

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○福間郷づくり地域

令和6年10月現在

| 開催場所  | 名称                     | 問い合わせ先         | 電話番号                          | 活動内容                                                                    | 活動日時                               | 費用                                      | 備考              |
|-------|------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| 花見公民館 | 転倒予防<br>(てんとうむし体操)     | 花見公民館          | 0940-42-3105                  | ◆座ってできる体操やストレッチ<br>～のぼそう平均寿命・健康寿命～                                      | 毎週水曜日<br>9:30～(第1部)<br>11:00～(第2部) | ◆参加費⇒200円                               | 福間地域郷づくり推進協議会主催 |
|       | 花見区シニアクラブA<br>(花見1・2区) |                |                               | ◆区内清掃活動 ◆日帰りバスハイク(年2回) ◆スポーツ大会<br>◆松林清掃 ◆懇親会(新年会/お花見会/忘年会)<br>◆レクリエーション | (公民館清掃)<br>第1・3木曜日<br>9:00～12:00   | ◆シニアクラブ会費<br>⇒年会費2,000円。<br>◆バスハイク⇒別途必要 |                 |
|       | 花見区シニアクラブB<br>(花見3・4区) |                |                               | ◆区内清掃活動 ◆見守り隊 ◆日帰りバスハイク(年2回)<br>◆スポーツ大会 ◆懇親会(新年会/お花見会/忘年会)<br>◆レクリエーション | (公民館清掃)<br>第2・4木曜日<br>9:00～12:00   | ◆シニアクラブ会費<br>⇒半期1,000円。<br>◆バスハイク⇒別途必要  |                 |
|       | 蒲池珠算教室                 | カマチ<br>蒲池      | 0940-43-6611                  | ◆蒲池珠算教室                                                                 | 毎週木曜日<br>17:00～20:00               | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                    |                 |
|       | 花見1・2区福祉会              | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341                  | ◆高齢者訪問・見守り活動(通年) ◆転倒予防体操(通年)<br>◆出前講座 ◆音楽鑑賞 ◆バスハイク                      | —                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                    |                 |
|       | 花見3・4区福祉会              |                |                               | ◆転倒予防体操(通年) ◆分別収集支援(通年)<br>◆コミュニケーション麻雀 ◆音楽鑑賞 ◆歌声喫茶 ◆防犯講座<br>◆こども会との交流  | —                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                    |                 |
|       | 太極拳                    | 山内             | 0940-43-3727                  | ◆太極拳 ◆ストレッチ                                                             | 第1・2・3金曜日<br>13:30～15:30           | ◆2,500円(2時間)                            | 地区外の方も<br>参加可能  |
|       | やさしいヨガ                 | 白石 温子          | 090-5375-4172                 | ◆ストレッチヨガ、ゆつくり呼吸、ストレッチポール                                                | 毎週火曜日<br>14:00～16:00               | ◆1,000円/回                               | 地区外の方も<br>参加可能  |
|       | 花見囲碁会                  | 花見公民館          | 0940-42-3105                  | ◆囲碁<br>椅子に座って対局します                                                      | 毎週水曜・土曜<br>13:00～17:00             | 無料<br>季節によってエアコン代が<br>必要な場合があります        | 地区外の方も<br>参加可能  |
|       | 歌声サロン                  |                |                               | ◆歌詞カードをみながらCDの歌に合わせて昭和歌謡をたくさん歌います                                       | 第1・3火曜日<br>10:00～12:00             | ◆100円/1回                                | 地区外の方も<br>参加可能  |
| 福間会館  | 転倒予防<br>(てんとうむし体操)     | 廣渡             | 0940-42-2333<br>090-1875-7670 | ◆座ってできる体操やストレッチ<br>～のぼそう平均寿命・健康寿命～                                      | 第1・3水曜日<br>14:00～15:00             | ◆保険代⇒200円                               | 福間地域郷づくり推進協議会主催 |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○福間郷づくり地域(つづき)

令和6年10月現在

| 開催場所         | 名称                 | 問い合わせ先         | 電話番号                          | 活動内容                                                                                               | 活動日時                                         | 費用                                                                                    | 備考                   |
|--------------|--------------------|----------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 大和町<br>公民館   | 大和1区<br>自治会福祉会     | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341                  | ◆見守り活動(通年)<br>◆体操 ◆音楽介護予防講座 ◆転倒予防体操 ◆出前講座<br>◆早口言葉 ◆音楽鑑賞 ◆太極拳 ◆クリスマス会 ◆マジック<br>◆保育園児との交流           | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                      |
|              | 大和2区福祉会            |                |                               | ◆分別収集支援(通年) ◆転倒予防体操(通年) ◆俳句会(通年)<br>◆ふれあいサロン(通年)<br>◆歴史・文化を学ぶ会 ◆敬老会 ◆運動会 ◆日帰り研修旅行<br>◆独居高齢者訪問 ◆文化祭 | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                      |
|              | 福津市将棋同好会           | 村上 良明          | 080-3973-8932                 | ◆将棋を通じた老化防止・会員間の交流による引きこもり防止                                                                       | 毎週土曜日<br>10:00～17:00                         | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  | 会員数30～40名            |
|              | シニアクラブ<br>大和1区福寿会  | 高齢者<br>サービス課   | 0940-43-8298                  | ◆食事会◆研修旅行                                                                                          | —                                            | ◆年会費 2,000円                                                                           |                      |
|              | シニアクラブ<br>大和2区大寿会  |                |                               | ◆美化活動◆公民館清掃◆研修旅行◆グラウンドゴルフ<br>◆カラオケ大会                                                               | —                                            | ◆年会費 2,500円                                                                           |                      |
|              | 健康マージャン            | 瓜生 隆弘          | 090-5749-3545                 | ◆健康マージャン                                                                                           | 毎週火曜日<br>午前の部 9:30～11:30<br>午後の部 13:30～15:30 | ◆会費 月1,000円                                                                           | 初心者歓迎、地区<br>外の方も参加可能 |
| 福間体育<br>センター | 火曜会FDサークル          | 草野千鶴子          | 0940-43-5169                  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス                                                                                 | 毎週火・土曜日<br>9:30～11:30                        | ◆月会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年<br>◆シューズ代実費                 |                      |
|              | 仲良しFDクラブ           | 西尾 征子          | 0940-42-3401                  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス                                                                                 | 第1・3木曜日<br>9:00～11:30                        | ◆月会費1,000円前後<br>◆年会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年<br>◆シューズ代実費 |                      |
|              | レクリエーション&ダン<br>ス教室 | 井上 幸子          | 0940-42-6699                  | ◆音楽に合わせて手軽にできる体操やダンス、レクリエーションで、楽<br>しみながら健康づくり ◆青空体操                                               | 毎週木曜日<br>14:00～16:00                         | ◆300円/1回                                                                              | 地区外の方も<br>参加可能       |
|              | 福間キッズ              | 河野<br>本田       | 0940-42-5090<br>090-9591-3091 | ◆ソフトバレーボール                                                                                         | 毎週水曜日10:00-12:00<br>毎週火曜日20:00-21:45         | ◆100円/1回                                                                              | 地区外の方も<br>参加可能       |
|              | ヤングイレブン            | 高松             | 0940-42-7278                  | ◆初心者向けバドミントン<br>おしゃべりしながら楽しく身体をうごかします                                                              | 毎週水曜日10:00-12:00                             | ◆100円/1回                                                                              | 地区外の方も<br>参加可能       |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動状況

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○福間郷づくり地域(つづき)

