



# 由布市 高齢者通いの場 ガイドブック



由 布 市

# ■ 由布市高齢者通いの場一覧 ■

挟間地域		庄内地域		湯布院地域	
1	下市卓球クラブ	1	星のふるさと平石	1	川上サロン
2	下市友遊会	2	お茶の間サロン「なるさわ」	2	気楽に集まる会
3	下市ふるさと会	3	ロックンロード	3	さくら会
4	田の小野おしゃべりサロン	4	柿原いきいきサロン	4	岳本サロン
5	ビタミンクラブ	5	畑田遊話音楽部	5	チャレンジいきいき健康教室
6	球あそび会	6	リフォームサロン	6	チャレンジ健康体操教室
7	柏野 GG クラブ	7	洲七区お茶の間サロン	7	チャレンジシニアエクササイズ教室
8	向原シャンシャン会	8	東家お茶の間サロン	8	湯平ものづくり教室
9	挟間ひまわりサロン	9	お茶の間サロン「深谷サミット」	9	由布院サロン
10	指先おしゃべり会	10	長野おたのしみサロン	10	由布見会
11	古野ジムナス・ティーク	11	お茶の間サロン「旬の料理会」	11	塚原たんぼぼの会
12	中村にこにこクラブ	12	かずらわらサロン	12	菜の花会
13	ゆふシニアエクササイズはさまの会	13	野畑サロン	13	石光ふれあいサロン
14	デュランタ	14	なかよく生き生きお茶の間サロン	14	むつみ会
15	鶴田ゆうゆう会	15	東部2 ふれあい健康サロン	15	ポピー
16	三船健康サロン	16	郷土料理	16	ゆふいん絵手紙サークル
17	北方「お達者」クラブ	17	健口サロン	17	塚原原っぱサロン
18	古野シニアクラブ	18	生き活き「たつはる」	18	おらが健康サロン
19	高崎スポーツクラブ	19	えのえのサークル	19	湯布愛好クラブ
20	上市生きがいサロン	20	みの草健康サロン	20	ぬるゆサロン
21	シニアエクササイズ医大3	21	サロンよっちょくれ	21	湯平・花合野川ふれあい人
22	ミニテニス挟間同好会	22	あみ編みクラブ	22	チャレンジグラウンドゴルフクラブ
23	篠原むつみ会	23	ほがらかお茶の間サロン	23	ハッピー
24	ゆめネット由布	24	楽笑サロン	24	しらたき会
25	なかよしサロン	25	直野内山健康サロン	25	塚原生きいき友の会
26	趣味の表装の会	26	ふきのとう	26	サロン・あぜかぶ
27	三船GG会	27	小原お茶の間サロン	27	湯平H・F(ハッピー・フレンド)会
28	スポーツクラブHASAMA	28	囲碁仙人会	28	畑グラウンドゴルフ同好会
29	古野郷囲碁・将棋同好会	29	楽しく歩こうお茶の間サロン	29	MNGS会 (みんな仲良く元気で過ごす会)
30	下市グラウンドゴルフ愛好会	30	橋爪健康サロン	30	わくわく前徳野
31	赤野カラオケ同好会	31	上武宮サロン	31	笑和の会
32	古野ひまわりクラブ	32	庄内町土曜卓球教室	32	なかより元気会
33	古野コスモス倶楽部	33	SKT(庄内健康卓球)	33	スマイル
34	挟間中村 GG クラブ	34	櫛木健康体操教室	34	川西GGクラブ
35	医大ヶ丘3丁目卓球愛好会	35	ゆふシニアエクササイズの会 庄内支部	35	氣楽会
36	詰 GG クラブ	36	橋爪公民館活動(シニアエクササイズ)	<b>いきいきサロン</b>	
37	同尻 B/G 会	37	深谷エクササイズ	1	乙丸区ふれあいいきいき健康サロン
38	ナイトシニアエクササイズ古野	38	大津留まちづくり協議会・しゃべり場かじか	2	荒木ふれあいいきいきサロン
39	鶴田すこやかクラブ	39	阿蘇野・直山まちづくり協議会ふれあいサロン	3	川西きちょくれ広場・大会
40	古野TT倶楽部	40	ミックス	4	山崎サロン
41	古野脳トレ倶楽部	41	サロン宇南水足		
42	喜多里GGクラブ	42	SRフリージア		
		43	いろはの柚		
		44	青空GGクラブ		
		45	阿蘇野グラウンドゴルフクラブ		
		46	五福すこやかクラブ		

## 🍊 オレンジカフェ

1	オレンジカフェ由布	2	オレンジカフェほっと柿の木畑	3	オレンジカフェ ゆふいん原っぱ
4	オレンジカフェ えてふえて	5	オレンジカフェ サンクラウド		



# 挟間地域



## 2 下市友遊会

活動場所 下市公民館

対象者 下市自治区民の方

頻度/時期

第2・4水曜日  
13:30～

登録人数 10人

申込先

江藤 幸一  
097-583-2843

活動内容

シニアエクササイズ、自然散策  
健康講座・交流など



## 4 田の小野おしゃべりサロン

活動場所 田の小野自治区公民館

対象者 田の小野地区の方

頻度/時期

月1回 土曜日  
10:00～

登録人数 11人

申込先

平島 博美  
097-583-4205

活動内容

呼吸法学び、童謡や唱歌を歌う・交流会



## 6 球あそび会

活動場所 上市公民館

対象者 上市自治区民

頻度/時期

週1回 水曜日  
9:30～

登録人数 6人

申込先

柚野 京子  
097-583-2358

活動内容

楽しく卓球  
時には試合もします



## 8 向原シャンシャン会

活動場所 中須賀グラウンド

対象者 向原地区の方

頻度/時期

週1回  
9:30～

登録人数 10人

申込先

村岡 英博  
090-8669-2468

活動内容

グラウンドゴルフ



## 1 下市卓球クラブ

活動場所 下市公民館

対象者 下市周辺の地区の方

頻度/時期

週1回 土曜日  
13:30～16:30

登録人数 8人

申込先

寛松 昭廣  
097-583-3658

活動内容

楽しく卓球  
時には試合もします



## 3 下市ふるさと会

活動場所 下市公民館

対象者 挟間地域の方

頻度/時期

第1水曜日  
13:30～

登録人数 11人

申込先

足立 拓人  
097-583-3170

活動内容

歌、童謡を通じて文化の向上を図る



## 5 ビタミンクラブ

活動場所 喜多里自治区公民館

対象者 喜多里自治区の方

頻度/時期

月1回 木曜日  
10:00～

登録人数 20人

申込先

荒井 武敏  
080-5602-3173

活動内容

ワイワイ喫茶・体操・見守り・防災訓練・講習



## 7 柏野GGクラブ

活動場所 上の原グラウンド

対象者 柏野自治区の方  
(60歳以上)

