



# 高齢者の地域の居場所一覧



社会福祉法人檀原市社会福祉協議会

令和7年10月現在

## ご利用にあたって

- この冊子は、地域で開催している教室やサロン活動の情報です。
  - 本会のご利用の際の紹介・仲介はしていません。また、活動内容等で不明な点がありましたら、直接各代表者にお問合せください。
  - 本冊子の記載内容に明らかに相違する内容が生じた場合は下記までご連絡ください。
- ※掲載内容は、随時変更する場合がありますのでご了承ください。

問合せ：社会福祉法人檀原市社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880

(檀原市畝傍町9番地の1 檀原市保健センター南館3階)

# 目 次

○ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	1～2
○元気な一歩会・・・・・・・・・・・・・・・・	3～5
○橿原市中央公民館 体育館・・・・・・・・	6

## 【 各地区で実施している活動一覧 】

○香久山地区・・・・・・・・ 7～8	○今井地区・・・・・・・・ 20～21
○多 地区・・・・・・・・ 9～11	○真菅地区・・・・・・・・ 22～27
○耳成地区・・・・・・・・ 12	○金橋地区・・・・・・・・ 28
○鴨公地区・・・・・・・・ 13～15	○新沢地区・・・・・・・・ 29～30
○八木地区・・・・・・・・ 16	○白檀地区・・・・・・・・ 31～32
○畝傍地区・・・・・・・・ 17～19	

# ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	ますげいなほ会	内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。  (例) 軽スポーツ 体操 カラオケ 脳トレ 健康講座 手芸 折り紙 季節の行事 映画鑑賞 等を実施	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	200円	社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880	真菅小学校区	地域における65歳以上の高齢者の 介護予防や繋がりがづくりを目的にし た集いの場です。 詳細はお問い合わせください。
			第2・4土曜日 9:30~11:30			65歳以上	
2	今井校区 ふれあいサロン		今井地区公民館 (今井町2-3-23)	200円		今井小学校区	
			第2・4土曜日 9:30~11:30			65歳以上	
3	新沢地区 ふれあいサロン		新沢地区公民館 (川西町611)	200円		新沢小学校区	
			第2・4火曜日 13:00~15:00			65歳以上	
4	香久山地区 ふれあいサロン	香久山地区公民館 (膳夫町477)	200円	香久山小学校区			
		1・3・4土曜日 13:00~15:00		65歳以上			
5	晩成 ふれあいサロン	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	200円	晩成小学校区			
		毎週木曜日 13:30~15:30 ※第5週木曜日は休み		65歳以上			
6	畝傍南 ふれあいサロン	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	100円	畝傍南小学校区			
		毎月第2・4水曜日 13:30~16:00		65歳以上			

## ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	畝傍北 ふれあいサロン	内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。  (例) 軽スポーツ 体操 カラオケ 脳トレ 健康講座 手芸 折り紙 季節の行事 映画鑑賞 等を実施	大久保ふれあいセンター	200円	社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880	畝傍北小学校区	地域における65歳以上の高齢者の介護予防や繋がりづくりを目的にした集いの場です。詳細はお問い合わせください。
			第1・3木曜日 13:30~16:00			65歳以上	
8	サロンしらかし広場		白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	100円		白檀小学校区	
			毎週火曜日 13:00~15:00 第5週火曜日は休み			65歳以上	
9	ふれあいサロン耳成		※実施日、時間、場所についてはその都度異なりますのでお問い合わせください。	100円		耳成小学校区	
10	耳成南 ふれあいサロン イトヤキ会		耳成南小学校 ふれあい教室	100円		65歳以上	
			第2・4土曜日 9:30~11:30			耳成南小学校区	
11	真菅北 ひまわりサロン		中曽司町本町会館 小槻町公民館など	100円		真菅北小学校区	
			第2・第4火曜日 13:30~15:30			65歳以上	
12	鴨公まほろば ふれあいサロン		鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	100円		鴨公小学校区	
			第4金曜日 10:00~12:00			65歳以上	