令和6年10月現在

| 開催場所         | 名称               | 問い合わせ先         | 電話番号          | 活動内容                                                                                                                                                      | 活動日時                 | 費用                   | 備考 |
|--------------|------------------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----|
| 本町公民館        | シニアクラブ<br>本町区睦美会 | 高齢者<br>サービス課   | 0940-43-8298  | ◆公民館清掃◆研修旅行◆グラウンドゴルフ◆ゲーム大会                                                                                                                                | —                    | ◆年会費 2,000円          |    |
|              | 本町区福祉会           | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆外出支援(通年) ◆分別収集支援(通年) ◆廃品回収(通年)<br>◆カラオケ同好会(通年) ◆カレンダー配布(通年)<br>◆転倒予防体操 ◆ピンシヤン体操 ◆出前講座 ◆音楽鑑賞<br>◆踊り ◆文字についての講話 ◆詩吟 ◆健康測定会<br>◆防災キットづくり ◆餅つき ◆年末買い物支援 ◆クイズ | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |
| 南町公民館        | 南町区自治会福祉会        |                |               | ◆外出支援(通年)<br>◆おしゃべり会 ◆花見 ◆ピンシヤン体操 ◆ケアトランポリン<br>◆バスハイク                                                                                                     | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |
| 緑町公民館        | 緑町老人クラブ<br>緑寿会   | 高齢者<br>サービス課   | 0940-43-8298  | ◆公民館清掃◆研修旅行◆カラオケ大会◆グラウンドゴルフ                                                                                                                               | —                    | ◆年会費 2,000円          |    |
|              | 緑町区福祉会           | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆出前講座 ◆ニュースポーツ ◆音楽介護予防講座<br>◆健康体操 ◆音楽鑑賞 ◆クリスマス会 ◆防犯講座                                                                                                     | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |
|              | みどり歌声サークル        | 田村 喜代志         | 090-5081-3815 | ◆カラオケを通じた老化防止・介護予防                                                                                                                                        | 毎週土曜日<br>13:30~15:00 | ◆会費 1,000円           |    |
| 昭和公民館        | 昭和区自治会福祉会        | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆こども見守り活動(通年) ◆分別収集支援(通年)<br>◆福祉会だより発行(通年)<br>◆防犯講座 ◆子ども会との芋ほり会 ◆餅つき<br>◆健康リズム体操 ◆転倒予防体操 ◆茶話会                                                             | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |
| 西福間1区<br>公民館 | 西福間1区福祉会         |                |               | ◆音楽介護予防講座 ◆転倒予防体操 ◆音楽鑑賞 ◆体操<br>◆日舞鑑賞 ◆茶話会                                                                                                                 | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |
| 西福間5区<br>公民館 | 西福間5区福祉会         |                |               | ◆見守り活動(通年) ◆分別収集支援(通年)<br>◆環境美化活動(通年) ◆子育てサロン(通年)<br>◆夏祭り ◆運動会 ◆新1年生座談会                                                                                   | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |    |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○福岡南郷づくり地域

令和6年10月現在

| 開催場所            | 名称              | 問い合わせ先     | 電話番号          | 活動内容                                                                        | 活動日時                                               | 費用                                    | 備考                                |
|-----------------|-----------------|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 原町公民館<br>・後添集会所 | 原町1区福祉会         | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆一斉訪問・見守り(通年) ◆福祉会便り発行(通年)<br>◆移動販売(通年)◆防災講座 ◆健康講座や体操◆鏡餅配布                  | —                                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  |                                   |
| 原町公民館           | 原町げんき塾          | 山田 宏子      | 090-4473-3254 | ◆簡単な文章の読み書き ◆簡単な算数問題<br>◆数字盤の訓練 ◆健康体操 ◆バスハイク<br>◆クリスマス会 ◆スカットボール◆お楽しみ会◆音楽講座 | 毎週火曜日<br>1時限目<br>9:30～10:15<br>2時限目<br>10:15～11:00 | ◆原町連合会員1,000円/<br>月、地区以外1,500円/月      | 対象:福津市にお住まいで、<br>一人で教室に通える70歳以上の方 |
|                 | 原町2区福祉会         | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆移動販売(通年)<br>◆防犯講座 ◆スカットボール ◆クリスマス会 ◆DVD鑑賞                                  | —                                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  |                                   |
|                 | 原町3区福祉会         |            |               | ◆見守り活動(通年) ◆移動販売(通年) ◆廃品回収(通年)<br>◆茶話会 ◆ニューススポーツ ◆ゲーム ◆食事会◆敬老祝賀会            | —                                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  |                                   |
|                 | 白いキャンバス         | 山本 美世      | 080-1734-5288 | ◆鉛筆デッサン                                                                     | 第4木曜日<br>10:00～12:00                               | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  | 地区外の方も参加可能                        |
|                 | シニア健康クラブ        | 井門 正彦      | 090-6630-5577 | ◆介護予防に役立つ体操やゲーム                                                             | 毎月第1・3金曜<br>10:00～11:30                            | ◆無料                                   | 原町の方限定、おおむね60歳以上の方                |
| 四角公民館           | 四角区福祉会          | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆声かけ、見守り活動(通年)<br>◆健康測定会 ◆音楽鑑賞 ◆健康体操<br>◆コミュニケーション麻雀 ◆餅つき                   |                                                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  |                                   |
|                 | 四角シニアクラブ        | 高齢者サービス課   | 0940-43-8298  | ◆親睦会◆敬老会◆神社清掃◆講座                                                            | —                                                  | ◆年会費 3,000円                           |                                   |
| 両谷公民館           | 神伝真正早湊流<br>剣詩舞道 | 城戸 美智代     | 090-9481-1124 | ◆剣詩舞                                                                        | 第1・3月曜日<br>13:00～15:00                             | ◆月会費3,000円<br>◆先生への交通費と運営費:月額1,000円程度 | 地区外の方も参加可能                        |
|                 | 両谷区福祉会          | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆買い物支援(通年) ◆庭木の剪定支援(通年)<br>◆分別収集支援(通年)<br>◆環境整備 ◆敬老会 ◆しめ縄づくり ◆餅つき ◆どんど焼き    | —                                                  | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                  |                                   |
|                 | 両谷シニアクラブ丸寿会     | 高齢者サービス課   | 0940-43-8298  | ◆親睦会◆歩こう会◆健康体操◆スカットボール◆コンサート                                                |                                                    | ◆年会費 1,500円                           |                                   |
| 南しよっと<br>センター   | 健康教室            | 交流センター事務局  | 0940-72-5138  | ◆ロコトレ・脳トレ体操・介護予防・楽しいレクリエーション                                                | 第1～4金曜日<br>10:00～12:00                             | ◆100円(1回)                             |                                   |
|                 | 歌声喫茶「南しよっと」     |            |               | ◆キーボードとフルートなどの生演奏に合わせて皆で楽しく歌います。<br>◆健康体操・脳トレじゃんけんゲーム・ゲスト演奏など               | 第2木曜日<br>10:00～12:00                               | ◆無料                                   | 地区外の方も参加可能                        |

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○福岡南郷づくり地域(つづき)