頻度/時期

週1回 木曜日  
10:00～

登録人数 12人

申込先

村上 秀人  
097-583-1017

活動内容

グラウンドゴルフで足腰を鍛える



## 9 挟間ひまわりサロン

活動場所 由布市未来館

対象者 挟間地域の方

頻度/時期

毎月3回  
13:30～

登録人数 8人

申込先

仲元寺 幸子  
090-3074-2814

活動内容

カラオケ、詩吟、体操で談話会



## 10 指先おしゃべり会

**活動場所** 喜多里自治区公民館 **活動内容** 手作り教室にて、健康維持と仲間作り

**対象者** 喜多里地区の方

**頻度/時期** 毎週 月曜日 11:00～

**登録人数** 8人

**申込先** 河野 弘子 097-583-3227



## 11 古野ジムナス・ティーク

**活動場所** 由布川地域交流センター **活動内容** シニアエクササイズ・脳トレ・ゲーム スクエアステップエクササイズ

**対象者** 由布市民の方

**頻度/時期** 月2回 木曜日 13:15～

**登録人数** 15人

**申込先** 戸高 晴子 090-6898-4432



## 12 中村にこにこクラブ

**活動場所** 中村公民館 **活動内容** 子供から高齢者まで全ての世代交流・講話

**対象者** 中村地区の方

**頻度/時期** 月1回 月曜日 10:00～

**登録人数** 11人

**申込先** 園田 暁子 090-8227-0628



## 13 ゆふシニアエクササイズはさまの会

**活動場所** 由布川交流センター **活動内容** スローエアロビック、笑いヨガ シニアエクササイズ他

**対象者** 由布市民の方

**頻度/時期** 毎週 火曜日 13:30～

**登録人数** 3人

**申込先** 山口 恵子 090-1166-5924



## 14 デュランタ

**活動場所** 由布川地域交流センター **活動内容** スローエアロビック、笑いヨガ シニアエクササイズ他

**対象者** 由布市民の方

**頻度/時期** 毎週 金曜日 13:30～

**登録人数** 6人

**申込先** 山口 恵子 090-1166-5924



## 15 鶴田ゆうゆう会

**活動場所** 鶴田公民館 **活動内容** 健康体操・脳トレ・歌 旅行・交流で仲間作り

**対象者** 鶴田地区老人クラブ 会員及び地区の方

**頻度/時期** 月1回 木曜日 10:00～

**登録人数** 18人

**申込先** 甲斐 敬 097-583-0577



## 16 三船健康サロン

**活動場所** 三船公民館 **活動内容** 健康ウォーク・ステップ 運動・合唱・その他

**対象者** 三船地区の方のみ

**頻度/時期** 第1火曜日 9:00～

**登録人数** 20人

**申込先** 池田 永紀 097-583-5159



## 17 北方「お達者」クラブ

**活動場所** 北方公民館等 **活動内容** 健康寿命をのばすために 楽しく活動しています

**対象者** 北方及び周辺の地区の方

**頻度/時期** 月1回 金曜日 13:30～

**登録人数** 8人

**申込先** 由布市社会福祉協議会 挟間事務所 097-583-4344



## 18 古野シニアクラブ

**活動場所** 由布川地域交流センター **活動内容** シニアエクササイズと交流

**対象者** 古野自治区民のみ

**頻度/時期** 月1回 水曜日 13:30～15:30

**登録人数** 12人

**申込先** 首藤 敬司 097-583-3091 090-1870-2055



## 19 高崎スポーツクラブ

**活動場所** 高崎公民館他 **活動内容** グランドゴルフ・ゲートボール・ベタンク

**対象者** 高崎自治区民

**頻度/時期** 月2回程度

**登録人数** 13人

**申込先** 大野 浩一 080-1741-6512



## 20 上市生きがいサロン

**活動場所** 上市公民館

**対象者** 上市自治区在住  
老社会員

**頻度/時期**

月1回  
10:00～

**登録人数** 32人

**申込先**

山元 末次  
090-7399-1325

**活動内容**

レクリエーションで交  
流・健康体操・講話



## 21 シニアエクササイズ医大3

**活動場所** 医大ヶ丘3丁目公民館

**対象者** 医大ヶ丘3丁目の方

**頻度/時期**

月2回 第1・3月曜日  
13:00～

**登録人数** 15人

**申込先**

林田 裕子  
097-583-4014

**活動内容**

シニアエクササイズ  
脳トレ・合唱・茶話会



## 22 ミニテニス挟間同好会

**活動場所** 挟間体育センター

**対象者** 由布市民の方  
どなたでも

**頻度/時期**

毎週 水曜・金曜  
13:30～

**登録人数** 15人

**申込先**

矢野 和代  
097-583-3937

**活動内容**

ミニテニスの練習・  
仲間作り・健康作り



## 23 篠原むつみ会

**活動場所** 篠原公民館

**対象者** 篠原地区の方

**頻度/時期**

月1回 木曜日  
10:00～

**登録人数** 15人

**申込先**

田松 嘉香  
097-583-1995

**活動内容**

近況報告で茶話会  
健康体操や講話



## 24 ゆめネット由布

**活動場所** 由布市シルバー人材センター

**対象者** 由布市民(パソコン  
持参できる方)

**頻度/時期**

第2・第4水曜日  
10:00～12:00

**登録人数** 15人

**申込先**

後藤 友章  
090-9599-1806

**活動内容**

パソコンの学習



## 25 なかよしサロン

**活動場所** 上筒口公民館

**対象者** 筒口地域の方

**頻度/時期**

月1回  
9:00～

**登録人数** 8人

**申込先**

佐藤 美智子  
090-9595-7041

