

「元気づくりステーション」をご紹介します。

区役所・地域包括支援センターが介護予防グループを支援しています！



金沢区元気づくりステーション一覧

包括	グループ名	活動内容	会場
並木	なみき音楽倶楽部♪	音楽療法、スリーA等	並木地域ケアプラザ
	センターいきいきクラブ	スクエアステップ、音楽療法 ストレッチ	さざなみ団地第二 店舗併用住宅自治会集会場
	ふれあい・さざなみ	盆踊り、コグニサイズ 音楽療法、体操	さざなみ団地第一住宅集会所
	センターGG倶楽部	グラウンドゴルフ	富岡並木ふなだまり公園
富岡東	スリーA並木の風	スリーA	並木コミュニティハウス
	百合すずめの会	健康マーじゃん	並木コミュニティハウス
	紅すずめの会	健康マーじゃん	並木第四小学校地域交流室
	富並わかがえる	ウォーキング、コグニサイズ 手話ダンス、フォークダンス	富岡東地域ケアプラザ
富岡	小田元気づくりステーション	体操、ストレッチ	小田コミュニティハウス
	富岡元気づくりステーション	体操、ストレッチ	富岡西部町内会館
	元気づくりウォーキング	ウォーキング、ストレッチ 歴史散策	富岡地域ケアプラザ 他
能見台	にこにこ能活サロン	スリーA	能見台地域ケアプラザ 他
釜利谷	阿王ヶ台スマイル	スリーA、コグニサイズ	阿王ヶ台自治会館
	かまりや太極拳	太極拳	釜利谷地域ケアプラザ
西金沢	山竹倶楽部	健康体操、脳トレ	山の手自治会館
泥亀	なかよしクラブ	健康マーじゃん	翔裕園
	スタッキングの会 金沢	スポーツスタッキング	いきいきセンター2階 多目的研修室
西柴	シーサイド・コグニ	健康体操、コグニサイズ	西柴地域ケアプラザ
柳町	お元気づくりステーション 「むつうら」	健康マーじゃん	瀬戸町内会館
六浦	ロコモ予防体操教室	健康体操、コグニサイズ	六浦地域ケアプラザ
	健康づくりの会	スクエアステップ	六浦ビル

2026年4月現在

◎元気づくりステーションに関するお問い合わせ◎

金沢区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 TEL:045-788-7777 FAX:045-786-8872