



由布市 高齢者通いの場 ガイドブック



■ 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	ゆふウォーキングクラブ
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	畑田遊話苦楽部	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(湯平の温かい友達)会
28	スポーツクラブHASAMA	28	囲碁仙人会	28	畑グランドゴルフ同好会
29	棋友サロン古野郷	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	シェイプアップ教室
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	医大ケ丘3丁目卓球愛好会	35	ゆふシニアエクササイズ 庄内支部の会	35	気楽会
36	詰GGクラブ	36	橋爪公民館活動(シニアエクササイズ)	36	健康マージャン
37	古野郷「楽笑会」	37	深谷エクササイズ	37	ア☆ラッキークラブ
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	38	からんころん
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	39	下依老人クラブ88会
40	古野TT倶楽部	40	ミックス	40	みんなでクッキング
41	古野脳トレ倶楽部	41	サロン宇南水足	41	荒木料理教室
42	喜多里GGクラブ	42	SRフリージア	いきいきサロン	
43	医大ケ丘3丁目カラオケ愛好会	43	いろはの柚	1	乙丸区ふれあいいきいき健康サロン
44	カラオケ野田同好会	44	青空GGクラブ	2	荒木ふれあいいきいきサロン
45	鬼瀬GOGOクラブ	45	阿蘇野直山グランドゴルフクラブ	3	川西きちよくれ広場・大会
46	古野郷GGクラブ	46	五福すこやかクラブ	4	山崎サロン
		47	お茶の間サロン長宝団地		
		48	ミニテニス		
		49	楽しく健康グラウンドゴルフ		
		50	みんなで楽しく料理教室		

🍊 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	6	オレンジカフェ kokokara

挟間地域



2 下市友遊会

活動場所 下市公民館

活動内容

対象者 下市自治区民の方

シニアエクササイズ、自然散策
健康講座・交流など

頻度/時期

第2・4水曜日
13:30～

登録人数 10人



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

活動内容

対象者 田の小野地区の方

呼吸法学び、童謡や唱歌を歌う・交流会

頻度/時期

月1回 土曜日
10:00～

登録人数 9人



6 球あそび会

活動場所 上市公民館

活動内容

対象者 上市自治区民

楽しく卓球
時には試合もします

頻度/時期

週1回 水曜日
9:30～

登録人数 6人



8 向原シャンシャン会

活動場所 中須賀グラウンド

活動内容

対象者 向原地区の方

グランドゴルフ

頻度/時期

週1回
9:30～

登録人数 10人



1 下市卓球クラブ

活動場所 下市公民館

活動内容

対象者 下市周辺の地区の方

楽しく卓球
時には試合もします

頻度/時期

週1回 土曜日
13:30～16:30

登録人数 8人



3 下市ふるさと会

活動場所 下市公民館

活動内容

対象者 挟間地域の方

歌、童謡を通じて文化の向上を図る

頻度/時期

第1水曜日
13:30～

登録人数 11人



5 ビタミンクラブ

活動場所 喜多里自治区公民館

活動内容

対象者 喜多里自治区の方

ワイワイ喫茶・体操・見守り・防災訓練・講習

頻度/時期

月1回 木曜日
10:00～

登録人数 17人



7 柏野GGクラブ

活動場所 上の原グラウンド

活動内容

対象者 柏野自治区の方
(60歳以上)

