

ステーション名	活動日時	活動場所	活動内容	問合せ先
① きりとも	毎週火曜日 14:00~16:00	霧が丘グリーン タウン第2集会所	体操・太極拳・ コグニサイズ	霧が丘地域包括 支援センター TEL 045-922-6633 FAX 045-922-6611
② きりともGT4	第2・4水曜日 13:30~15:00	霧が丘グリーン タウン第4集会所	体操・脳トレ	
③ きりともあかしあ	第2・4金曜日 10:00~11:30	霧が丘コミュニテ ィハウス	体操	
④ 後谷元気会	第2月・第4土曜日 10:00~11:30	後谷自治会館	ボッチャ・脳トレ・ グラウンド・ゴルフ	
⑤ 里山会	第2・4金曜日 奇数月第3金曜日 10:00~11:30	にいはる里山 交流センター	体操・盆踊り・ 歌って脳トレ	十日市場地域包括 支援センター TEL 045-985-9034 FAX 045-985-6325
⑥ いきいき会	第3木曜日 10:00~11:30	ヒルタウン 1街区集会所	ボッチャ・脳トレ・ ハマトレ	
⑦ シラン	第2・4木曜日 13:00~16:00	十日市場町 自治会館	体操・料理・ ウォーキング	
⑧ 元気じょうずに なるサロン	第2火曜日 10:00~11:30		調理と試食・ 脳トレ・茶話会	長津田地域包括 支援センター TEL 045-981-7755 FAX 045-981-7575
⑨ 歌声サロン	第2・4土曜日 13:30~15:00	長津田地域 ケアプラザ	歌・脳トレ・ 茶話会	
⑩ 長津田げんき応援隊	定例会 毎月第3木曜日 10:00~11:30		レクリエーション・ ボランティア	
⑪ わくわく	第1・3・4火曜日 9:30~11:00	山下地域交流 センター	体操・ストレッチ・ 脳トレ	山下地域包括 支援センター TEL 045-931-6275 FAX 045-935-3883
⑫ Mr.クッキング	第3金曜日(原則) 10:00~13:00	山下地域交流ケアプラザ 山下地域交流センター	料理・脳トレ	
⑬ 気楽お気楽クラブ	第1・3・4木曜日 10:00~11:30	青砥町 自治会館	太極拳・体操・ ストレッチ・脳トレ	
⑭ なかよし会	第1・3月曜日 13:00~15:00	中山地域 ケアプラザ	体操・口腔ケア・ 認知症予防・茶話会	中山地域包括 支援センター TEL 045-935-5698 FAX 045-935-5695
⑮ さくらの会	第1・3水曜日 10:00~11:30	台村・森の台 自治会館	スクエアステップ・ リズム体操	
⑯ なかやま元気体操	第2・4水曜日 10:00~11:30	中山地域 ケアプラザ	体操・ストレッチ	
⑰ みどり3B会	第2土曜日 10:00~11:45 (2部制)	東本郷住宅管理 組合集会所	3B体操	東本郷地域包括 支援センター TEL 045-471-0677 FAX 045-471-0678
⑱ にこにこクラブ	第3・4金曜日(原則) 10:00~11:30	東本郷地域 ケアプラザ	歌うチャージング 体操	
⑲ ダンディキッチン	第2金曜日(原則) 9:30~13:00	鴨居地域	男性の料理初心者向け 調理の計画、実践、会食	
⑳ スクエアステップ ダイヤモンド	第2・4火曜日 13:30~15:00(原則)	ケアプラザ	スクエアステップ・ 脳トレ・体操	鴨居地域包括 支援センター TEL 045-930-1121 FAX 045-931-2203
㉑ 水歩会	第2・4水曜日(原則) 詳細はお問合せ 下さい。	詳細はお問合せ 下さい。	ウォーキング・ 話し合い	
㉒ 元気づくりのひろば	第1・3または 第2・4金曜日 10:00~11:30	竹山ホールまたは ふれあいサロン竹多久	体操・ストレッチ・ 脳トレ	

※各地域包括支援センターは、各地域ケアプラザの中にあります。  
※活動内容等が変更になる可能性があるため詳細はお問合せください。

# 緑区 元気づくり ステーションマップ

## 元気づくりステーションとは……

身近な地域で、介護予防・健康づくりに向けて取り組んでいるシニアの自主的な活動です。気軽にどなたでも参加することができます。地域の中で、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるように、身近な仲間と一緒に活動しませんか？

元気づくり

生きがい

仲間づくり



笑顔あふれる

気軽に参加



緑区では現在22グループが活動中！  
興味のある方は、裏表紙の地域包括支援センターまで  
お問合せください。