったので、継続していきたいと参加者のみなさんが先生にお願いして、平成30年5月に【御嵩バランスボール同好会】が発足しました。

小田川めぐみ先生はバランスボールのインストラクターで、食のファスティングアドバイザーでもいらっしゃいます。運動と食で活動できる体づくりを提供し、高齢になっても自立できるよう子ども～シニアまでが楽しみながら継続できる【運動強度の強くない】手足を使った運動や脳トレーニング、代謝酵素や消化酵素の助言などを混ぜて、指導していらっしゃいます。

教室は1回につき30名程で、30～80歳代と幅広い年齢層の方が参加されています。参加費は1回700円で、バランスボールを借りる場合は別途300円が必要となります。

同好会の参加者の方からは、「子供も連れて来られるから良かった」「バランスボールをやり始めて、めまいが無くなった」「体が軽くなって腰痛が改善した」「家だと一人だから、ここに来るとみんなとわいわいできて楽しい」と運動する楽しみを感じていらっしゃいました。

活動内容：バランスボール

活動場所：御嵩公民館

開催時間：第2・4水曜日

午後1時30分～午後2時30分

0分

対象者：どなたでも

参加費：月額700円

連絡先：古田ひさ子様



## 【やまびこの会】

この【やまびこの会】は、高齢者だけで集まっていっしょに何かを作らないかと、団地の方から加藤様に相談があり平成28年5月22日に立ち上げたものです。

第1・3月曜日はコーヒーや紅茶、お菓子と100円で提供し、皆さんで会話を楽しまれています。第2・4月曜日には、紙クラフト・パッチワーク・麻雀・卓球など、各々好きなことを行っています。作った作品を南山台の秋祭りに出展したり、イチゴ狩りや忘年会で料理を作ったりなど、楽しい行事を計画されています。

この会の参加者様からは、「ここで作品の作り方を教えてもらって家に持ち帰って、また分からないところを教えてもらっている。」「83歳になって初めて紙クラフトをやったけど、こんなに楽しいとは思わなかった。」「覗いてみたら楽しそうだったので参加した。」「こういう場所があったら良いなと思っていたら、ちょうど紹介してもらえた。今では来るのが楽しみ。」と、この会に参加することを楽しみにしていらっしゃるコメントを頂戴できました。

この会のメンバーの方々は、【げんきボランティア65】の活動もしており、外出手段のない方々にも楽しんでいただけるよう、サロン以外にも遠出の外出行事を考えていらっしゃいます。

会員は、南山台の住民の方ならどなたでも入会できます。年会費は1,200円で、カフェはコーヒーなど一杯につき100円が必要です。おしゃべり&カフェのみの参加は会員でなくても利用可能です。詳細は加藤様へお問い合わせ下さい。

### 活動内容と活動時間：

#### ・おしゃべり&カフェ

⇒第1・3月曜日 午前10時～午後12時

#### ・紙クラフト&手芸&麻雀&卓球

⇒第2・4月曜日 午前10時～午後3時

活動場所：南山台東第1集会場（7～9月）・

南山台東第2集会場（10月～6月）

対象者：やまびこの会会員



## 【ラジオ体操の会】

ラジオ体操の会は平成24年に発足しました。毎朝365日、ラジオ放送にあわせてラジオ体操をします。夏になると子どもたちも一緒に参加して、とてにぎやかになります。ラジオ体操は元々国民の体力向上、健康保持増進を目的に始まったそうです。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。参加者の方が、「朝の10分、ここで体を動かすことで、1日中体が軽く、スムーズに動けます」と話してくださいました。

ラジオ体操が終わると、メンバーの一部はそのままウォーキングに出かけます。可児川沿いを、花や野鳥を見ながら、季節を肌で感じながら歩きます。小学生や中学生と、毎朝すれ違うので、自然と「おはよう」とあいさつを交わします。途中のコンビニエンスストアで、コーヒーを飲んで、おしゃべりをしながらの休憩タイム。皆さんでお話すると疲れも吹き飛びますね。

ラジオ体操の会は、もちろん体力向上や健康増進も目的のひとつですが、代表者さんは「毎朝集まることで、何か困ったことや悩んでいることがあれば、自分ひとりで抱え込まずに仲間に話してほしい。話したことで、きっと気持ちが楽になると思います。」と話していました。

活動内容：ラジオ体操・ウォーキング

活動場所：御嶽宿さんさん広場  
(名鉄御嵩駅前)