## 元気な一歩会実施一覧(檀原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考				
			活動日時			対象者					
1	なかよしサロン	身体ほぐし体操、筋トレ、 脳トレ、レクリエーション	エコフィットネス (北妙法寺町621)	1回 200円	泉 090-3623-6094	檀原市内 概ね65歳以上					
			毎週水曜日 13:00~14:30								
2	遊楽(ゆうらく)	体操、趣味活動、 セミナーなど	新口町129-1	200円	藤井 080-1542-9992			檀原市内 概ね65歳以上			
			毎週木曜日 13:30~16:00								
3	「元気な一歩会」 デイサービス花の家	一歩会体操、介護予防・ 認知症予防になる活動	デイサービス花の家Ⅱ (久米町528-1)	500円	濱田・寺田 0744-51-1512					檀原市内 概ね65歳以上	
			毎週水曜日 13:00~15:00								
4	参道一歩会	一歩会体操 頭の体操など	参道会館 (久米町896)	無料	藤本 0744-22-0914	檀原市内 概ね65歳以上	※現在は満員				
			毎週月曜日 13:30~15:00								
5	あすならホーム畝傍	リハビリ体操	大久保町287-1	無料	吉田・小嶋 0744-24-1165		檀原市内 概ね65歳以上				
			火曜日 10:30~11:30								
6	かみふうせんフィットネス	リハビリマシン、フィットネ スマシンを使用した有酸 素運動	中曽司町106-6	1回 500円	杉村 0744-48-3663				檀原市内 概ね65歳以上	* 祝日は休み	
			毎週月~金曜日* 9:00~12:00 14:00~17:00								

## 元気な一歩会実施一覧(檀原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考	
			活動日時			対象者		
7	元気一歩会光陽町	介護予防体操 えんげ体操など	光陽町集会所 (光陽町100)	無 料	杉本・大杉・吉田 080-5349-0001	檀原市内 概ね65歳以上		
			毎週月・木曜日 10:00~11:00					
8	遊友	一歩会体操、趣味の活動 出前講座、セミナーなど	佐伯団地集会所 (川西町932-6)	1回 200円	辰巳 090-7106-3100			
			毎週木曜日 10:00~12:00					
9	のんき会	体操	畝傍町集会所 (畝傍町8)	無料	西口 0744-22-2668			※現在は満員 * 祝日は休み
			第2・第4月曜日 * 10:00~11:00					
10	木原佐伯一歩会	一歩会体操など	木原佐伯集会所 (木原町363-1)	無料	本出 0744-23-0950			※現在は満員
			毎週木曜日 10:30~11:30					
11	(公社) 奈良県柔道整復師会	介護予防運動	(公社)奈良県柔道整復師 会 会館1階 (栄和町84-2)	1回 300円	(事務局) 0744-25-4311			* 祝日は休み ※現在は満員
			毎週水曜日 * 14:00~15:00					
12	ゴールドジム 檀原奈良	体操、筋トレ、ストレッチな ど	ツインゲート檀原2階 (十市町1222-1)	300円 (プロテインドリンク付き)	嶋津 0744-22-0330			プロテインドリンク付き 定員5名 身分証、動きやすい服装、室内 シューズ、飲み物を持参
			毎週火曜日 11:00~12:00					

## 元気な一歩会実施一覧(橿原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
13	(公社) 奈良県柔道整復師会	介護予防運動	(公社)奈良県柔道整復師会 会館1階 (栄和町84-2)	1回 300円	(事務局) 0744-25-4311	橿原市内 概ね65歳以上	* 祝日は休み ※現在は満員
			毎週水曜日 * 14:00~15:00				
14	ケアステージみみなし	体操・ゲーム等	常磐町158-1 (ケアステージみみなし)	無料	0744-21-2001 (井口)		橿原市内 概ね65歳以上
			月~金 随時 (時間は要相談)				
15	神和会	体操・談話会	東坊城町31-5 神田区集会所	無料	0744-23-5351 浅野	橿原市内 概ね65歳以上	
			毎月10日				
16	みつわいっぽ会	地域高齢者等の友愛協 調等	三和会館 (山之坊町81-8)	1回100円	杉本 0744-25-0133		橿原市内 概ね65歳以上
			毎週火曜日 10:00~11:00				

## 橿原市中央公民館・体育館(橿原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	教養、文化活動等	民謡・ダンス・体操・ヨガ・ 太極拳・気功・菊作り・洋 画・日本画・手芸・書道・ 手話・短歌・合唱・楽器・ 着物・囲碁等	橿原市中央公民館 (小房町9-23)	公民館へ お問い合わせください	橿原市中央公民館 0744-22-2001	公民館へお問い合 わせください	
			公民館へお問い合わせください				
2	スポーツ	ソフトテニス・バウンドテニ ス・ソフトバレー・バレー ボール・卓球・バトミントン 等	橿原市中央体育館 (小房町11-1)	体育館へ お問い合わせください	橿原市中央体育館 0744-20-1099	体育館へお問い合 わせください	
			体育館へお問い合わせください				