**活動内容**

季節の作品を手作りし  
ながら茶話会交流



## 26 趣味の表装の会

**活動場所** 庄内公民館

**対象者** どなたでも

**頻度/時期**

月2回  
13:30～

**登録人数** 9人

**申込先**

矢野 和代  
097-583-3937

**活動内容**

皆で楽しく表装の  
勉強と作成



## 27 三船GG会

**活動場所** 三船公民館

**対象者** 三船地区の方

**頻度/時期**

週1回  
9:00～

**登録人数** 18人

**申込先**

佐藤 勉  
090-2505-3751

**活動内容**

高齢者でグランドゴルフ  
4ホールを4回実施



## 28 スポーツクラブHASAMA

**活動場所** 挟間体育センター

**対象者** 由布市民の方

**頻度/時期**

月2回 火曜日  
13:30～

**登録人数** 12人

**申込先**

穴戸・小野  
097-583-2881

**活動内容**

卓球バレー  
スクエアステップ他



## 29 古野郷囲碁・将棋同好会

**活動場所** 古野郷公民館、由布川グラウンド

**対象者** 古野郷住民の方

**頻度/時期**

週2回  
火曜日 9:00～  
土曜日 13:00～

**登録人数** 12人

**申込先**

相良 忠敏  
097-583-0857

**活動内容**

火曜日: グラウンドゴルフ  
土曜日: 囲碁・将棋



## 30 下市グランドゴルフ愛好会

**活動場所** 下市こども広場

**対象者** 下市地区の方

**頻度/時期**

週3回 月・水・金曜日  
8:00~9:30

**登録人数** 16人

**申込先**

二宮 恵子  
097-583-2162

**活動内容**

グランドゴルフで  
健康づくり



## 31 赤野カラオケ同好会

**活動場所** 赤野自治区公民館

**対象者** 赤野地区の方

**頻度/時期**

月2回 木曜日  
19:00~

**登録人数** 14人

**申込先**

小野 昌伸  
090-4359-4543

**活動内容**

楽しみながら発声練習・  
カラオケを習う



## 32 古野ひまわりクラブ

**活動場所** 由布川地域交流センター

**対象者** 由布市内の方

**頻度/時期**

毎週火曜日  
18:30~

**登録人数** 11人

**申込先**

伊藤 豊子  
097-583-0903

**活動内容**

楽しい卓球で  
健康づくり



## 33 古野コスモス倶楽部

**活動場所** 由布川地域交流センター

**対象者** 古野地区の方

**頻度/時期**

毎週金曜日  
14:00~

**登録人数** 7人

**申込先**

若狭 薫  
097-583-4006

**活動内容**

笑いある卓球で  
親交を深める



## 34 挟間中村GGクラブ

**活動場所** 上の原グラウンド

**対象者** 中村地区の方

**頻度/時期**

毎週木曜日  
9:00~

**登録人数** 8人

**申込先**

日野 広志  
097-583-3879

**活動内容**

グランドゴルフで  
健康と交流



## 35 医大ヶ丘3丁目卓球愛好会

**活動場所** 由布川地域交流センター

**対象者** 医大ヶ丘周辺地域の方

**頻度/時期**

毎週土曜日  
10:00~

**登録人数** 11人

**申込先**

奥村 典幸  
097-583-3359

**活動内容**

親睦と健康を兼ねて  
卓球を楽しむ



## 36 詰GGクラブ

**活動場所** 詰グラウンド

**対象者** 詰地区の方

**頻度/時期**

毎週月・木曜日  
8:00~

**登録人数** 8人

**申込先**

大野 重光  
097-583-4617

**活動内容**

親睦を深めながら、健康  
づくりのグランドゴルフ



## 37 同尻B/G会

**活動場所** 挟間多目的公園

**対象者** 同尻地区周辺の方

**頻度/時期**

月曜日・水曜日  
9:00~

**登録人数** 13人

**申込先**

日野 昂  
097-583-0191

**活動内容**

グランドゴルフで  
健康づくり



## 38 ナイトシニアエクササイズ古野

**活動場所** 由布川地域交流センター

**対象者** 挟間地域の方

**頻度/時期**

週1回 木曜日  
19:00~

**登録人数** 10人

**申込先**

佐藤 玲子  
097-583-3607

**活動内容**

筋力トレーニング・スクエアステップ  
ステップ運動・その他



## 39 鶴田すこやかクラブ

**活動場所** 鶴田公民館

**対象者** 鶴田地区周辺の方

**頻度/時期**

第2,4水曜日

**登録人数** 12人

**申込先**

飯野 頼子  
097-583-3053

**活動内容**

脳トレシニアエクササイズ



## 40 古野TT倶楽部

**活動場所** 由布川地域交流センター **活動内容** ラジオ体操・楽しく卓球

**対象者** 古野周辺の地区の方

**頻度/時期** 週1回 水曜日  
9:30～11:30

**登録人数** 11人

**申込先** 藍京 正子  
097-583-4767



## 41 古野脳トレ倶楽部

**活動場所** 由布川地域交流センター **活動内容** 体操と麻雀による脳トレ

**対象者** 挟間地域の方

**頻度/時期** 毎週月曜日  
13:00～17:00

**登録人数** 11人

**申込先** 橋本 勝見  
080-5208-2420



## 42 喜多里GGクラブ

**活動場所** 上の原グラウンド・由布川グラウンド 庄内多目的広場 **活動内容** 体操・高齢者の声かけ、見守り・他団体との交流会

**対象者** 喜多里自治区在住の方のみ

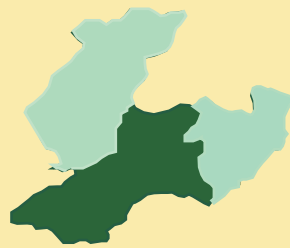
**頻度/時期** 毎月3～4回程度を目標に!!