令和6年10月現在

| 開催場所       | 名称               | 問い合わせ先          | 電話番号          | 活動内容                                                                               | 活動日時                           | 費用                            | 備考                           |
|------------|------------------|-----------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 光陽台公民館     | 光陽台1区福祉会         | 福津市社会福祉協議会      | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年) ◆外出支援(通年)<br>◆バルーンアート ◆認知症講座 ◆敬老記念品配布 ◆餅つき                             | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
|            | 光陽台2区福祉会         |                 |               | ◆買い物支援(通年) ◆分別収集支援(通年)<br>◆ラジオ体操(通年) ◆仲良しサロン(通年) ◆餅つき<br>◆健康測定会 ◆茶話会 ◆認知症サポーター養成講座 | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
|            | 光陽台3区福祉会         |                 |               | ◆分別収集支援(通年) ◆見守り活動(通年)<br>◆寄せ植え体験・花配布 ◆出前講座 ◆敬老会 ◆忘年会                              | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
|            | 詩吟教室             | 中村 勝宏           | 090-7389-8157 | ◆詩吟、和歌、俳句                                                                          | 毎週火曜日<br>10:00~12:00           | ◆問い合わせの際に<br>お尋ねください          | 地区外の方も参加可能                   |
|            | 合唱団<br>「歌いましょう！」 | 昆 洋子            | 0940-43-5960  | ◆合唱・発表会(年1回)・イベント出演など                                                              | 第1・2・4木曜日<br>10:00~11:30       | ◆3,000円/月                     |                              |
|            | 麻雀同好会「三無会」       | カン タカヒコ<br>間 隆彦 | 090-1922-7355 | ◆健康麻雀<br>飲まない・食べない・吸わないをモットーに麻雀をやっています                                             | 毎週金曜日<br>13:00~17:00<br>祝日はお休み | ◆1,000円/2ヶ月                   |                              |
|            | いきいきストレッチ体操      | 中村 幸枝           | 0940-43-4148  | ◆健康寿命を延ばすためのストレッチ、筋トレ、エアロビ、ダンス、ヨガ                                                  | 毎週火曜日<br>10:30~12:00           | ◆2,500円/月                     | 地区外の方も参加可能<br>女性中心           |
| 光陽台南区公民館   | 光陽台南区福祉会         | 福津市社会福祉協議会      | 0940-34-3341  | ◆子ども会とのボーリング大会 ◆フラワーアレンジメント                                                        | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
| 有弥の里1区公民館  | 有弥の里1区福祉会        |                 |               | ◆分別収集支援(通年) ◆アルミ缶等収集(通年)<br>◆ご近所散歩 ◆七夕まつり ◆在宅介護講座 ◆出前講座                            | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
| 有弥の里2区公民館  | 有弥の里2区自治会福祉会     |                 |               | ◆認知症サポーター養成講座 ◆敬老祝い品配布<br>◆グランドゴルフ ◆年末買い物支援 ◆ウォーキング                                | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください          |                              |
|            | ヨガ体操教室           | 西川              | 0940-43-7299  | ◆体操 ◆ヨガ                                                                            | 毎週水曜日<br>10:00~11:30           | ◆3,000円/月                     | 年齢・性別問わず<br>どなたでも可能          |
| デイサービスあしたば | トレーニングスポットあしたば   | 中澤              | 0940-34-3535  | ◆ストレッチ、マシントレーニング                                                                   | 毎週火・木・土<br>14:30~15:30         | ◆600円/1回                      | ある程度自分のできる方                  |
|            | 生きがい通所サービス       |                 |               | ◆体操、運動、脳トレ、口腔訓練                                                                    | 毎週水・金<br>9:30~12:30            | ◆1,000円/半日<br>食事するなら追加で600円必要 | 原町の方限定かつ自分で来れる方(送迎が必要な方は要相談) |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○神興郷づくり地域

令和6年10月現在

| 開催場所               | 名称               | 問い合わせ先         | 電話番号          | 活動内容                                                                                                                                                            | 活動日時                                                                                          | 費用                                                                                    | 備考                                                   |
|--------------------|------------------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ふれ愛<br>サロン         | ふれ愛サロン           | 大津 武俊          | 0940-72-6667  | 【趣味の会サークル】<br>◆健康講話 ◆健康教室 ◆健康体操 ◆折り紙同好会<br>◆麻雀同好会 ◆ピアノ伴奏で歌おう ◆すてきにハンドメイド<br>◆料理教室 ◆刺繍で楽しもう ◆やさしい俳句<br>◆四季のお菓子作り ◆テレビの日 ◆カラオケ同好会<br>◆フォークダンス(第1火曜)◆社交ダンス(第3火曜)など | 毎週月～金曜日<br>9:00～17:00<br>毎週土曜日<br>13:30～17:00<br>(日曜・祝日・盆・正月は<br>休み)<br>※詳細は直接お問い合<br>わせください。 | ◆会員制<br>300円/月<br>1,800円/半年<br>3,600円/年<br>※その他サークル活動<br>費等については直接お<br>問い合わせください。     | 東福岡1～5区、9区、10区<br>の65歳以上対象<br>※会員紹介であれば地域<br>年齢は問わない |
| 光陽台<br>ふれあい<br>公民館 | 光陽台4区自治会<br>福祉部会 | 福津市社会福<br>祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆見守り活動(通年) ◆分別収集支援(通年)<br>◆健康体操                                                                                                                                 | —                                                                                             | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                                      |
|                    | ふれあいFD同好会        | 西尾 征子          | 0940-42-3401  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス                                                                                                                                              | 毎週月曜日<br>13:30～15:30                                                                          | ◆月会費1,500円前後<br>◆年会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年<br>◆シューズ代実費 |                                                      |
| 光陽台6区<br>公民館       | 光陽台6区福祉会         | 福津市社会福<br>祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年)◆健康ウォーキング<br>◆脳トレ体操 ◆ふれあいサロン ◆歌声喫茶 ◆夏休みの宿題応援                                                                                                         | —                                                                                             | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                                      |
|                    | スプリングFDサークル      | 松尾 弥生          | 0940-42-1297  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス<br>その他レクリエーションダンスあり                                                                                                                          | 毎週月曜日<br>13:30～15:30                                                                          | ◆月会費1,500円前後<br>◆年会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年<br>◆シューズ代実費 |                                                      |
|                    | 鶴州流福岡吟詠会         | 城戸 美智代         | 090-9481-1124 | ◆詩吟                                                                                                                                                             | 第1・3月曜日<br>10:00～12:00<br>第4土曜日<br>10:00～12:00                                                | ◆月会費3,800円<br>◆先生への交通費と運営<br>費:月額1,000円程度                                             | 地区外の方も参加可能                                           |
|                    | 素読               |                |               | ◆四書五経(大学)を声に出して読む                                                                                                                                               | 第1・3月曜日<br>9:00～9:30                                                                          | ◆1回100円                                                                               | 地区外の方も参加可能                                           |
|                    | 友遊ロック            | 中島 美和子         | 0940-42-8756  | ◆介護予防体操 ◆茶話会 など                                                                                                                                                 | 第4金曜日<br>10:00～11:30                                                                          | ◆1回100円                                                                               |                                                      |
|                    | 健康サロン            | 松尾 弥生          | 0940-42-1297  | ◆健康サロン ◆住民交流                                                                                                                                                    | 毎月第3火曜<br>10:00～11:30                                                                         | ◆1回100円                                                                               | 地区外の方も参加可能                                           |
|                    | トールペイント          | 長田             | 0940-43-7297  | ◆トールペイント                                                                                                                                                        | 毎月第4火曜<br>10:00～16:00                                                                         | ◆道具代各自負担<br>◆その他費用については、<br>直接お問い合わせください                                              | 地区外の方も参加可能                                           |

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○神興郷づくり地域(つづき)