グランドゴルフで足腰を鍛える

頻度/時期

週1回 木曜日
9:30～

登録人数 12人



9 挟間ひまわりサロン

活動場所 由布市未来館

活動内容

対象者 挟間地域の方

カラオケ、詩吟、体操で談話会

頻度/時期

毎月3回
13:30～

登録人数 8人



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



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



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



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



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



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



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



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 第1木曜日 13:30～

登録人数 8人



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 11人



19 高崎スポーツクラブ

活動場所 高崎公民館他 **活動内容** グラウンドゴルフ・ ペタンク他

対象者 高崎自治区民

頻度/時期 月2回程度

登録人数 15人



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 30人

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

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

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 14人

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

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

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 8人

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 16人

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

毎週 火曜日
13:30～

登録人数 27人

活動内容

卓球パレー、ラージボール卓球
スポンジボールテニス他



29 棋友サロン古野郷

活動場所 古野郷公民館

対象者 古野郷住民の方

頻度/時期

毎週土曜日
13:00～17:00

登録人数 11人

活動内容

囲碁・将棋・連絡等



30 下市グラウンドゴルフ愛好会

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 19人

活動内容

グラウンドゴルフで
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

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 12人

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

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

活動内容

グラウンドゴルフで
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

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

活動内容

親睦を深めながら、健康
づくりのグラウンドゴルフ



37 古野郷「楽笑会」

活動場所 古野郷自治区公民館

対象者 古野郷自治区
65歳以上の方

頻度/時期

第1金曜日
10:00～(2時間程度)

登録人数 15人

活動内容

健康体操や講話で情報
交流、子どもとの交流



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

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

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



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
- 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** 8人



44 カラオケ野田同好会

- 活動場所** 喜多里公民館 **活動内容** カラオケ練習、おたのしみ食事会
- 対象者** 喜多里自治区の方
- 頻度/時期** 毎週土曜日
19:00～21:00
- 登録人数** 7人



46 古野郷GGクラブ

- 活動場所** 由布川グラウンドのゴルフ場 **活動内容** グランドゴルフ、軽体操、ゴルフ
- 対象者** 古野郷住民の方
- 頻度/時期** 毎週火曜日
9:00～
- 登録人数** 9人



1 星のふるさと平石

- 活動場所** 平石公民館 **活動内容** めじろん・神楽ばやし体操 茶話会・脳トレ・軽スポーツ
- 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



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** 16人



43 医大ケ丘3丁目カラオケ愛好会

- 活動場所** 医大ケ丘3丁目 自治区公民館 **活動内容** カラオケ発声練習、地域交流の場への参加
- 対象者** 医大ケ丘3丁目 自治区内の方
- 頻度/時期** 第3土曜日
11:00～15:00
- 登録人数** 15人

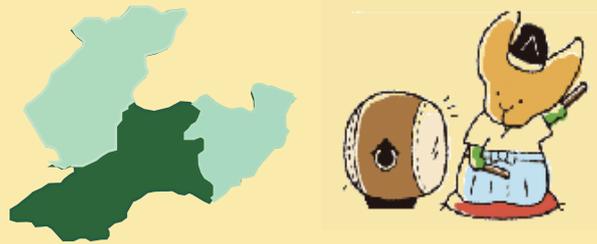


45 鬼瀬GOGOクラブ

- 活動場所** 鬼瀬グラウンド **活動内容** グランドゴルフ他
- 対象者** 鬼瀬自治区の方
- 頻度/時期** 毎週金曜日
9:00～
- 登録人数** 6人



庄内地域



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



3 ロックンロード

活動場所 渚6区公民館

活動内容

対象者 渚6区の方

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)

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



4 柿原いきいきサロン

活動場所 柿原公民館

活動内容

対象者 柿原老人会またはサポーター

めじろん体操・交流と笑い
レクリエーション

頻度/時期

毎月10日と20日
(20日は変更あり)