**登録人数** 14人

**申込先** 由布市社会福祉協議会 挟間事務所  
097-583-4344



## 庄内地域



## 1 星のふるさと平石

**活動場所** 平石公民館 **活動内容** 平石ソング・神楽ばやし体操 茶話会・血圧、握力測定

**対象者** 庄内町平石地区 在住の方

**頻度/時期** 月1回 第3水曜日  
13:00～

**登録人数** 15人

**申込先** 大塚 勝正  
090-9569-1283



## 2 お茶の間サロンなるさわ

**活動場所** 鳴沢公民館 (宇南水足) **活動内容** 元気のでるイベント 運動、お茶会

**対象者** 宇南水足地区の方

**頻度/時期** 毎月第1・3金曜日

**登録人数** 18人

**申込先** 宮崎 義美  
097-582-0720



## 3 ロックンロード

**活動場所** 湊6区公民館 **活動内容** シニアエクササイズ、脳トレ、タオル体操 グラウンドゴルフ(第3火曜日)

**対象者** 湊6区の方

**頻度/時期** 毎週火曜日 15:30～  
第3火曜日のみ 15:00～

**登録人数** 10人

**申込先** 大野 静代  
097-582-1614



## 4 柿原いきいきサロン

**活動場所** 柿原公民館 **活動内容** めじろん体操・交流と笑い レクリエーション

**対象者** 柿原老人会またはサポーター

**頻度/時期** 毎月10日と20日 (20日は変更あり)

**登録人数** 25人

**申込先** 竹田 和美  
090-4517-6792



## 5 畑田遊話苦楽部

**活動場所** 畑田自治公民館 **活動内容** 好きな畑田で生涯生き生き 体操、茶話会等

**対象者** 畑田地区の方

**頻度/時期** 毎月第3水曜日  
9:00～12:30

**登録人数** 35人

**申込先** 山下 鈴子  
097-582-0283



## 6 リフォームサロン

**活動場所** 旧老人福祉センター 作業棟 **活動内容** 着なくなった着物、古着で洋服を仕立てる

**対象者** 由布市在住の方

**頻度/時期** 毎月第1・3月曜、木曜  
13:00～16:30

**登録人数** 6人

**申込先** 一ノ瀬チズ子  
097-582-1966





## 7 漕七区お茶の間サロン

**活動場所** 漕七区公民館

**対象者** 漕七区の方

**頻度/時期**  
月1～2回  
9:00～12:30

**登録人数** 14人

**申込先**  
麻生 美千香  
080-1725-5596

**活動内容**  
料理と試食  
シニアエクササイズ



## 8 東家お茶の間サロン

**活動場所** 東家公民館


**対象者** 東家地区の方

**頻度/時期**  
月1回 第3木曜日  
9:00～11:00

**登録人数** 18人

**申込先**  
佐々木 幸子  
090-5942-4218

**活動内容**  
ラジオ体操・踊り  
お手玉・ゲームなど



## 9 お茶の間サロン「深谷サミット」

**活動場所** 深谷公民館


**対象者** 深谷地区の方

**頻度/時期**  
月4回  
10:00～17:00

**登録人数** 8人

**申込先**  
佐藤 照代  
097-582-1341

**活動内容**  
脳トレ・茶話会・ゲーム  
レクリエーション、習字、塗り絵



## 10 長野おたのしみサロン

**活動場所** 長野公民館

**対象者** 地区の方70才以上の方

**頻度/時期**  
月1回 第2水曜日  
9:30～11:30

**登録人数** 13人

**申込先**  
菊池 信子  
097-582-0625

**活動内容**  
体操・ゲーム・料理等、毎月  
楽しんでやっています



## 11 お茶の間サロン「旬の料理会」

**活動場所** 深谷公民館

**対象者** 庄内町在住の方

**頻度/時期**  
月1回  
10:00～14:30

**登録人数** 15人

**申込先**  
山崎 佳子  
097-582-0409

**活動内容**  
料理・介護予防体操  
脳トレ・レクリエーション



## 12 かずらわらサロン

**活動場所** ほのぼのプラザ、  
庄内総合運動公園

**対象者** 葛原自治区の方

**頻度/時期**  
月2回  
11:00～

**登録人数** 10人

**申込先**  
土師 美佐子  
097-582-1068

**活動内容**  
グランドゴルフで野外活動、  
健康意識を高める健康教室など



## 13 野畑サロン

**活動場所** 野畑3区自治公民館

**対象者** 野畑地区の方

**頻度/時期**  
月1回  
13:30～15:00

**登録人数** 10人

**申込先**  
漕 友江  
097-582-1243

**活動内容**  
めじろん体操  
タオル体操・料理教室



## 14 なかよく生き生きお茶の間サロン

**活動場所** 大龍2区公民館

**対象者** 大龍地区の方

**頻度/時期**  
毎週木曜日

**登録人数** 15人

**申込先**  
安部 光栄  
090-9577-0498

**活動内容**  
ヨガと整体・脳トレ  
シニアエクササイズ



## 15 東部2ふれあい健康サロン

**活動場所** 大龍東部2区  
自治公民館

**対象者** 大龍地区の方

**頻度/時期**  
月1回  
10:00～11:00

**登録人数** 20人

**申込先**  
安部 庄二  
090-1087-2322

**活動内容**  
グラウンドゴルフ  
めじろん体操



## 16 郷土料理

**活動場所** 大龍2区公民館他

**対象者** 大龍地区の方

**頻度/時期**  
月1回 第2木曜日  
10:00～12:00

**登録人数** 7人

**申込先**  
奈須 英子  
097-582-2783

**活動内容**  
バランス食や減塩料理  
の調理実習・体操



## 17 健口サロン

活動場所 大龍2区公民館他

対象者 大龍地区の方

頻度/時期

月2回 第1・3木曜  
13:00～15:00

登録人数 7人

申込先

奈須 英子  
097-582-2783

活動内容

体操・レクリエーション  
エクササイズ



## 19 えのえのサークル

活動場所 小野屋区民会館及び  
ちびっこ広場

対象者 小野屋区の方

頻度/時期

毎週 水曜日  
(第4水曜日除く)

登録人数 7人

申込先

小野 美代子  
097-582-0414

活動内容

「がんばらないでも  
あきらめない」健康づくり



## 21 サロンよっちょくれ

活動場所 大龍1区公民館

対象者 大龍東部1区  
地区の方

頻度/時期

月1回  
10:00～11:30

登録人数 15人

申込先

後藤 太  
097-582-2441

活動内容

健康づくり生きがいづくり  
グランドゴルフ・交流



## 23 ほがらかお茶の間サロン

活動場所 永十公民館

対象者 阿蘇野地区の方

頻度/時期

月1回  
9:30～12:00

登録人数 9人

申込先

工藤 啓子  
097-585-1324

活動内容

体操・生きがい講話  
童謡唱歌・茶話会



## 25 直野内山健康サロン

活動場所 直野内山公民館

対象者 直野内山地区の方

頻度/時期

第1・3金曜日  
10:00～

登録人数 15人

申込先

高橋 久美子  
090-6896-3601

活動内容

各種体操・おやつ作り  
誕生会・レクリエーション



## 18 生き活き「たつはる」

活動場所 龍原自治公民館

対象者 龍原地区の方

頻度/時期

週1回

登録人数 15人

申込先

伊藤 重治  
097-582-2247

活動内容

シニアエクササイズ・清掃活動  
他 楽しく、笑いのあるサロンに  
歩こう会・グランドゴルフ愛好会



## 20 みの草健康サロン

活動場所 みの草自治公民館

対象者 葦草地区の方 20名

頻度/時期

月1回  
10:00～11:00

登録人数 10人

申込先

佐藤 睦男  
097-582-0603

活動内容

頭の体操・会話(笑顔、笑い)・軽運動  
他 楽しく、笑いのあるサロンに  
努め健康増進を図っている



## 22 あみ編みクラブ

活動場所 柿原公民館

対象者 柿原地区の方

頻度/時期

毎月第1、第3木曜日  
13:00～

登録人数 8人

申込先

栗林  
097-582-2380

活動内容

地区の方達と認知症予防も兼ねて編み物、  
折り紙、PPバンドでカゴ作り等行いなが  
らコミュニケーションを取っています



## 24 楽笑サロン

活動場所 大龍西部公民館  
及び多目的広場

対象者 大龍西部在住の方

頻度/時期

月1回  
10:00～15:00

登録人数 12人

申込先

田中 文武  
097-582-2995

活動内容

体操・グランドゴルフ  
童謡唱歌・茶話会



## 26 ふきのとう

活動場所 五ヶ瀬集会所

対象者 五ヶ瀬地区在住の方

頻度/時期

月1回 木曜日  
10:00～

登録人数 15人

申込先

森田 洋子  
097-582-0829

活動内容

めじろん体操・交流  
レクリエーション



## 27 小原お茶の間サロン

**活動場所** 小原公民館 **活動内容** 体操・口腔体操・音楽療法  
**対象者** 小原地区在住の方 簡単レクリエーション  
**頻度/時期** 月1回 日曜日  
**登録人数** 7人  
**申込先** 中島 幸枝  
 090-9729-3364