令和6年10月現在

| 開催場所         | 名称             | 問い合わせ先     | 電話番号          | 活動内容                                                                                                                    | 活動日時                                         | 費用                                                                        | 備考                      |
|--------------|----------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 東福岡<br>県住集会所 | 東福岡8区福祉会       | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆買い物支援(通年) ◆体操教室(通年)<br>◆環境美化活動 ◆夏祭り                                                                                    | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      |                         |
|              | 東福岡6区福祉会       |            |               | ◆コミュニケーション麻雀(通年) ◆室内グランドゴルフ<br>◆健康測定会 ◆出前講座                                                                             |                                              |                                                                           |                         |
|              | 体操教室           | 井川 則子      | 0940-42-4271  | ◆ストレッチ、認知症予防の脳トレ体操                                                                                                      | 毎週月曜日<br>10:00～11:00                         | ◆無料                                                                       | 東福岡6.7.8区住民             |
| 東福岡中央<br>公民館 | さくらFDサークル      | 阿部 好子      | 0940-36-5309  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス                                                                                                      | 毎週火曜日<br>9:30～11:30                          | ◆月会費1,500円前後<br>◆年会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年 | シューズ代は実費                |
|              | リズム体操          | 小林 信代      | 090-6630-4649 | ◆転倒予防の体操                                                                                                                | 毎週金曜日<br>13:00～15:00                         | ◆1回200円                                                                   |                         |
|              | 東福岡3区福祉会       | 福津市社会福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年) ◆健康体操(通年)<br>◆映画会 ◆バスハイク ◆グラウンドゴルフ ◆介護予防講座<br>◆年越しそば配布 ◆茶話会 ◆花見                                             | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      |                         |
|              | 東福岡4区福祉会       |            |               | ◆会報発行(通年) ◆カレンダー配布(通年)<br>◆誕生記念品配布(通年) ◆はがき交流(通年)<br>◆くらしの相談(通年) ◆見守り活動(通年) ◆年越しそば配布<br>◆出前講座 ◆トーンチャイム演奏 ◆小物づくり ◆クリスマス会 | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      |                         |
|              | 東福岡9区福祉会       |            |               | ◆見守り活動(通年) ◆音楽介護予防講座 ◆健康体操                                                                                              | —                                            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      |                         |
|              | きんしゃいん☆倶楽部     | 山地 孝佳      | 050-3698-8224 | ◆体操 ◆ダーツ ◆その他ゲーム                                                                                                        | 第1・3水曜日<br>13:00～14:00                       | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      | 地区外の方も参加可能              |
|              | 白いキャンバス        | 山本 美世      | 080-1734-5288 | ◆色鉛筆絵画                                                                                                                  | 毎週水曜日<br>10:30～12:30                         | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                      | 地区外の方も参加可能              |
|              | 絵葉書            | 梅本 夕起子     | 090-3325-3949 | ◆季節、節句、行事などを絵葉書に書く                                                                                                      | 第3木曜日<br>10:00～12:00                         | 月1回1,700円                                                                 | 絵具や材料は自身で準備             |
|              | color's        | 荒木 理恵      | 090-5295-6277 | ◆エアロビクス                                                                                                                 | 毎週木曜日<br>10:00～11:00                         | 月3,600円                                                                   | 要シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 |
|              |                |            |               | ◆のびのびストレッチ                                                                                                              | 毎週月曜日<br>11:00～12:00<br>毎週木曜日<br>11:00～12:00 | 月2,600円                                                                   | 要シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 |
|              | 新婦人体操          | 水野 美世子     | 0940-42-3680  | 自彊術、ストレッチ、笑いヨガ、口の体操等(新婦人体操は歌唱もあり)                                                                                       | 毎週火曜日<br>10:30～12:00                         | 月1,600円                                                                   |                         |
|              | ジキョウジュツ<br>自彊術 |            |               |                                                                                                                         | 毎週木曜日<br>10:00～12:00                         | 月2,100円                                                                   |                         |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○神興東郷づくり地域

令和6年10月現在

| 開催場所        | 名称                 | 問い合わせ先            | 電話番号          | 活動内容                                                                                                       | 活動日時                                | 費用                                                                                    | 備考                                   |
|-------------|--------------------|-------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| かいがら<br>公民館 | 若木台5区福祉会           | 福津市社会福祉協議会        | 0940-34-3341  | ◆健康体操(通年)◆出前講座<br>◆社会見学 ◆コミュニケーション麻雀 ◆音楽鑑賞 ◆踊り                                                             | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | 若木台6区福祉会<br>「若ロック」 |                   |               | ◆移動販売(通年) ◆体操教室(通年) ◆見守り活動(通年)<br>◆音楽鑑賞 ◆薬膳講座 ◆踊り ◆バスハイク<br>◆子ども会との交流 ◆詩吟 ◆健康体操                            | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | シルバー健康くらぶ          | カミシオ ケイコ<br>上塩 佳子 | 090-2086-3650 | ◆ストレッチ体操、太極拳(ストレッチ体操のみ参加可)                                                                                 | 毎週月曜日<br>10:00～11:30                | ◆200円                                                                                 | 地区外の方も参加可能                           |
| くるみ<br>公民館  | 若木台FD同好会           | 西尾 征子             | 0940-42-3401  | ◆世界の国々のやさしいフォークダンス                                                                                         | 毎週水曜日<br>9:30～11:30                 | ◆月会費1,000円前後<br>◆年会費1,000円前後<br>◆スポーツ保険<br>65歳以上1,200円/年<br>64歳以下1,850円/年<br>◆シューズ代実費 |                                      |
|             | 若木台4区福祉会           | 福津市社会福祉協議会        | 0940-34-3341  | ◆福祉会ニュースの発行(通年) ◆移動販売(通年)<br>◆唄の会 ◆体操 ◆茶話会 ◆音楽鑑賞 ◆踊り ◆昼食会<br>◆年末買い物支援 ◆出前講座                                | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | 若木台3区<br>サポートの会    |                   |               | ◆安否確認・声かけ(通年) ◆日常生活の支援(通年)<br>◆買い物支援(通年) ◆移動販売(通年)<br>◆在宅介護者の会(通年) ◆子ども会との独居高齢者訪問交流<br>◆スマホ講座 ◆防犯講座 ◆懇親会   | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | 体操教室               | 重富 孝子             | 0940-43-0967  | ◆軽体操、ピンシャン体操 ◆ストレッチ ◆脳トレ 等                                                                                 | 毎週木曜日<br>(第5週休み)<br>10:00～11:30     | ◆月500円<br>(半年ごとに徴収、4月<br>10月)                                                         | 地区外の方も参加可能<br>※会員が多い時は、入会<br>不可の場合あり |
| わかば<br>公民館  | 若木台1区福祉会           | 福津市社会福祉協議会        | 0940-34-3341  | ◆茶話会 ◆音楽鑑賞 ◆マジック ◆フォークダンス ◆折紙<br>◆フラダンス鑑賞 ◆バスハイク ◆忘年会 ◆茶話会                                                 | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | 若木台2区<br>「すずめのお宿」  |                   |               | ◆見守り活動(通年) ◆環境整備(通年)<br>◆ラジオ体操 ◆健康体操 ◆音楽鑑賞 ◆ニュースポーツ<br>◆ビンゴゲーム ◆体力測定 ◆ミニ運動会 ◆社会見学<br>◆クリスマス会 ◆出前講座 ◆マジック鑑賞 | —                                   | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください                                                                  |                                      |
|             | ヨガサークル<br>「ハーモニー」  | 石橋 京子             | 090-1195-7313 | ◆ヨガ(呼吸や瞑想、セルフマッサージなど)                                                                                      | 毎週木曜日<br>9:45～11:15<br>13:15～14:45  | ◆500円/回                                                                               | 地区外の方も参加可能<br>詳細はお問い合わせくだ<br>さい      |
|             | わかば健康サロン           | 池田 ひろこ            | 090-4993-2747 | ◆フラダンス(月曜日)<br>◆ストレッチ(約1時間)を中心とした体操教室(火曜日)                                                                 | 第1・2月曜と第1・2・<br>3火曜の10:00～<br>11:30 | ◆100円/回                                                                               | 地区外の方も参加可能                           |
|             | 3B体操               | 江崎 三枝子            | 0940-42-4196  | ◆音楽に合わせて、道具(ボール・ベル・ベルター)を使って体を動か<br>す                                                                      | 第1～4月曜<br>14:00～15:00               | ◆月会費 2,500円                                                                           | 地区外の方も参加可能                           |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○神興東郷づくり地域(つづき)