開催日時：毎日午前6時30分～

対象者：どなたでも

参加費：無料

連絡先：広瀬吾郎様 67-2421





## 【みたけハンドベル同好会】

皆さん、ハンドベルをご存知ですか？クリスマスシーズンになるとよく耳にしますよね。美しい音色が心地よくてとても印象的です。ハンドベルはそれぞれが自分担当の音を持ち、皆さんで協力して一曲を演奏します。なので、満足な演奏が出来た時の一体感や達成感は何では味わえないそうですよ。

現在、メンバーは8人。皆さんハンドベルの音色に惹かれて入会されたそうです。

楽譜は講師の松山恵美子先生がわかりやすく作ってくれますので初心者の方でも安心です。

そして、練習の後の「お茶会」も皆さんの楽しみのひとつだとか…

普段の活動に加え高齢者施設を中心にボランティア活動も精力的にされています。

現在、会員を募集中です!!興味関心のある方は代表の佐藤さんまで、お問い合わせください。

活動内容：ハンドベルの演奏

活動場所：御嵩公民館

開催日時：毎月第1、第3木曜日

午後1時30分～3時30分

対象者：どなたでも

参加費：月に1,000円

連絡先：佐藤すぎ子様 67-073



## 【御嵩公民館 脳トレ健康マーじゃん】

御嵩公民館で「脳トレ健康マーじゃん」が、令和元年7月から始まりました！

町内の様々な場所で、地域のボランティアさんが主体となって、皆さんが気軽に集まってお茶を飲みながら交流をする「ふれあいいきいきサロン」が開催されていますが、男性の参加者はあまり多くありません。

御嵩公民館の加藤館長が、女性だけでなく男性でも気軽に集まれる場所を作りたいとの思いから、脳トレ効果があるとされる「麻雀」を通じて、交流を図ることを目的として開催することにしました。麻雀はギャンブルとしてのイメージが強く、悪い印象をお持ちかもしれません。しかし、麻雀は賭けなければ、ギャンブルになりませんし、皆さんで楽しく行うことができるゲームです。

また、牌を並べたり相手の出方を予測したりと、指先や頭を使いますので、脳トレや介護予防の効果もあります。最初は、どのくらい参加者がみえるか不安だったそうですが、ふたをあけてみると、男性女性を問わず、多くの方の参加がありました。初対面の方同士でも、麻雀卓を囲むとすぐに打ち解けて、会話も弾みます。「麻雀のルール、全くわからないんだけど参加したら迷惑じゃないかな・・・」そんな心配はご無用です。麻雀のルールを知っている参加者の方が、講師となって丁寧に教えていただけます。経験の有無を問わず、興味関心のある方なら、どなたでも大歓迎です。

活動内容：麻雀

活動場所：御嵩公民館

開催日時：不定期（月2回）

午後1時30分～3時30分

対象者：どなたでも

参加費：1回100円



## 【ひなたぼっこ】

ひなたぼっこは、お年寄りが気軽に集まっておしゃべりできる場所として、平成11年に発足したふれあいサロンです。毎週火曜日の午前中は、歌や手芸や折り紙、制作など様々な企画が準備されていて楽しむことができます。指先を動かしたり、頭を使ったりするので、認知症予防には最適です。また、お互いの作品を見ながら会話も弾みます。午後からはおしゃべりタイムです。世間話や近況報告など話題には事欠きません。飛び入りでボランティアさんが出し物をしてくれることもありますよ。名前のとおり、ひなたぼっこをしているような温かい雰囲気にもまれたサロンです。

活動内容：おしゃべり

活動場所：老人憩いの家 新館

開催日時：毎週火曜日

午前9時30分～午後3時頃

対象者：どなたでも

参加費：無料

連絡先：須田宣子様 67-1081



## 【朝顔の会】

朝顔の会は、大庭台自治会の有志の方が中心となって平成25年に発足したふれあいサロンです。

コーヒーやお茶を飲みながら過ごすこのサロンは、名前のとおり、まるで朝顔のような皆さんの笑顔とにぎやかな声で会場は温かい雰囲気になっています。

時期によりますが、絵手紙やパッチワークや書道などの皆さんの力作も展示しています。会場の大庭台第一公園総合集会所は、バリアフリーが整備されていますので、足の不自由な方でも安心してお越しいただけます。大庭台自治会以外の方の参加も大歓迎です。皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？

活動内容：おしゃべり

活動場所：大庭台第一公園総合集会所

開催日時：毎週土曜日

午前9時30分～正午

対象者：どなたでも

参加費：1杯100円

連絡先：大沢まり子様 67-3868





## 【伊勢型紙同好会】

伊勢型紙は着物の柄や紋様の染色に用いる型紙で、和紙を柿渋によって貼りあわせ、彫刻刀で細かい紋様を切り抜き、それを色紙に貼って作品制作しています。まだ、伊勢型紙が珍しい頃、講師の奥村喜久枝さんが興味関心を持ったことをきっかけに、この同好会の活動が始まりました。