## 28 囲碁仙人会

**活動場所** 庄内公民館 **活動内容** ラジオ体操  
**対象者** 由布市在住の方 囲碁・交流  
**頻度/時期** 毎週月曜 13:00～16:00  
**登録人数** 8人  
**申込先** 江藤 龍章  
 090-8623-7689



## 29 楽しく歩こうお茶の間サロン

**活動場所** 大龍2区公民館 **活動内容** 各種体操・地域内ウォーキング、  
**対象者** 大龍地区の方 地域の方への声かけ等  
**頻度/時期** 第2・4日曜日 10:00～  
**登録人数** 15人  
**申込先** 安部 光栄  
 090-9577-0498



## 30 橋爪健康サロン

**活動場所** 自宅、橋爪公民館 **活動内容** 100歳まで健康寿命、健康体操・  
**対象者** 橋爪地区の方 ウォーキング・脳トレ、交流  
**頻度/時期** 第4火曜 9時または 10時から1時間  
**登録人数** 18人  
**申込先** 津行 アイ子  
 080-3371-6133



## 31 上武宮サロン

**活動場所** 上武宮公民館 **活動内容** 体操・レクリエーション・認知症  
**対象者** 上武宮地区の方 予防、介護予防の講話  
**頻度/時期** 毎月第2木曜日 10:00～  
**登録人数** 10人  
**申込先** 江戸 れい子  
 090-4985-4260



## 32 庄内町土曜卓球教室

**活動場所** おおつる交流センター **活動内容** 体操・交流・卓球・未  
**対象者** 由布市在住の方 経験の方も大歓迎  
**頻度/時期** 毎週土曜日 13:30～15:30  
**登録人数** 10人  
**申込先** 鷲尾 隆義 お気軽に見学にいらしてください  
 090-7154-1061



## 33 S K T (庄内健康卓球)

**活動場所** おおつる交流センター **活動内容** ①基礎練習60分  
**対象者** 由布市在住の方 ②ダブルスゲーム60分  
**頻度/時期** 毎週月曜日 19:00～21:00  
**登録人数** 11人  
**申込先** 佐藤 栄三  
 090-7983-4640



## 34 樺木健康体操教室

**活動場所** スマイル広場 **活動内容** めじろ体操・口腔体操  
**対象者** 樺木地区の方 脳トレ・ストレッチ  
**頻度/時期** 毎月第1・3金曜日 9:30～11:30  
**登録人数** 6人  
**申込先** 櫻田 幸子  
 097-582-1552



## 35 ゆふシニアエクササイズ庄内支部の会

**活動場所** 庄内体育センター **活動内容** 運動・交流  
**対象者** 庄内町内 由布市 在住の方  
**頻度/時期** 週1回 金曜日 10:00～12:00  
**登録人数** 15人  
**申込先** 佐藤 しのぶ  
 080-1740-8359



## 36 橋爪公民館活動(シニアエクササイズ)

**活動場所** 橋爪公民館 **活動内容** シニアエクササイズ  
**対象者** 橋爪地区の方 リズム遊び・脳トレ等  
**頻度/時期** 毎週 火曜日 9:30～11:30  
**登録人数** 15人  
**申込先** 佐藤しのぶ  
 080-1740-8359



## 37 深谷エクササイズ

**活動場所** 深谷公民館

**対象者** 深谷地区の方

**頻度/時期**

毎週火曜日、日曜日  
13:30 ~ 15:30

**登録人数** 8人

**申込先**

秦野美重子

**活動内容**

シニアエクササイズ  
脳トレ・ボール遊び



## 38 大津留まちづくり協議会・しゃべり場かじか

**活動場所** おおつる交流センター

**対象者** 大津留地区の方

**活動内容**

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるように健康教室を開催しています。

**登録人数** 15人

**申込先**

おおつる交流センター  
080-7989-1497



## 39 阿蘇野・直山まちづくり協議会ふれあいサロン

**活動場所** 旧阿蘇野小学校

**対象者** 阿蘇野、直野内山地区の方

**活動内容**

阿蘇野・直山地区の活性化に取り組むまちづくり協議会のなかで、交流、健康づくり等を目的に体操、食育等の活動をするサロンを開催しています。

**申込先**

事務局 工藤  
090-5744-5673



## 40 ミックス

**活動場所** 旧大津留小学校体育館

**活動内容**

体操・交流・卓球

**対象者** 庄内町住民の方

**頻度/時期**

週1回  
火曜日

**登録人数** 9人

**申込先**

長峰 義幸  
097-582-2254



## 41 サロン宇南水足

**活動場所** 宇南水足地区の  
ゲートボール場

**活動内容**

楽しくグランドゴルフ、町のグランドゴルフ大会にも出場しています

**対象者** 宇南水足地区の方

**頻度/時期**

月3回 水曜日

**登録人数** 11人

**申込先**

宮崎 義美  
097-582-0720



## 42 SRフリージア

**活動場所** 山下鈴子宅

**活動内容**

活動と言える程ではないが、6名で昔話。55年来のグループです

**対象者** 昔話しの会  
(昔、PTA活動)

**頻度/時期**

月1回

**登録人数** 6人  
(80才~87才)

**申込先**

甲斐 万寿美  
090-6291-3261



## 43 いろはの柚

**活動場所** 柚ノ木公民館

**活動内容**

ラジオ体操・レクリエーション調理(地域の材料を活用)

**対象者** 柚ノ木地区の方

**頻度/時期**

月1回 日曜日  
9:00~11:00

**登録人数** 10人

**申込先**

佐藤 ルリ子  
097-582-1636



## 44 青空GGクラブ

**活動場所** 庄内運動公園多目的広場

**活動内容**

ラジオ体操及び  
グランドゴルフ

**対象者** 長宝団地会員及び  
近隣地区の方

**頻度/時期**

週1回 水曜日  
9:00~11:00

**登録人数** 11人

**申込先**

望月 重敏



## 45 阿蘇野グランドゴルフクラブ

**活動場所** 阿蘇野グランドゴルフ場

**活動内容**

毎月第2土曜日 体温測定、血圧測定、ラジオ体操。雨天の時は阿蘇野小学校体育館で卓球大会

**対象者** 阿蘇野直野内山会員

**頻度/時期**

毎週 水、土曜(練習日)  
毎月第2土曜日(月別大会)