登録人数 25人



5 畑田遊話苦楽部

活動場所 畑田自治公民館

活動内容

対象者 畑田地区の方

好きな畑田で生涯生き生き
体操、茶話会等

頻度/時期

毎月第3水曜日
9:00~12:30

登録人数 35人



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

対象者 由布市在住の方

着なくなった着物、古
着で洋服を仕立てる

頻度/時期

毎月第1・3月曜、木曜
13:00~16:30

登録人数 6人



7 渚七区お茶の間サロン

活動場所 渚7区公民館

活動内容

対象者 渚7区の方

料理と試食
シニアエクササイズ

頻度/時期

月1~2回
9:00~12:30

登録人数 12人



8 東家お茶の間サロン

活動場所 東家公民館

活動内容

対象者 東家地区の方

ラジオ体操・踊り
お手玉・ゲームなど

頻度/時期

月1回 第3木曜日
9:00~11:00

登録人数 18人



9 お茶の間サロン「深谷サミット」

活動場所 深谷公民館

活動内容

対象者 深谷地区の方

脳トレ・茶話会・ゲーム
レクリエーション、習字、塗り絵

頻度/時期

月4回
10:00~17:00

登録人数 8人



10 長野おたのしみサロン

活動場所 長野公民館

活動内容

対象者 地区の方70才以上の方

体操・ゲーム・料理等、毎月
楽しんでやっています

頻度/時期

月1回 第2水曜日
9:30~11:30

登録人数 13人



11 お茶の間サロン「旬の料理会」

活動場所 深谷公民館

活動内容

対象者 庄内町在住の方

料理・介護予防体操
脳トレ・レクリエーション

頻度/時期

月1回
10:00~14:30

登録人数 13人



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

活動内容

対象者 葛原自治区の方

グラウンドゴルフで野外活動、
健康意識を高める健康教室など

頻度/時期

月2回
11:00~

登録人数 13人



13 野 畑 サ ロ ン

活動場所 野畑3区自治公民館

活動内容

対象者 野畑地区の方

めじろん体操
タオル体操・料理教室

頻度/時期

月1回
13:30～15:00

登録人数 12人



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

活動内容

対象者 大龍地区の方

グラウンドゴルフ
めじろん体操

頻度/時期

月1回
10:00～11:00

登録人数 20人



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

活動内容

対象者 大龍地区の方

ヨガと整体・脳トレ
シニアエクササイズ

頻度/時期

毎週木曜日

登録人数 15人



16 郷 土 料 理

活動場所 大龍2区公民館他

活動内容

対象者 大龍地区の方

バランス食や減塩料理
の調理実習・体操

頻度/時期

月1回 第2木曜日
10:00～12:00

登録人数 7人



17 健 口 サ ロ ン

活動場所 大龍2区公民館他

活動内容

対象者 大龍地区の方

体操・レクリエーション
エクササイズ

頻度/時期

月2回 第1・3木曜
13:00～15:00

登録人数 7人



18 生 き 活 き 「 た つ は る 」

活動場所 龍原自治公民館

活動内容

対象者 龍原地区の方

シニアエクササイズ・清掃活動
歩こう会・グラウンドゴルフ愛好会

頻度/時期

週1回

登録人数 15人



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

活動内容

対象者 小野屋区の方

「がんばらないでも
あきらめない」健康づくり

頻度/時期

毎週 水曜日
(第4水曜日除く)