伊勢型紙の良さはとにかく集中しながらコツコツ取り組めること、作品にそれぞれの個性が出て面白いことだそうです。それに、ここに集まって皆さんでわいわいおしゃべりをしながら、作品を制作することも楽しみの一つだそうですよ。完成した作品は自宅に飾るほか、公民館まつりや商家竹屋などの展示会に出展されるそうです。興味関心のある方は一度のぞいてみてください。

活動内容：伊勢型紙  
活動場所：中公民館  
開催日時：毎月第3土曜日  
午後1時30分～午後3時30分  
対象者：どなたでも  
参加費：年間10,000円  
連絡先：中公民館 67-4841



## 【サロン喜楽】

高齢化が進行し、近所との付き合いも減る中、誰でも気楽に立ち寄って、喜び合える場所を作りたいとの願いから、「サロン喜楽」と命名した、ふれあいサロンが、平成31年4月にオープンしました。

新築されたばかりの、西田集会所は明るく開放的で、室内の段差もなくバリアフリーとなっていますので、足の不自由な方でもご安心ください。

参加者の方から、「普段はあまり出掛けないし、人と話すことがないけどここは歩いてこれるし、いろんな方とお話ができるのが楽しみなんです」と笑顔で教えてくださいました。多くの方のお越しをお待ちしています。

活動内容：おしゃべり  
活動場所：西田集会所  
開催日時：毎週土曜日  
午前9時30分～午前11時30分  
対象者：どなたでも  
参加費：1回100円  
連絡先：臼井きし江様  
090-3932-2304



## 【おしゃべりサロンさくら】

この【おしゃべりサロンさくら】は、4年前に今井暢様と平井高子様、高齢社会が進むなかで何かできることはないかと考え、地域の方々が楽しくおしゃべりできる場を作ろうと思ったのが始まりでした。サロンを立ち上げる際は衛生面などの制限をクリアするために、犬山市や美濃加茂市などのサロンへ視察に行かれるなどして、1年半かけて調べられたそうです。

サロンをお手伝いしていらっしゃるの、日赤奉仕団・さくら会・ポテトクラブの皆様で1チームが5人程で構成された7チームによる当番制で対応されています。利用される方々がコミュニケーションを取りやすいようにとの思いから、クリスマスにはサンタクロース、お正月には七福神に扮して、サロンを盛り上げるよう取り組んでいらっしゃいます。季節感を感じて頂けるよう自家製の野菜を使ったお菓子・からすみ・プリンなどのおやつと、飲み物(コーヒー・紅茶・ジュース)のセットを100円で提供しています。その他に野菜や手袋なども販売しており、利用中の方からは「野菜が安く買えるからありがたい。」、子育て中のお母さんからは「座敷もあるし、相談する場となっていてありがたい。」などの声が聞かれました。一日40人以上のご利用があり、そのほとんどが女性ですが、お子様連れの親子や散歩の途中に立ち寄られる男性の方もいらっしゃいます。立ち上げに携わった今井様は、認知症予防の一環として、交流を通し地域の輪を広げていきたいと頑張っている様子です。

活動内容：喫茶

活動場所：伏見公民館

開催日時：第2・4木曜日

午前9時～午前11時30分

対象者：どなたでも

会費：100円

連絡先：伏見公民館 67-0502



## 【ふしみこども食堂】

この【ふしみこども食堂】は平井高子様と後藤香代里様が、日々の生活は子育てが中心で、普段なかなか「お帰り」と言ってもらえる機会が少ないお母さんですが、その一言を言ってもらえることは嬉しいことです。そこで、いろんな人と関わることができる場を作りたいとの想いで始められ、今では子どもだけに限らず多世代交流の場となっており、1日70人程度のご利用があるそうです。

食堂開催日には、「今日〇〇さんは出掛ける用事があるから来ないよ。」と自然に安否確認ができていたり、ひとり暮らしのおばあさんが誘って来てくれた人がデイサービスの職員だったり、その職員が勤務時間外でも公民館に送ってくれたりなど、想像以上の人の繋がりができていることに平井様も驚いていらっしゃいました。

こども食堂では1食500円(子どもは100円)で料理を提供しており、季節感を感じて頂けるように朴葉寿司や恵方巻きなどのメイン料理を決め、その他は手元にある食材によりその日の献立を決めています。ほとんど食材を買う必要がないくらい多くの差し入れがあるそうです。