**登録人数** 12~17人

**申込先**

工藤 英二  
090-7382-0938



## 46 五福すこやかクラブ

**活動場所** 五福公民館

**活動内容**

タオル体操・ラジオ体操  
めじろん体操・ステップ

**対象者** 五福地区住民

**頻度/時期**

週2回  
第2、第4日曜日

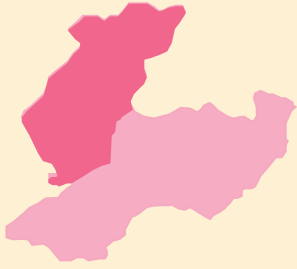
**登録人数** 15~18人

**申込先**

佐藤 憲一  
090-9608-1402



# 湯布院地域



## 1 川上サロン

**活動場所** 川上集会所  
**対象者** 由布市在住の方  
**頻度/時期** 月2回 第1・3水曜日  
10:00~11:30  
**登録人数** 15人  
**申込先** 浦松 辰信  
0977-84-3317  
090-3798-1214

**活動内容** シニアエクササイズ  
軽スポーツ・交流



## 2 気楽に集まる会

**活動場所** 奥江公民館  
**対象者** 川西地区の方どなたでも  
**頻度/時期** 月1回 第2火曜日  
15:00~16:30  
**登録人数** 9人  
**申込先** 橋本 健志郎  
0977-85-5878

**活動内容** 軽スポーツ  
健康講話・交流



## 3 さくら会

**活動場所** 見成寺  
**対象者** どなたでも  
**頻度/時期** 月1回  
第2月曜日  
**登録人数** 14人  
**申込先** 梶原 和恵  
0977-84-2268

**活動内容** 料理講習、実習  
運動・製作・交流



## 4 岳本サロン

**活動場所** 岳本公民館、天祖神社  
**対象者** 湯布院在住の方  
**頻度/時期** 第2・4水曜日  
9:30~11:00  
**登録人数** 22人  
**申込先** 藤島 正威  
0977-85-5491

**活動内容** 心身の健康のための  
運動と交流



## 5 チャレンジいきいき健康教室

**活動場所** 湯布院 B&G 海洋センター  
**対象者** どなたでも  
**頻度/時期** 週1回 木曜日  
10:00~11:30  
**登録人数** 20人  
**申込先** NPO法人ゆふいんチャレンジクラブ  
加藤 和子  
0977-84-2133

**活動内容** シニアエクササイズ・ペタ  
ンク・囲碁ボール・交流



## 6 チャレンジ健康体操教室

**活動場所** 湯布院 B&G 海洋センター  
**対象者** どなたでも  
**頻度/時期** 週1回 金曜日  
14:00~15:00  
**登録人数** 7人  
**申込先** NPO法人ゆふいんチャレンジクラブ  
加藤 和子  
0977-84-2133

**活動内容** 健康体操・交流



## 7 チャレンジシニアエクササイズ教室

**活動場所** 湯布院 B&G 海洋センター  
**対象者** どなたでも  
**頻度/時期** 週1回 火曜日  
10:00~11:30  
**登録人数** 40人  
**申込先** NPO法人ゆふいんチャレンジクラブ  
加藤 和子  
0977-84-2133

**活動内容** シニアエクササイズ  
交流



## 8 湯平ものづくり教室

**活動場所** 湯平地区公民館  
**対象者** 由布市在住の方  
**頻度/時期** 毎月第2・4月曜日  
9:30~14:00  
**登録人数** 15人  
**申込先** 大嶋 レイ子  
0977-86-2705

**活動内容** 各自手芸作品製作  
体操・他



## 9 由布院サロン

**活動場所** ラックホール・小ホール2  
**対象者** 概ね65歳を超える  
由布院地域の住民  
**頻度/時期** 週1回 金曜日  
10:00~12:00  
**登録人数** 14人  
**申込先** 高田 治  
090-1130-9375

**活動内容** シニアエクササイズ  
健康講話・交流



## 10 由布見会

**活動場所** 乙丸温泉館

**対象者** 新町地区の方

**頻度/時期**

月1回 1日  
8:00～12:00

**登録人数** 24人

**申込先**

有馬 義二  
0977-84-4337

**活動内容**

区内清掃活動  
体操・他



## 12 菜の花会

**活動場所** 乙丸公民館

**対象者** 乙丸1自治区の方

**頻度/時期**

月1～2回  
10:00～11:30

**登録人数** 20人

**申込先**

河野 英子  
0977-84-4001

**活動内容**

1日1回は人と触れあい、  
前向きな生活を心がける



## 14 むつみ会

**活動場所** 佐土原公民館

**対象者** 佐土原地区の方

**頻度/時期**

月1回  
10:00～

**登録人数** 18人

**申込先**

江藤 実子  
0977-84-3212

**活動内容**

軽スポーツ・講話  
交流



## 16 ゆふいん絵手紙サークル

**活動場所** 乙丸温泉館

**対象者** 湯布院地域で関心のある方

**頻度/時期**

月1回第2月曜日  
13:00～

**登録人数** 8人

**申込先**

後藤 安子  
0977-85-3497

**活動内容**

絵手紙のレッスン  
頭と体の体操



## 18 おらが健康サロン

**活動場所** 幸野公民館

**対象者** 幸野地区の方

**頻度/時期**

月1回第4金曜日  
9:00～

**登録人数** 14人

**申込先**

秋吉 順吉  
0977-86-2317

**活動内容**

健康講話  
軽スポーツ・交流



## 11 塚原たんぽぽの会

**活動場所** 塚原公民館

**対象者** 塚原在住の方

**頻度/時期**

月2回 月曜日  
10:00～(時期によって  
時間や回数に変更あり)

**登録人数** 8人

**申込先**

非公開

**活動内容**

「しあわせ」を求めて  
(大正琴・他)、小学生との交流



## 13 石光ふれあいサロン

**活動場所** 石光集会所

**対象者** 石光地区の高齢者

**頻度/時期**

月1回  
9:00～11:00

**登録人数** 26人

**申込先**

池崎 義和  
090-9596-0453

**活動内容**

生活機能の低下を  
防ぐ活動



## 15 ポピー

**活動場所** 佐土原公民館

**対象者** どなたでも

**頻度/時期**

月2回第2・4木曜日  
10:00～

**登録人数** 7人

**申込先**

江藤 実子  
0977-84-3212

**活動内容**

ストレッチ・交流



## 17 塚原原っぱサロン

**活動場所** 塚原公民館

**対象者** どなたでも

**頻度/時期**

月1回第2水曜日  
10:00～

**登録人数** 11人

**申込先**

安川 エリ子  
0977-85-5257

**活動内容**

めじろん体操・ラジ  
オ体操・講話・交流



## 19 湯布愛好クラブ

**活動場所** 湯布院総合グラウンド

**対象者** 常時参加できる方

**頻度/時期**

週2回 月・木曜日  
9:00～

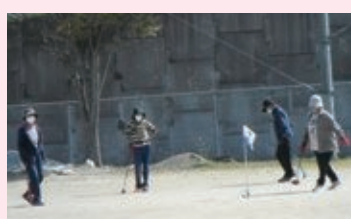
**登録人数** 25人

**申込先**

永田 昌浩  
090-4997-1805

**活動内容**

グラウンドゴルフ  
交流



## 20 むるゆサロン

**活動場所** 温湯公民館

**対象者** 湯布院在住の方

**頻度/時期**

月1回 第2火曜日  
10:00～

**登録人数** 15人

**申込先**

木戸 栄子  
0977-84-3266

**活動内容**

笑いあって楽しく活動  
(運動・交流・他)