登録人数 7人



20 み の 草 健 康 サ ロ ン

活動場所 みの草自治公民館

活動内容

対象者 みの草個人グラウンド
蓑草地区の方 20名

頭の体操・会話(笑顔、笑い)・軽
運動、グラウンドゴルフ他
楽しく健康増進

頻度/時期

月1回
10:00～11:00

登録人数 10人



21 サ ロ ン よ っ ち ょ ぐ れ

活動場所 大龍1区公民館

活動内容

対象者 大龍東部1区
地区の方

健康づくり生きがいづくり
グラウンドゴルフ・交流

頻度/時期

月1回
10:00～11:30

登録人数 15人



22 あ み 編 み ク ラ ブ

活動場所 柿原公民館

活動内容

対象者 柿原地区の方

地区の方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

頻度/時期

毎月第1、第3木曜日
13:00～

登録人数 8人



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

活動内容

体操・生きがい講話
童謡唱歌・茶話会



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～2回

登録人数 12人

活動内容

脳トレ及びクイズ、
地震風水害対策



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

活動内容

各種体操・おやつ作り
誕生会・レクリエーション



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

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

対象者 小原地区在住の方

頻度/時期

月1回 日曜日

登録人数 7人

活動内容

体操・口腔体操・音楽療法
簡単レクリエーション



28 囲碁仙人会

活動場所 庄内公民館

対象者 由布市在住の方

頻度/時期

毎週土曜
13:00～16:00

登録人数 8人

活動内容

ラジオ体操
囲碁・交流



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

対象者 大龍地区の方

頻度/時期

第2・4日曜日
10:00～

登録人数 15人

活動内容

各種体操、地域内ウォーキング、
地域の方への声かけ等



30 橋爪健康サロン

活動場所 自宅、
橋爪公民館

対象者 橋爪地区の方

頻度/時期

第4火曜 9時または
10時から1～2時間

登録人数 14人

活動内容

100歳まで健康寿命、健康体操・
ウォーキング・脳トレ、交流



31 上武宮サロン

活動場所 上武宮公民館

対象者 上武宮地区の方

頻度/時期

毎月第3木曜日
10:00～

登録人数 10人

活動内容

体操・レクリエーション・認知症
予防、介護予防の講話



32 庄内町土曜卓球教室

活動場所 おおつる交流センター

対象者 由布市在住の方

頻度/時期

毎週土曜日
13:30～15:30

登録人数 10人

活動内容

体操・交流・卓球・未
経験の方も大歓迎



お気軽に見学に
いらしてください

33 SKT (庄内健康卓球)

活動場所 おおつる交流センター **活動内容**
対象者 由布市在住の方 ①基礎練習60分
 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



34 樺木健康体操教室

活動場所 スマイル広場 **活動内容**
対象者 樺木地区の方 めじろ体操・口腔体操
 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



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**
対象者 庄内町内 由布市 運動・交流
 在住の方
頻度/時期
 週1回 金曜日
 10:00～12:00
登録人数 15人



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**
対象者 橋爪地区の方 シニアエクササイズ
 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



37 深谷エクササイズ

活動場所 深谷公民館 **活動内容**
対象者 深谷地区の方 シニアエクササイズ
 脳トレ・ボール遊び
頻度/時期
 毎週火曜日
 13:30～15:30
登録人数 8人



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
 健康体操・生きがい講
 話・レクリエーション・
 認知症予防
登録人数 15人



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。



40 ミックス

活動場所 旧大津留小学校体育館 **活動内容**
対象者 庄内町住民の方 体操・交流・卓球
頻度/時期
 週1回
 火曜日
登録人数 9人



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**
対象者 宇南水足地区の方 楽しくグランドゴルフ、町のグラ
 ドゴルフ大会にも出場しています
頻度/時期
 月3回 水曜日
登録人数 11人



42 SRフリージア

活動場所 山下鈴子宅 **活動内容**
対象者 昔話しの会 活動と言える程ではないが、6名
 (昔、PTA活動) で昔話。55年来のグループです
頻度/時期
 月1回
登録人数 6人
 (80才～87才)



43 いろはの柚

活動場所 柚ノ木公民館

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

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)



44 青空GGクラブ

活動場所 庄内運動公園多目的広場

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

活動内容

ラジオ体操及び
グランドゴルフ



45 阿蘇野直山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

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

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



46 五福すこやかクラブ

活動場所 五福公民館

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 10~13人

活動内容

タオル体操・ラジオ体操
めじろん体操・ステップ



47 お茶の間サロン長宝団地

活動場所 長宝団地公民館

対象者 長宝団地の方

頻度/時期

第2水曜日

登録人数 13人

活動内容

体操、生きがい応援団、
出前講座、交流 等



48 ミニテニス

活動場所 庄内体育センター

対象者 興味のある方

頻度/時期

毎週土曜日
10:00~12:00

登録人数 16人

活動内容

楽しくミニテニス。
笑い声が元気の秘訣です。



49 楽しく健康グラウンドゴルフ

活動場所 旧寿楽苑跡地

対象者 大龍地区の方

頻度/時期

毎週 火、木、日曜日

登録人数 10人

活動内容

グラウンドゴルフで
健康づくりと交流



50 みんなで楽しく料理教室

活動場所 庄内保健センター
調理室

対象者 庄内地域の方

頻度/時期

毎月第1金曜
9:30~13:00

登録人数 10人

活動内容

バランスの良い献立
を使った調理実習



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 10人

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

活動内容

軽スポーツ
健康講話・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1・3水曜日
9:30～11:00