令和6年10月現在

|                                 |            |              |               |                               |                                       |                                   |                                   |
|---------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ふれあいじんとう<br>(神興東郷づくり<br>交流センター) | じんとうサロン    | 神興東<br>郷づくり  | 0940-43-1421  | ◆囲碁◆将棋◆麻雀 など                  | 第4木曜日<br>13:30～15:30                  | ◆1回100円<br>内容によって、費用がかか<br>る場合もある | 神興東郷づくりにお住まい<br>の方。他地域の方は要相<br>談。 |
|                                 | 郷づくりヨガサークル | 石橋 京子        | 090-1195-7313 | ◆ヨガ(呼吸や瞑想、セルフマッサージなど)         | 第1・3火曜日<br>10:00～11:30<br>13:30～15:00 | ◆500円/回                           | 地区外の方も参加可能<br>詳細はお問い合わせくだ<br>さい   |
| 津丸公民館                           | 津丸シニアクラブ   | 高齢者<br>サービス課 | 0940-43-8298  | ◆神社清掃◆親睦会◆研修会等                | —                                     | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください              |                                   |
| 通り堂公民館                          | 通り堂シニアクラブ  |              |               | ◆グラウンドゴルフ◆スカットボール◆健康測定会◆研修旅行等 | —                                     | ◆年会費500円、入会<br>費500円              |                                   |
| 久末公民館                           | 久末シニアクラブ   |              |               | ◆若八幡宮清掃◆親睦会など                 | —                                     | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください              |                                   |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○上西郷郷づくり地域

令和6年5月現在

| 開催場所              | 名称              | 問い合わせ先       | 電話番号                                 | 活動内容                                              | 活動日時                   | 費用         | 備考                                          |
|-------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|------------|---------------------------------------------|
| 上西郷郷づくり<br>交流センター | 岩橋サロン           | 磯野 孝子        | 090-7981-3484                        | ◆茶話会 ◆体操 ◆レクリエーション<br>※その日の雰囲気に合わせて活動しています        | 毎月第4金曜日<br>14:00～16:00 | ◆1回200円    |                                             |
| 西法寺<br>(本木1664)   | 体ほぐし体操          | サイホウジ<br>西法寺 | 0940-42-0364<br>19時以降がつなが<br>りやすいです。 | ◆ストレッチ体操                                          | 第2・第4木曜<br>14:30～1時間程度 | ◆300円      | タオル、飲み物をご持参く<br>ださい。地区外でも参加可<br>能。会場までに階段有。 |
| 畦町公民館             | 畦町高寿会<br>シニアクラブ | 高齢者<br>サービス課 | 0940-43-8298                         | ◆八幡神社清掃◆日帰り研修旅行◆講話会等                              |                        | ◆年会費1,000円 |                                             |
| 上西郷公民館            | 上西郷<br>シニアクラブ   |              |                                      | ◆大森宮清掃◆グラウンドゴルフ◆赤い羽根募金◆音楽活動教室<br>◆日帰り研修旅行◆例会◆誕生日会 |                        | ◆年会費1,500円 |                                             |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【3. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○宮司郷づくり地区

令和6年5月現在

| 開催場所                 | 名称             | 問い合わせ先        | 電話番号          | 活動内容                                                                                                                              | 活動日時                                                     | 費用                          | 備考                            |
|----------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 宮司2区<br>公民館          | 折り紙教室          | 寺本 博一         | 0940-52-1277  | ◆折り紙                                                                                                                              | 第3木曜日<br>10:00～12:00                                     | ◆1回600円(部屋代、エアコン代、折り図等費用含む) | 折り紙は持参<br>人数増で曜日の追加変更あり、出前も可能 |
| 星ヶ丘<br>公民館           | 星ヶ丘区福祉会        | 福津市社会福祉協議会    | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年) ◆生活支援(通年) ◆買い物支援(通年)<br>◆福祉会便り発行(通年) ◆音楽サロン(通年)<br>◆ラジオ体操(通年)<br>◆卓球 ◆赤飯づくり ◆門松づくり ◆どんど焼き                             | —                                                        | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください        |                               |
|                      | 星ヶ丘シニアクラブ      | 高齢者サービス課      | 0940-43-8298  | ◆バスハイク◆グラウンドゴルフ◆健康教室◆海岸松林ウォーク<br>◆スカットボール等                                                                                        | —                                                        | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください        |                               |
| 宮司<br>コミュニティ<br>センター | 宮司西区福祉会        | 福津市社会福祉協議会    | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年) ◆見守り活動(通年)<br>◆安否確認電話(通年) ◆あんしん情報セット(通年)<br>◆助け合いマップ作製(通年) ◆買い物支援(通年)<br>◆出前講座 ◆コミュニケーション麻雀 ◆脳トレ ◆間違い探し<br>◆ゲーム ◆料理教室 | —                                                        | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください        |                               |
|                      | 歌声喫茶           | 宮司地区郷づくり推進協議会 | 0940-52-5901  | ◆童謡・昭和歌謡・ポップスなどを歌う                                                                                                                | 第2・4水曜日<br>14:00～16:00<br>*水曜日祝日の場合は木曜日へ変更<br>(詳細は問い合わせ) | ◆協力金100円(参加者)               |                               |
|                      | 青山正泉木ごろ書<br>の会 | 青山正泉          | 090-9597-2551 | ◆書道・てん刻の教室 書を楽しむ会です                                                                                                               | 毎週金曜日<br>10:00～12:00                                     | ◆1回1,000円<br>冷暖房使用時は+100円。  |                               |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【3. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○宮司郷づくり地区(つづき)