## 21 湯平・花合野川ふれあい人

**活動場所** 湯平ふれあいホール

**対象者** 湯平地区の方

**頻度/時期**

月1回 第3水曜日  
10:00～

**登録人数** 20人

**申込先**

秋吉 百合子  
0977-84-2133

**活動内容**

軽スポーツ  
交流



## 22 チャレンジグラウンドゴルフクラブ

**活動場所** 湯布院総合グラウンド

**活動内容**

**対象者** どなたでも

グラウンドゴルフ  
交流

**頻度/時期**

週1火曜9:00～(4～11月)  
13:00～(12～3月)

**登録人数** 17人

**申込先**

衛藤 哲雄  
0977-84-2133



## 23 ハッピー

**活動場所** 湯布院福祉センター  
小会議室

**活動内容**

**対象者** 会場まで来れる方

童謡唱歌・交流

**頻度/時期**

月1回 第3火曜日  
10:00～

**登録人数** 15人

**申込先**

曾根崎 みどり  
0977-85-3430



## 24 しらたき会

**活動場所** 乙丸公民館

**活動内容**

**対象者** 新町2自治区の方

運動・交流  
環境美化

**頻度/時期**

月1回 第3水曜日  
10:00～

**登録人数** 17人

**申込先**

羽田野 幸一  
080-1538-9814



## 25 塚原生きいき友の会

**活動場所** 霧島神社グラウンド・  
塚原公民館他

**活動内容**

**対象者** 塚原地区の方

清掃・グラウンドゴルフ・講話  
軽スポーツ・行事活動参加(研修  
旅行、コモレビカフェ、みなこい  
祭り、運動会等)

**頻度/時期**

月1～2回 日曜日  
年4回第1木曜日(いきいきサロン)

**登録人数** 20人

**申込先**

緒方 啓子  
090-9497-1253  
自治委員(いきいきサロン)



## 26 サロン・あぜかぶ

**活動場所** 東石松1公民館

**活動内容**

**対象者** 会場まで歩いてこれる方

元気で  
楽しく遊ぶ

**頻度/時期**

毎週 土曜日  
9:30～

**登録人数** 12人

**申込先**

自由参加



## 27 湯平H・F(ハッピー・フレンド)会

**活動場所** 湯平菊畑グラウンド

**活動内容**

**対象者** 湯平地区の方

グラウンドゴルフ  
交流

**頻度/時期**

毎週月、水、金曜日  
13:30～15:30

**登録人数** 10人

**申込先**

橋本 裕元  
0977-86-2277



## 28 畑グラウンドゴルフ同好会

**活動場所** 下湯平畑グラウンド

**活動内容**

**対象者** 畑地区の方

交流・  
グラウンドゴルフ

**頻度/時期**

週2回 月・金曜日  
13:00～  
15:00～(8月)

**登録人数** 14人

**申込先**

木下 俊一  
0977-86-2139



## 29 MNGS会(みんな仲良く 元気で過ごす会)

**活動場所** 倉橋宅稽古場

**活動内容**

**対象者** 興味のある方

交流・  
脳トレ・踊り

**頻度/時期**

月1回 第3月曜日  
13:30～

**登録人数** 10人

**申込先**

佐藤 鈴江  
0977-84-3085



## 30 わくわく前徳野

**活動場所** 前徳野公民館

**対象者** 前徳野地区の方

**頻度/時期**

月1回 第2金曜日  
10:00～

**登録人数** 10人

**申込先**

甲斐 順子  
090-4980-6073

**活動内容**

交流・体操  
脳トレ・行事にちなんだ活動



## 31 笑和の会

**活動場所** 東石松3公民館

**対象者** 東石松3地区の方

**頻度/時期**

月1回 第1水曜日  
10:00～

**登録人数** 7人

**申込先**

土師 由布子  
0977-85-3027

**活動内容**

笑って和やかに  
(交流・運動)



## 32 なかより元気会

**活動場所** 中依公民館

**対象者** 中依地区の方

**頻度/時期**

月1回 第3火曜日  
14:00～15:00

**登録人数** 14人

**申込先**

河野 由紀子  
0977-84-2633

**活動内容**

シニアエクササイズ  
ペタンク・交流



## 33 スマイル

**活動場所** 小野青美宅

**対象者** どなたでも

**頻度/時期**

月1回 第3水曜日  
10:30～11:30

**登録人数** 7人

**申込先**

小野 青美  
090-3325-8209

**活動内容**

運動・交流  
環境美化



## 34 川西GGクラブ

**活動場所** 湯布院総合グラウンド

**対象者** 湯布院町内の方

**頻度/時期**

週2回 水・金曜日

**登録人数** 22人

**申込先**

新田 美穂  
090-3022-2882

**活動内容**

グランドゴルフ・融和親睦と  
健康維持増進を図ること



## 35 氣楽会

**活動場所** 公園及び湯布院福祉センター  
小会議室

**対象者** どなたでも

**頻度/時期**

毎月第1・2・3水曜日  
13:30～14:30

**登録人数** 7人

**申込先**

中溝 健二  
090-3665-9090

**活動内容**

太極拳を楽しみながら健やか  
な体と康らかな心を養います



## ■ いきいきサロン

いきいきサロンでは、湯布院の地域のブロック単位や自治区ごとに健康づくりやふれあい、交流等を目的とし、年数回実施されています。

なお、実施にあたっては、自治委員、民生委員、福祉推進員、老人クラブ、ボランティア等が主体となって地域の高齢者が集う場となっています。

### ① 乙丸区ふれあいいきいき健康サロン

**活動場所** 乙丸公民館

**対象者** 乙丸区の方

**頻度/時期**

年3回程度 午前中

**活動内容**

交流・健康講話・レクリエーション・その他

**申込先** 各自治委員



### ② 荒木ふれあいいきいきサロン

**活動場所** 荒木公民館

**対象者** 荒木自治区の方

**頻度/時期**

年数回

**活動内容**

交流・健康講話・レクリエーション・その他

**申込先** 自治委員





### ③ 川西きちよくれ広場・大会

**活動場所** 川西地区公民館 多目的ホール

**申込先** 川西将来を考える会事務局  
橋本健志郎 0977-85-5878

**対象者** 川西校区の方

**頻度/時期**  
年4回程度 午前中

**活動内容**  
多世代交流(文化・軽スポーツ活動)



### ④ 山崎サロン

**活動場所** 山崎公民館

**申込先** 岩下 喜美恵  
090-9567-2643

**対象者** 山崎地区の方

**頻度/時期**  
年6回 第1木曜日

**活動内容**  
歌・体操・交流他



## ■ オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症カフェのことです。認知症の方やご家族、関心のある方、地域の方、ボランティア、専門職などが参加しています。どなたでも自由に参加できます。お茶やコーヒーなどを飲みながら会話やゲームによる交流を通して、新たな出会い、地域とのつながりの場となっています。