登録人数 20人

活動内容

心身の健康のための
運動と交流



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 6人

活動内容

健康体操・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

活動内容

各自手芸作品製作
体操・他



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

活動内容

区内清掃活動
体操・他



3 ゆふウォーキングクラブ

活動場所 由布市内

対象者 どなたでも

頻度/時期

第2日曜日
9時出発

登録人数 16人

活動内容

由布市内各所巡り



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 26人

活動内容

シニアエクササイズ・ペタ
ンク・囲碁ボール・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

活動内容

シニアエクササイズ
交流



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

活動内容

シニアエクササイズ
健康講話・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

活動内容

「しあわせ」を求めて
(大正琴・他)、小学生との交流



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

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



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

活動内容

生活機能の低下を
防ぐ活動



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

不定期開催

登録人数 18人

活動内容

軽スポーツ・講話
交流



15 ポピー

活動場所 佐土原公民館

湯布院福祉センター

活動内容

ストレッチ・交流

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



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

第1水曜日
13:00~

登録人数 8人

活動内容

絵手紙のレッスン
頭と体の体操



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

第2水曜日
10:00~

登録人数 11人

活動内容

めじろん体操・ラジ
オ体操・講話・交流



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

活動内容

健康講話
軽スポーツ・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

活動内容

グラウンドゴルフ
交流



20 んるゆサロン

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

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

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** グラウンドゴルフ交流
対象者 どなたでも
頻度/時期 週2回 火・金曜日
登録人数 17人



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** 懐かしい曲で体操・合唱
対象者 会場まで来れる方
頻度/時期 第3火曜日 10:00~
登録人数 15人



24 しらたき会

活動場所 乙丸公民館 **活動内容** 運動・交流 環境美化
対象者 新町2自治区の方
頻度/時期 第3水曜日 10:00~
登録人数 17人



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** 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、コモレピカフェ、みなこい祭り、運動会等)
対象者 塚原地区の方
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



26 サロン・あぜかぶ

活動場所 東石松1公民館 **活動内容** 元気で楽しく遊ぶ
対象者 会場まで歩いてこれる方
頻度/時期 毎週 土曜日 9:30~
登録人数 11人



27 湯平H・F(湯平の温かい友達)会

活動場所 湯平菊畑グラウンド **活動内容** グラウンドゴルフ交流
対象者 湯平地区の方
頻度/時期 毎週月、水、金曜日 13:30~15:30
登録人数 10人



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** 交流・グラウンドゴルフ
対象者 どなたでも
頻度/時期 週2回 月・金曜日 13:00~ 15:00~(8月)
登録人数 13人



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** 交流・脳トレ・踊り
対象者 興味のある方
頻度/時期 月1回 第3月曜日 13:30~
登録人数 10人



30 わくわく前徳野

活動場所 前徳野公民館 **活動内容** 交流・体操 脳トレ・行事にちなんだ活動
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



31 笑和の会

活動場所 東石松3公民館 **活動内容** 笑って和やかに(交流・運動)
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



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
第2火曜日
14:00～15:00
登録人数 13人

活動内容
シニアエクササイズ
ペタンク・交流



33 シェイプアップ教室

活動場所 湯布院 B&G
海洋センター会議室
対象者 どなたでも
頻度/時期
月2回(土曜日)
10:00～11:00
登録人数 11人

活動内容
体を整える体操や
ストレッチ



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 23人

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
第1・2・3水曜日
13:30～14:30
登録人数 5人

活動内容
やさしい・楽しい太極拳。
初心者大歓迎!