また、一日のスタッフ数は5~10人ほどで、みなさんは自分たちの活動をボランティアとはおっしゃっておらず、支援しているという気持ちは持っていないそうです。『やれる人がやれることをやりたい時に行う』というルールで取り組んでおり、スタッフが少ない時には、SNSで呼びかけると知らない人も集まって下さることもあるそうです。

活動内容：調理して食べる

活動場所：伏見公民館

開催日時：第1金曜日

午後3時~午後8時

対象者：どなたでも

会費：500円(子供は100円)

連絡先：平井高子様

090-7304-7676





## 【ゆずりはサロン】

ゆずりはサロンは、ふしみこども食堂の新たな活動拠点である「ゆずりはの家」で、平成30年12月から開催されています。

元々、伏見公民館で、子ども食堂を開催していますが、他の公民館利用者との兼ね合いやより地域と密接な活動をしたいという思いから、このゆずりはの家で、ふれあいサロンを開設することにしました。

メンバーの方が心を込めて作る大人気のモーニングは、1食300円で毎週メニューが変わります。赤ちゃんを連れてお母さんから、お年寄りまで幅広い世代の方が利用されており、自然とお年寄りが赤ちゃんをあやす姿や、世間話に花を咲かせる様子が見られ、地域の憩いの場となっています。春休みなどの長期休暇中は、子どもたちが勉強や遊びに来て、にぎやかになります。

代表者の方は、地域の誰もが、軽にふらっと立ち寄って、「食」を通じて、地域の人をつながりを作っていきたいと話されていました。

活動内容：おしゃべり・モーニング  
活動場所：ゆずりはの家（伏見小学校東）

開催日時：水曜日  
午前9時～午後2時頃

対象者：どなたでも



## 【訪夢藤の会】

この【訪夢藤の会】では協力金100円にてお菓子とコーヒーを提供しています。サロンは訪夢藤の会の皆様のボランティア活動で運営されており、当番制で行っていらっしゃいます。

どなたでもご利用可能ですので、ぜひ開催時間にお立ち寄り下さい。

活動内容：サロン

活動場所：御嵩町伏見800-2（あっと訪夢）

開催日時：月～金曜日

午前9時30分～午後12時

午後1時～午後2時30分

対象者：どなたでも

協力金：100円

連絡先：あっと訪夢（電話番号 67-1488）



## 【西町サロン】

この【西町サロン会】は、鈴木様が、「このままでは年金から介護保険料をたくさん引かれてしまう。自分達でつどいの場を作っていかなければ。」と思い立ち、西町の会計さんと相談のうえで近隣の男性や女性と協力して平成29年4月に始めました。

サロンでは、朴葉寿司、天むす、五平餅、山菜おこわ、おはぎなどの季節に合ったお食事を300円で提供しています。サロン当日は鈴木様の他に6~7人の方々が調理のために9時に集まって準備を始め、男性は机を並べるなどの力仕事で協力されています。なかには料理はできない代わりに、サロンに参加される方に座って頂くための椅子を、牛乳パックで作っている方もいらっしゃいました。参加者は60~80歳の方が多く、お年寄りのお世話をしなければいけないという気持ちから西町サロン会の立ち上げを思いついた鈴木様は、なんとサロンの中で最高齢だそうです。1回につき30人程度参加されており、料理を手伝う奥様を公民館まで送ったついでにご主人様も参加されることから、他のサロンに比べて男性の参加者が多いようです。

サロンをご利用中の方からは、「脊柱間狭窄症で医者からは治らないと言われたけど、ここに来ると気が紛れる。みんながいりゃーいりゃーと言ってくれるから嬉しい。」「町内の集まりに出て来なかった人がサロンに来てくれるようになり、元気になってくれたので嬉しかった。」「友人に誘われて参加してみた。いろんな情報が聞けるし、日頃顔を見ない方でもここに来ると会える。」とサロンに参加することを楽しみにしていらっしゃるようです。

鈴木様は、「衛生面には特に気をつけ、夏場は休んだけれど、今後も続けて行きたい。高齢になると食事を作るのも大変だし、若い人と住んでいても食事に困っている人はいるので、喜んでもらえる食事を作っていきたい。」と頑張っている様子でした。

活動内容：昼食とおしゃべり

活動場所：西町公民館

開催日時：月1回不定期

回覧板にてご案内

対象者：どなたでも

会費：300円

連絡先：鈴木宣江様

67-3320 または



## 【おきらくサロン】

このサロンを運営されているのは、伏見地区伏見台自治会在住の60代～70代の女性で結成された「おきらく会」の皆さんです。元々は婦人会のメンバーだった皆さんが、婦人会解散後も交流の場を持ちたいということで、この会を結成し、お宮掃除などの活動をされていました。