### ① オレンジカフェ由布

**活動場所** 健寿荘

**参加費** 100円  
(お茶、お菓子代)

**対象者** 認知症の方とその家族  
地域の方、専門職等

**頻度/時期**  
毎月第3土曜日  
10:00～12:00

**申込先**  
健寿荘(担当:吉田)  
097-583-0051



### ② オレンジカフェほっと柿の木畑

**活動場所** ほのぼの工芸館ホール

**参加費** 200円  
(お茶、お菓子代)

**対象者** 認知症の方とその家族  
地域の方、専門職等

**頻度/時期**  
毎月第3火曜日  
13:30～15:30

**申込先**  
由布市地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
097-582-0106



### ③ オレンジカフェゆふいん原っぱ

**活動場所** 原っぱカフェ

**参加費** 200円  
(お茶、お菓子代)

**対象者** 認知症の方とその家族  
地域の方、専門職等

**頻度/時期**  
毎月第2・4木曜日  
14:00～16:00

**申込先**  
由布市地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
097-582-0106



### ④ オレンジカフェえてふえて

**活動場所** public house えてふえて

**参加費** 400円  
(飲み物、お菓子代)

**対象者** 認知症の方とその家族  
地域の方、専門職等

**頻度/時期**  
毎月第3木曜日  
14:00～16:00

**申込先**  
public house えてふえて  
佐野  
097-578-8529



### ⑤ オレンジカフェサンクラウド

**活動場所** SUNCloud.cafe

**参加費** 400円  
(飲み物、お菓子代)

**対象者** 認知症の方とその家族  
地域の方、専門職等

**頻度/時期**  
毎月第3水曜日  
13:30～15:30

**申込先**  
SUNCloud.cafe  
佐野  
050-3697-5204



しょくすい  
こんにちは食推です

# 「食」を通して、 地域の皆さんの「元気」を応援します！

しょくすい

## 食推って？

食生活改善推進協議会（略して食推）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに掲げ、“食”を通して地域の健康づくりを推進しているボランティア団体です。



## 普段の活動

地域で料理教室を開き、地産地消、野菜たっぷり、塩分控えめな、おいしい健康食の味わいを広げています。

また、お祭りなどのイベント会場では『やせうま』、『ゆでもち』、『鶏飯』、『石垣もち』等の由布市の郷土料理を伝える活動をしています。



## 通いの場でできること

『節塩料理』 『野菜たっぷり料理』 『低栄養予防料理』  
『防災料理』 『郷土料理』 『簡単おやつ』

・などをテーマに料理教室（調理実習）を行い、  
皆さんの「おいしい」笑顔につながる時間を一緒に作ります。

※ 食材料費等の実費についてはご負担をお願いしています。



## ちょいたし情報 『食推員になるには？』

市が実施する『養成講座』を1年間受講することで、食推員として活動できるようになります。

## ご相談先

由布市食生活改善推進協議会（事務局 由布市健康増進課内） ☎097-582-1120

楽しくからだを動かそう！

# 由布市ヘルスアップリーダー がお手伝いします！

## 由布市ヘルスアップリーダーとは？

運動習慣を取り入れた健康づくりの取組を普及・啓発することを目的に、市が養成しているボランティア組織です。

地域で体操やレクリエーション等を紹介することで、健康増進や介護予防の活動を支援しています。



### どんなところに来てくれるの？

市内で開催する集まりに  
行くことができます！

- \*自治会
- \*お茶の間サロン
- \*老人クラブ
- \*趣味サークル
- \*団体の会合 など…

### どんなことを手伝ってくれるの？

以下のようなことをお手伝いできます！

- \*めじろん体操
- \*タオル体操
- \*口腔体操
- \*玄米ダンベル体操
- \*レクリエーション
- \*脳トシ など…

### こんな時には、ぜひご相談ください！

- 地域で健康づくりに取り組みたいが、何をしたらよいか悩んでいる。
- 団体の会合や研修会などの機会に、体操を教えてほしい。
- お茶の間サロンの内容がマンネリ化…新しい体操等を教えてほしい。



いきいき元気塾での  
タオル体操

挾間



お茶の間サロンでの  
神楽ばやし体操

庄内



地区自主サロンでの  
めじろん体操

湯布院

### 問い合わせ

健康増進課 097-582-1120、高齢者支援課 097-529-7349

## 本ガイドブック掲載の高齢者通いの場への参加方法

**方法1** 各通いの場の申込先に直接ご連絡してください。

**方法2** 申込先が「非公開」の場合や、どこに参加すればいいか迷っている方は下記に記載している生活支援コーディネーターに気軽にご相談ください。

挟間地域 ➡ 由布市社会福祉協議会挟間事務所 ☎097-583-4344

庄内地域 ➡ 由布市社会福祉協議会 ☎097-582-2756

湯布院地域 ➡ 由布市社会福祉協議会湯布院事務所 ☎0977-84-3610

### お住まいの近くに通いの場がない場合は・・・？

→本ガイドブックに掲載していない介護予防のための教室もあります。  
由布市役所高齢者支援課（☎097-529-7349）までお気軽にご相談ください。

## 高齢者通いの場の情報を募集しています！

由布市では、住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らせるように地域での通いの場を支援しています。

- ① 月に1回以上開催している
- ② 高齢者でも安全に楽しく参加でき健康増進につながる活動内容
- ③ 市民主体で実施している
- ④ 参加者募集中

以上の4つの項目を満たしている通いの場があれば是非下記に情報をお知らせください♪

情報  
連絡  
先

挟間地域 ➡ 由布市社会福祉協議会挟間事務所 ☎097-583-4344

庄内地域 ➡ 由布市社会福祉協議会 ☎097-582-2756

湯布院地域 ➡ 由布市社会福祉協議会湯布院事務所 ☎0977-84-3610

## 由布市高齢者通いの場ガイドブック（令和5年12月時点情報）

発行 由布市高齢者支援課 ☎097-529-7349