36 健康マーじゃん

活動場所 湯布院 B&G
海洋センター会議室
対象者 どなたでも
頻度/時期
毎週水曜日
13:00～16:00
登録人数 10人

活動内容
勝敗にこだわらず、
楽しく脳トレ



37 ア☆ラッキークラブ

活動場所 荒木自治公民館、
旧公民館広場 他
対象者 荒木区民全員
頻度/時期
1～2か月に1回
登録人数 15人

活動内容
室内外軽スポーツ、もの作り、
防犯パトロール、講話



38 からんころん

活動場所 湯平地区公民館
対象者 湯平地区住民
頻度/時期
第2・4水曜日
登録人数 25人

活動内容
楽しく体操、
レクリエーション



39 下依老人クラブ88会

活動場所 下依公民館
対象者 下依自治区の
老人クラブ会員
頻度/時期
月1回 第1月曜
10:00～11:00
活動人数 7人程度

活動内容
健康体操・レク・
脳トレ



40 みんなでクッキング

活動場所 ゆふいんラック
ホール調理室
対象者 湯布院地域の方
頻度/時期
毎月第3水曜日
9:30～13:00
登録人数 10人

活動内容
バランスの良い献立
を使った調理実習



41 荒木料理教室

活動場所 荒木区公民館
対象者 湯布院地域の方
頻度/時期
毎月第1水曜日
10:00～12:00
登録人数 7人

活動内容
バランスの良い献立
を使った調理実習



■ 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



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



③ 川西きちょくれ広場・大会

活動場所 川西地区公民館 多目的ホール

対象者 どなたでも

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

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

対象者 認知症の方とその家族
地域の方、専門職等

100円
(飲み物、お菓子代)

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

対象者 認知症の方とその家族
地域の方、専門職等

200円
(飲み物、お菓子代)

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
対象者 認知症の方とその家族 (飲み物、お菓子代)
 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
対象者 認知症の方とその家族 (飲み物、お菓子代)
 地域の方、専門職等
頻度/時期 毎月第1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
対象者 認知症の方とその家族 (飲み物、お菓子代)
 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



⑥ オレンジカフェ kokokara

活動場所 小野屋区民会館 **参加費** 200円
対象者 認知症の方とその家族 (飲み物、お菓子代)
 地域の方、専門職等
頻度/時期 毎月第2火曜日
 13:30～15:30
申込先 kokokara カフェ
 重見
 070-7424-8255



生活・健康支援組織の紹介

1 食生活改善推進協議会

「食」を通して、地域の皆さんの「元気」を応援します！

通いの場でできること

『減塩料理』『野菜たっぷり料理』『低栄養予防料理』『防災料理』『郷土料理』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。

※食材料費の実費については負担をお願いします。



問合せ 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) TEL 097-582-1120

2 ヘルスアップリーダー

楽しくからだを動かして、健康増進や介護予防の活動を支援します！

通いの場でできること

*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
 *脳トレ
 などをお伝えし、一緒に楽しくからだを動かします。地域の会合の内容で何をしたらよいか悩んでいる団体等あれば是非ご相談ください。



問合せ 由布市健康増進課
 TEL 097-582-1120

3 シルバー人材センター

60歳以上の方が、特技や技術を活かして働くことで、高齢者の健康と生きがいづくりや生活の安定、地域社会の発展や現役世代の下支えなどを推進する自主的な団体です。

会員募集中です。

登録できる人：60歳以上の市民
登録人数：176名
(令和7年1月31日現在)
作業内容：草刈・草取り・施設清掃等

仕事を依頼したい方も気軽に連絡を！

問合せ 由布市シルバー人材センター
TEL 097-540-7992

4 暮らしの応援隊

高齢者が安心して自宅での生活を続けられるように生活の中のちょっとした困り事をお手伝いする市民のボランティア団体です。加齢によりできなくなった困り事があればご相談を！

利用できる人：65歳以上の市民
支援内容：ちょっとした
困り事のお手伝い
利用料金：1時間500円程度

!! 応援隊員も募集中です !!

問合せ 由布市暮らしのサポートセンター
TEL 090-4075-1390 (平日9時～16時)

通いの場に参加したい

以下にお問合せください。

挾間地域	➡	由布市社会福祉協議会 挾間事務所	☎097-583-4344
庄内地域	➡	由布市社会福祉協議会 地域支援課	☎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教室もあります。
由布市高齢者支援課 (☎097-529-7349) までお気軽にご相談ください。

通いの場の情報を募集しています！

① 月1回以上活動 ② 市民主体で活動 ③ 介護予防に資する内容が入っている

上記①～③の条件を満たしている団体があれば、是非情報をお知らせください。

連絡先 由布市高齢者支援課 ☎097-529-7349

由布市高齢者通いの場ガイドブック (令和6年12月時点情報)

発行 由布市高齢者支援課 ☎097-529-7349