令和6年5月現在

| 開催場所                 | 名称                | 問い合わせ先         | 電話番号          | 活動内容                                                                                                       | 活動日時                           | 費用                   | 備考                |
|----------------------|-------------------|----------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------|
| くらしのサポートセンター サンクス    | くらしのサポートセンター サンクス | サンクス<br>佐藤 隆信  | 090-8297-9515 | ◆高齢者の生きがいづくりの場<br>◆寄り合い場(カフェ、サロン等)<br>◆集いの場(介護予防体操、歌声喫茶、レクリエーション等)<br>◆生活支援のための拠点(ゴミ出し、庭の手入れ、簡単な修理、買い物支援等) | 毎週<br>火・木・金・土曜日<br>10:00～17:00 | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください | 原則、宮司3区の住民の方      |
|                      | 宮司浜シニアクラブ         | 高齢者<br>サービス課   | 0940-43-8298  | ◆草刈り◆分別収集◆松林清掃◆グラウンドゴルフ◆研修旅行◆例会<br>◆小学校通学の見守り                                                              | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
| —                    | 善福区福祉会            | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆分別収集支援(通年) ◆見守り活動(通年)<br>◆敬老会 ◆区民研修会                                                                      | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
| 宮司公民館                | 宮司2区福祉会           |                |               | ◆分別収集支援(通年) ◆声かけ活動(通年)<br>◆玄米ニギニギ体操 ◆出前講座 ◆音楽鑑賞                                                            | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
| 宮司<br>コミュニティ<br>センター | 宮司3区福祉会           |                |               | ◆分別収集支援(通年) ◆買い物支援(通年) ◆移動販売(通年)<br>◆見守り活動(通年) ◆にこにこサロン(通年)<br>◆広場草刈 ◆敬老祝配布                                | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
| 宮司ヶ丘公民館              | 宮司ヶ丘区<br>自治会福祉会   |                |               | ◆分別収集(通年) ◆古紙回収支援(通年)<br>◆安否確認電話(通年) ◆あんしん情報セット(通年)<br>◆助け合いマップ作成(通年) ◆脳トレ<br>◆折り紙 ◆音楽介護予防講座 ◆音楽鑑賞 ◆健康測定会  | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
|                      | ひまわり会             | 戸島 直子          | 0940-52-1285  | 介護予防体操、介護予防講座、健康測定、生け花、茶話会等                                                                                | 毎週月曜<br>13:30～16:00            | 無料                   | 8月と12月中旬～1月中旬は休み。 |
| 宮司<br>コミュニティ<br>センター | 養気功会              | 坂根 康廣          | 080-5263-7744 | 呼吸法を中心にした柔らかなストレッチと気功。どなたでもできる健康体操                                                                         | 毎週月曜<br>10:00～12:00            | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |
| 的岡公民館                | 的岡福祉会             | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆移動販売<br>◆折り紙 ◆健康体操 ◆出前講座 ◆音楽介護予防講座<br>◆レクリエーション ◆餅つき ◆コミュニケーション麻雀 ◆茶話会                                    | —                              | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |                   |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○津屋崎郷づくり地域

令和6年5月現在

| 開催場所             | 名称                 | 問い合わせ先         | 電話番号          | 活動内容                                                             | 活動日時                     | 費用                      | 備考                                      |
|------------------|--------------------|----------------|---------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| 堅川区<br>公民館       | シニアクラブ             | 井上 珠子          | 0940-52-5135  | ◆おしゃべり ◆体操<br>◆コミュニケーション麻雀 ◆お手玉による玉入れ                            | 第1・3月・木曜日<br>13:30～17:00 | ◆無料<br>食事必要時実費          |                                         |
| 津屋崎行政<br>センター    | 歌いましょう             | 津屋崎郷づくり        | 0940-52-1553  | ◆歌や健康教室や季節ごとの行事                                                  | 第1火曜日<br>10:00～11:30     | ◆無料                     |                                         |
|                  | 天神町区<br>小地域福祉会     | 福津市社会福<br>祉協議会 | 0940-34-3341  | ◆見守り活動(通年) ◆買い物支援(通年)<br>◆ベタンク ◆子ども会との交流                         | —                        | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください    | 活動地域<br>⇒天神町区                           |
|                  | ラジオ体操              | 津屋崎郷づくり        | 0940-52-1553  | ◆ラジオ体操                                                           | 毎日9:00～<br>10分程度         | ◆無料                     |                                         |
|                  | 健康体操               | 津屋崎郷づくり        | 0940-52-1553  | ◆健康体操                                                            | 毎週木曜日<br>9:30～10:30      | ◆無料                     |                                         |
|                  | ふくつオレンジカフェ<br>津屋崎  | 津屋崎郷づくり        | 0940-52-1553  | ◆ミニコンサート ◆おしゃべり ◆ゲーム ◆講演 ◆音楽鑑賞 等                                 | 第3火曜日<br>13:30～15:30     | ◆1回100円程度               | どなたでも参加可能                               |
| カメラホール<br>リハーサル室 | 男性合唱団<br>メンネルコール福津 | 田吹 多祥          | 090-9497-0039 | ◆福祉施設等への公演<br>◆福津市文化祭公演(年1回)<br>◆福岡東地区コーラス交流会公演(年1回)             | 毎週水曜日<br>19:30～21:30     | ◆入会金1,000円<br>月会費1,000円 |                                         |
| 五反田区<br>公民館      | なごみ会               | 山本 弘子          | 0940-52-2414  | ◆折紙 ◆転倒予防体操 ◆介護予防音楽療法<br>◆消しゴムはんこ作り ◆祝箸袋作り ◆ストーンペインティング<br>◆草木染め | 第2火曜日<br>10:00～12:00     | ◆無料                     | 開催時間内であれ<br>ば、いつでも参加可<br>能<br>五反田区の方が対象 |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

## 2-1. 公民館・サロン・サークル等の活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

○津屋崎郷づくり地域(つづき)

令和6年5月現在

| 開催場所             | 名称            | 問い合わせ先         | 電話番号                          | 活動内容                                                                                                                                                     | 活動日時                 | 費用                   | 備考       |
|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------|
| カフェ&ギャラリー<br>古小路 | 大人の会話         | 永島 紀子          | 090-8761-1647<br>0940-52-3218 | ◆調理 ◆健康体操、講座 ◆認知症講座<br>◆脳トレ ◆包括と地域の方の困りごとの連携 ◆花見 ◆温泉巡り<br>◆デザート作り                                                                                        | 毎週木曜日<br>10:00~15:00 | ◆1回100円              | 食事代は別途必要 |
| 末広公民館            | 末広区自治会<br>福祉会 | 福津市社会<br>福祉協議会 | 0940-34-3341                  | ◆分別収集支援・ふれあいサロン(通年)<br>◆七夕まつり ◆そうめん流し ◆餅つき                                                                                                               | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |          |
| 岡の2<br>公民館       | 岡の二福祉会        |                |                               | ◆分別収集支援(通年) ◆買い物支援(通年) ◆見守り隊(通年)<br>◆ベタンク ◆見守りマップ更新 ◆グラウンドゴルフ ◆音楽鑑賞<br>◆折紙 ◆介護予防講座 ◆食事会 ◆映画鑑賞 ◆市議会見学<br>◆敬老会 ◆バスハイク ◆花の種まき ◆コミュニケーション麻雀<br>◆クリスマス会 ◆健康診断 | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |          |
| 渡公民館             | 渡区福祉会         |                |                               | ◆県道清掃・草刈り(通年)<br>◆花見 ◆ゲーム ◆健康測定会 ◆防犯講座 ◆ピンシャン体操<br>◆音楽介護予防講座 ◆バスハイク ◆クリスマス会 ◆餅つき<br>◆新年会                                                                 | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |          |
| 五反田区<br>公民館      | 五反田区福祉会       |                |                               | ◆分別収集支援(通年) ◆声かけ活動(通年)<br>◆ストーンペインティング ◆ボーリング大会 ◆音楽介護予防講座<br>◆転倒予防体操 ◆祝箸袋づくり ◆ざんざい会 ◆草木染め                                                                | —                    | ◆問い合わせの際<br>にお尋ねください |          |

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

○勝浦郷づくり地域

| 開催場所             | 名称               | 問い合わせ先                | 電話番号          | 活動内容                                         | 活動日時                     | 費用                   | 備考 |
|------------------|------------------|-----------------------|---------------|----------------------------------------------|--------------------------|----------------------|----|
| 勝浦郷づくり<br>交流センター | いきいき健康サロン        | 勝浦地域郷<br>づくり推進協<br>議会 | 0940-52-2217  | ◆血圧測定 ◆血管年齢測定 ◆健康体操 ◆脳トレ◆レクリエーショ<br>ン など     | 毎月第4木曜日<br>10:00~        | ◆無料                  |    |
| いな屋<br>(勝浦3294)  | いな屋<br>(暮らしの保健室) | 中村 慈恵                 | 080-1554-6857 | ◆寄り合い場(カフェ、サロン等)<br>◆暮らしの保健室<br>◆ワークショップ(随時) | 毎週木・金・土曜日<br>11:00~16:00 | ◆問い合わせの際に<br>お尋ねください |    |