活動を続けていく中で、地域のお年寄りが、家に閉じこもらずに気軽に集まって、交流ができる場を作りたいとの思いから、自治会の協力を得て、昨年4月に「おきらくサロン」を開設しました。お茶やコーヒーを飲みながら、楽しいひと時を過ごすことはもちろん、夢いろ体操で体を動かしたり、簡単な脳トレ問題などをしながら、毎回ワイワイ楽しくしているそうです。

このサロンのモットーは、運営する側も参加者双方が「気楽に楽しんでいただくこと」です。気楽に立ち寄れる「おきらくサロン」にぜひお越しください。皆さん、笑顔で待っています。

活動内容：おしゃべり

活動場所：伏見台公民館

開催日時：毎月第1火曜日

午前10時～午前11時30分

対象者：伏見台自治会員

参加費：100円

連絡先：大野かつ江 様





## 【体をしっかり伸ばす自主運動教室】

この【体をしっかり伸ばす自主運動教室】は現在13名の方が登録されており、1回あたり5~8人の方々が参加していらっしゃる体操教室です。

講師は健康指導士の小川さとみ先生に依頼し、毎回音楽や運動の内容を変えたり、個々の体力に合わせて、椅子に座った姿勢や立位でもできる運動メニューを工夫して頂くことで、参加者のみなさまは楽しんで運動に取り組んでいらっしゃいます。

また、体をしっかり伸ばすという教室名ということもあり、ストレッチの時間を長く取り、その他にはゴムチューブやボール、マットなどを使った簡単な筋力トレーニングや、リズム体操、顔の体操などを行っています。

参加者のみなさまからは、「送迎付きなのでありがたい。健康のために参加している。」・「ハード過ぎず自分に合っている。口・顔・目の体操など、他の教室ではやっていない体操を教えてくれる。」・「先生の教え方が上手い。」・「目の体操をやるようになったら、遠くまで見えるようになった。」などの声が聞かれ、楽しんで参加していらっしゃいました。

活動内容：ストレッチ・エアロビクス

など

活動場所：伏見公民館

開催時間：第2・4木曜日

午後1時30分~午後3時

対象者：どなたでも



## 【本郷いきいき体操教室】

本郷いきいき体操教室は、町主催の介護予防教室を終えたメンバーが自主的に立ち上げた体操教室で、ヨガをやっています。講師の内海先生は、ヨガをはじめ、ピラティスを指導されており、身体に大きな負担がかからないように、軽い筋トレや体伸ばし、呼吸法などを取り入れているので、初めての方でも取り組みやすいと参加者の皆さんから好評を得ています。

体操教室は、1回につき7名程度、50歳代から70歳代の女性が参加されています。参加者の方は、「この体操が生活の一部になっているので、家でもテレビを見ながら取り組んでいます」「体操は家でもできるけど、ここへ来て体操が終わった後、おしゃべりをするのも楽しいんです」と笑顔で話されていました。体操教室に参加することで、身体だけでなく心もいきいきとして過ごすことができます。現在会員さんを大募集中です。本郷地区以外に在住の方や男性の方も大歓迎です。

活動内容：ヨガ

活動場所：本郷公民館

開催日時：第1、第3水曜日

午後1時30分～午後3時

対象者：どなたでも

参加費：月額1,000円

連絡先：草田忠子様 67-2804



## 【伏見絵画同好会】

伏見絵画同好会は、昭和57年の発足以来、37年活動しています。水彩画、油絵、鉛筆など参加者の好きなスタイルで、絵画に取り組んでおり、年に数回蘭丸の森などで写生もします。指導される藤森君枝先生は、「参加者のキャリアは様々ですが、どんな絵でも個性があって上手い下手はありません。絵を書く楽しさを感じてもらいたいと思っています。」と話されました。現在の会員数は14名で、約半数が男性です。

年4回、町の美術展や公民館の文化祭などの作品発表会があるので、出展に向けて日々頑張ってみえます。

参加者の方からは、「絵画は何もかも忘れて、集中して取り組めることが魅力」「絵は1人でも書けるけど、同好会の仲間と同じ時間を共有することで、皆さんから元気をもらえます」「互いの作品を見ることで刺激になる」「認知症予防になるし、何よりも知り合いが増えました」などの数々の魅力を話していただきました。

初心者の方もベテランの方も、絵画に興味のある方ならどなたでも大歓迎です。

活動内容：絵画

活動場所：伏見公民館

開催日時：第1、第3火曜日

午後1時～午後4時

対象者：どなたでも

参加費：年間10,000円

連絡先：落合敏和様 67-5232