## オレンジカフェとは？

地域住民、認知症の人、家族介護者や友人、そして介護や福祉などの専門家が、年齢や所属、地域に関係なく集える場所です。参加した人が、気軽に相談でき、ほっとする事ができます。

また、認知症についても知る、学ぶ、考える機会にもなります。時間内ならいつ来て、いつ帰っても自由です。

お茶だけでも飲みに来てください。お待ちしております！

地域に関わらず、どこでも、どなたでも参加できます。



カフェのお手伝いをしてくださる方・運営してくださる方も募集しています。

### ○福津市内におけるオレンジカフェ

令和6年10月現在

| 名称           | 開催場所(住所)                                 | 問い合わせ先         | 電話番号         | 開催日時                 | 備考                                          |
|--------------|------------------------------------------|----------------|--------------|----------------------|---------------------------------------------|
| 福津オレンジカフェ津屋崎 | 津屋崎行政センター内<br>津屋崎地域郷づくり<br>(福津市津屋崎1-7-2) | 津屋崎地域郷づくり推進協議会 | 0940-52-1553 | 毎月第3火曜日<br>午後1時～午後4時 | ＜参加費＞<br>お菓子代・飲み物代が必要です。<br>100円～           |
| オレンジカフェじんごう  | 東福間中央公民館                                 | 福津市地域包括支援センター  | 0940-43-0787 | 毎月第1水曜日<br>午後1時～午後3時 | ＜参加費＞<br>無料<br>事前申し込みは不要です。<br>お気軽にお越しください。 |

※開催日時は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※参加をご検討されている方は、事前に問い合わせすることをおすすめします。

### ○身近に足を運べる場所があることの大切さ

認知症になっても安心して暮らせる地域をつくることで、地域の方や同じ悩みを持つ方との触れ合う時間が増え、在宅生活の安定にもつながります。

### ＜問い合わせ＞

福津市地域包括支援センター 電話番号:0940-43-0787 (開所時間 8:30～17:00 ※日曜日・祝日・第2土曜日・年末年始を除く)

## 2-3. 福津市社会福祉協議会・ボランティアグループの活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

福津市社会福祉協議会(0940-34-3341)

令和6年5月現在

| 事業名                                     | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 車イス貸出し事業                                | 外出や家族旅行、病気や事故などで一時的に車イスが必要になった方に、車イスの無料貸出しを行っています。<br>【期間】1ヵ月を限度<br>【貸出条件】車イスを使用する方又は借りられる方が福津市内に在住で自宅や外出のために使用する場合<br>※入院している病院や入所している施設での使用、市外の方が市外で使用する場合はお断りします。<br>※事前予約はできません。借りられる日に印鑑を持参のうえ、直接窓口にお越しください。                                                                    |
| 移送サービス事業                                | 市内在住で、高齢や障がいなどの理由により、外出の際に車イスを使用される方の社会参加を支援するため、車イスのまま乗車できる福祉車両(軽自動車)の貸出しを行っています。ご家族などが運転ができない場合には、可能な範囲で「運転ボランティア」の調整と派遣を行います。<br>※ご利用にあたっては事前の登録が必要です。また、ガソリンなどの実費負担があり、そのほか運行日、利用回数、運行範囲、介護者の同乗など、利用にあたってはいくつか条件があります。詳しくはお問い合わせください。                                            |
| 心配ごと相談事業<br>(本冊子1-2.「その他の相談窓口」再掲)       | 日常生活の中の困りごとについて、民生委員、学識経験者などが幅広くご相談に応じ、解決方法を一緒に考えます。<br>相談は無料、予約は必要ありません。<br>【実施日】毎月第2・第4水曜日、10:00～15:00 【場所】ふくとびあ                                                                                                                                                                   |
| 日常生活自立支援事業<br>(本冊子7-2.「日常生活自立支援事業」にも掲載) | 認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な人に、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理・書類の預かりなどの支援を行います。<br>(実施主体:福岡県社会福祉協議会)                                                                                                                                                                                            |
| あんしん安らか事業<br>(本冊子7-3.「あんしん安らか事業」にも掲載)   | 事前に預託金を預かり、葬儀や家財処分等の死後事務、定期的な見守りを行います。<br>また、契約締結後、希望される場合には入退院時等の支援サービスを行います。<br>【対象者】<br>次の全ての要件を満たす方<br>・福津市内に居住する65歳以上の方(同居者がいる場合、全て65歳以上の親族であること)<br>・明確な契約能力を有する方<br>・原則として子がいない方<br>・生活保護を受給していない方<br>【サービス内容・利用料金】<br>入会金、年会費の他、預託金によるサービス、オプションサービスによって異なります。詳細はお問い合わせください。 |
| 生活福祉資金貸付事業                              | 低所得者・高齢者・障がい者などに対し、資金の貸付と必要な相談支援を行なっています。<br>(実施主体:福岡県社会福祉協議会)                                                                                                                                                                                                                       |

## 2-3. 福津市社会福祉協議会・ボランティアグループの活動

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

福津市社会福祉協議会に登録の福祉団体・ボランティア団体

令和6年5月現在

| 団体名                     | 内容                                                                                                                                           | 主な活動日                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 福津市在宅介護者ぶどうの会           | 在宅で高齢者や障がいをお持ちのご家族を介護されている方を対象に、介護者どうしの交流を目的に活動しています。                                                                                        | 直近の活動状況については社会福祉協議会にお尋ねください。 |
| 福津市あすなろ会<br>(障がい児者と親の会) | 障がいのある子どもとその保護者でつくる「あすなろ会」。<br>定例活動では、日頃の生活のことなどをおしゃべりしながら、親どうしが交流を深めたり情報交換などを行っています。<br>また、時にはテーマを決めて勉強会を開催したり、子どもを交えてのクリスマス会などの企画もしています。   |                              |
| 福津市身体障害者福祉協会            | 障がいのある人で構成される団体です。相談事業や会員間の交流事業などを、市内や広域で幅広く展開しています。                                                                                         |                              |
| 福津市シニアクラブ連合会            | 地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。 |                              |
| 点訳ボランティアねむの会            | 視覚障がい者への身近な情報提供を目的として、市の広報誌や社協だより、時刻表、映画情報、各種テキストなどを点字に変えて配布しています。                                                                           |                              |
| 音訳ボランティアふくつ             | 視覚障がい者や高齢者への音声情報の提供を目的として、市の広報誌や社協だより、時刻表、各種テキストなどを音声に変えたCDを作成し配布しています。                                                                      |                              |
| ひかりの会                   | 学校での視覚障がい者の啓発活動(アイマスク体験)などを行っています。                                                                                                           |                              |
| 心のきやっちぼーるこいのぼりの会        | ひとり暮らしの高齢者などへ季節の絵手紙をお届けしています。                                                                                                                |                              |
| 福津市手話サークル「ひまわり」の会       | 聴覚障がい者の日常生活における手話通訳や手話講習会の運営などを行っています。                                                                                                       |                              |
| 福津市傾聴ボランティアほほえみ         | 対象者の精神的な支えや孤立防止のために、意識して相手の話を聞く「傾聴」活動を行っています。                                                                                                |                              |
| 福津市健康レクサポーターの会          | 介護予防のための体操やレクリエーション、口腔ケアなどを学び、地域の団体やサロン等に出向いて元気な高齢者を増やしていく活動を行っています。                                                                         |                              |

## 2-4. 市内・近隣の運動施設

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

令和6年10月現在

| 施設名                                    | 住所・電話番号                                               | 利用時間／休館日                                                                                                                           | 費用                                                                      | 送迎       | 備考                                                                                                                          |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 諏訪SSスポーツジム                             | 福津市中央5-7-10<br>TEL:0940-72-4472                       | ◆一般利用 月額3,500円(10:00～23:00)<br>◆シニア利用(60歳以上)<br>月額3,000円(7:00～23:00)<br>◆学生利用 月額 2,000円(10:00～23:00)<br>◆朝利用 月額 2,500円(7:00～11:00) | ◆入会金 5,000円<br>◆事務手数料 2,100円<br>◆ビジター利用(1回利用)あり<br>1時間 300円<br>2時間 500円 | 一部<br>あり | ◆無料駐車場10台程あり<br>◆シャワー完備<br>◆利用時は室内シューズ(持参必要)<br>◆利用者(50～60代)◆70代の利用者が一番多い<br>⇒午前中が多い<br>◆シニア送迎コースあり(週2回利用、送迎付き8,500円)       |
| Curves(カーブス)<br>プレスボ花見が丘               | 福津市花見が丘2-18-30<br>TEL:0940-39-3807                    | ◆平日 10:00～13:00<br>15:00～19:00<br>◆土曜日10:00～13:00<br>◆休館…日曜、祝日                                                                     | ◆初回無料体験あり(要予約)<br>◆費用⇒直接お問い合わせ                                          | なし       | ◆ルミエール敷地内駐車場あり<br>◆1回30分 ◆予約不要<br>◆会員スタッフ女性のみ<br>◆60代～80代の利用者も多い                                                            |
| 健康増進室                                  | 福津市手光南2-1-1<br>健康増進室<br>(ふくとびあ3階)<br>TEL:0940-34-3345 | ◆月～金 9:30～21:00<br>◆土/祝 9:30～18:00<br>◆休館…毎週日曜、第2土曜、年末年始                                                                           | ◆1回/2時間 330円<br>(延長160円/1時間)<br>◆12枚回数券3,300円<br>◆アフター7(19時以降)200円/1時間  | なし       | ※すまいるパワーアップ倶楽部へ入会<br>⇒利用料 1回110円<br>※入会資格⇒福津市内在住で65歳以上の方<br>特定健康診査または後期高齢者健康診査を<br>受診している人かつ6か月以上介護保険料並<br>びに国民健康保険税の滞納がない人 |
| Body Making<br>Gym eight               | 福津市中央2-23-5<br>TEL:0940-42-1900                       | ◆基本的に24時間利用可能だが、会員の種<br>類によって異なるため、直接お問い合わせくだ<br>さい                                                                                | ◆費用⇒直接お問い合わせ<br>◆インターネットに詳細料金の説明あり                                      | なし       | ◆無料駐車場11台程あり<br>◆無料体験あり(要予約)<br>◆基本的に予約制だが、フリー利用は予約不要<br>◆無料体験あり(要予約)                                                       |
| トータルフィットネス<br>B-LAB                    | 福津市西福岡1-14-21<br>TEL:0940-43-2758                     | ◆月～金 9:30～22:00<br>土曜日 9:30～18:00<br>◆休館…日・祝日                                                                                      | ◆初回登録 3,500円<br>◆通常コース8,500円<br>週一回コース6,800円                            | なし       | ◆各種コースあり。オンラインコースあり。<br>◆シルバー割引 500円割引(70歳以上)                                                                               |
| オランダキックボクシング<br>ショウダジム                 | 福津市福岡駅東1-5-16<br>TEL:090-2962-3960                    | ◆8:00～22:00<br>◆休館…火・日曜                                                                                                            | ◆設備料 10,000円/初回<br>◆ジム使用料 7,700円/毎月<br>◆スポーツ保険料別途あり<br>◆体験1回まで無料        | なし       | ◆詳細はホームページを確認してください                                                                                                         |
| Takeo Fitness～<br>kickboxing&exercise～ | 福津市渡1892-9<br>TEL:0940-72-5845                        | ◆平日10:00～14:00 16:00～20:00<br>土曜10:00～18:00<br>日曜8:30～11:30(マンツーマン)<br>◆休館…月・祝日                                                    | ◆入会金5,500円<br>◆シニア会員(65歳以上)女性6,050<br>円、男性6,600円                        | なし       | ◆体験レッスンあり<br>◆シニア会員あり<br>◆公式Instagramあり                                                                                     |
| イトマンスイミングスクール<br>古賀                    | 古賀市舞の里3-16-1<br>TEL:092-944-3315                      | ◆平日10:00～20:00<br>土曜10:00～16:00<br>日曜10:00～16:00<br>レッスンスケジュールはお問い合わせください                                                          | ◆入会金5,500円<br>◆事務手数料1,100円<br>◆年会費1,540円<br>◆月会費(シルバー会員)6,050円          | 一部<br>あり | 送迎バスあり<br>ルート・時間等、詳しくはお問い合わせください                                                                                            |

※営業時間が変更となっている場合があります。事前に問い合わせることをおすすめします。

## 2-5. 介護予防講座

## 【2. 地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座】

介護予防講座

令和6年5月現在

| 講座内容                                                                                  | 申込条件                           | 開催場所                            | 開催時間             | 利用料       | 所要時間       | 回数                          | 申込方法                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 音楽活動講座<br>(専門の講師の指導による、懐かしい歌詞の暗唱や楽器演奏等を行う、人気の講座です)                                    | 福津市内で活動する市民グループや自治会など、10人以上の団体 | 地域の公民館など<br><br>※会場の準備は申込み団体が行う | 月～金曜日<br>(祝日を除く) | 3,000円／1回 | 90分～120分程度 | 年度内2回まで利用できます。              | 開催希望日のおおむね2か月前までに高齢者サービス課へご相談ください。<br><br>0940-43-8298 |
| 認知症介護講座<br>(認知症予防、認知症の方との接し方、認知症に特化した施設のお話があります)                                      |                                |                                 |                  |           |            | 全3回シリーズとなりますが、1回からの利用もできます。 |                                                        |
| 介護予防・家族介護講座<br>(介護保険についてや、負担の少ない介護技術、杖や車いすの福祉用具について学びます)                              |                                |                                 | 9時～17時まで         | 無料        | 60分～90分程度  | 年度内2回まで利用できます。              |                                                        |
| 健康リズム体操<br>(うたと音楽に期待される健康効果の話を交えながら音楽と映像にあわせて体を動かします)                                 |                                |                                 |                  |           |            |                             |                                                        |
| 転倒予防のための体操<br>(全身のストレッチ、脳トレなど、家でもできる体操を実践とともにお伝えします)                                  |                                |                                 |                  |           |            |                             |                                                        |
| 認知症の予防について<br>(認知症予防のために必要なこと、脳トレなどを行い、認知症予防について詳しく学びます)                              |                                |                                 |                  |           |            |                             |                                                        |
| ピンシヤン体操<br>(市内で活動する健康レクサポーターが講師をつとめます。楽しい曲に合わせて体操を行ったり、レクリエーションを行います。動きやすい服装でご参加ください) | 福津市内の地域やサロンなどの団体               |                                 | 10時～16時まで        |           | 30分～45分程度  | 制限なし                        |                                                        |