# 各地区で実施している活動一覧

## 香久山地区(7~8ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	習字教室	かな文字	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 2,000円	堀 文子 0744-26-2205	檀原市内	
			第1・3月曜日 9:00~11:30			定めなし	
2	藍幸書道教室	毛筆・硬筆	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 4,000円	米田 藍幸 090-5134-9099	檀原市内	気軽に見学にお越しく下さい。
			月4回月曜日 15:00~19:00			5歳以上	
3	卓球教室	卓球	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 2,000円 年会費 5,000円	砥出 武司 0744-29-3379	檀原市内	15:00~17:00講師の指導あり。
			月4回水曜日 13:00~17:00			定めなし	
4	俳句	四季を5.7.5で詠む	香久山地区公民館 (膳夫町477)	年額 2,000円	吉岡 淘汰 0744-23-3061	檀原市内	日時についてはお問合せください
			月1回13:00~			定めなし	
5	大正琴	楽しくみんなでワイワイと 発表会などにむけて、集 まって練習している。	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 4,400円 (税込み)	西村 征子 090-8757-9072	檀原市内	日時は変動することがあるので、詳細はお問合せください。 施設や各地の老人会イベント等で発表に向けて練習もしています。
			第2・4水曜日 13:00~			定めなし	
6	みんなのぬりえ部	ぬりえ	香久山地区公民館 (膳夫町477)	600円	杉井 070-4386-5418	檀原市内	やわらぎの郷(十市町) ミュージックカフェアンジェス(新賀町) でも活動
			第3水曜日 10:00~12:00			定めなし	

## 香久山地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	ジャザサイズ	ダンスフィットネス	香久山地区公民館 (膳夫町477)	公民館へ お問い合わせください	香久山地区公民館 0744-22-9342	檀原市内	
			毎週月曜日 17:45~18:45/19:00~20:00 毎週水・土曜日 9:30~10:30/10:45~11:45			定めなし	
8	地域学級	芋掘り・料理・講演・工作 等	香久山地区公民館 スポーツ広場・その他	無 料	砥出 武司 0744-29-3379	香久山地区	
			年8回			定めなし	

## 多地区(9~11ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	リズム体操	音楽に合わせて体操をします。	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,400円 (公民館使用料)	鈴木 博子 0744-23-4897	檀原市内	楽しく体を動かし続けて頂きたい。 見学・体験・若い方歓迎します。
			火曜日月3回 10:00~11:30			定めなし	
2	囲碁クラブ	対局 初心者の指導	多地区公民館 (新口町244-2)	公民館使用料 (人数割り)	多地区公民館 0744-29-5835	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第1・3日曜日 9:30~12:00			定めなし	
3	水彩画教室	初心者から上級者まで 個別指導	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,500円 (別途公民館使用料有)	多地区公民館 0744-29-5835	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第4土曜日 9:00~11:30			定めなし	
4	レアレア・カ・ フラダンス	先生の指導で基礎からフ ラダンスを学習 みんな楽しくしています。	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,000円 (公民館使用料を含む)	奥本 0744-23-6804 090-7352-9784	檀原市内	先生やサークルの都合で開催日 が変更される場合あり。 ダンスを楽しく健康のためにできるよ うにレッスンをしています。 現在会員募集中
			第1・3土曜日 9:30~11:30 (月により変更有)			定めなし	
5	多真向法体操クラブ	いきいきとした日常生活 につなげる健康体操	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,000円 (公民館使用料を含む)	大久保 0744-23-2137	檀原市内	日本発祥のストレッチを基本とした 体操、どんなものかわからないと思 うので、体験・見学は歓迎します。
			第1・3木曜日 9:30~12:00			定めなし	
6	手芸クラブ	パッチワークなどをしてい ます。	多地区公民館 (新口町244-2)	材料費 公民館使用料	和田 絹子 0744-25-0281	檀原市内	費用については確認願います。 見学・体験歓迎します。
			第2土曜日 13:00~17:00			定めなし	

## 多地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	カラオケひびきクラブ	喜多先生の指導で毎月1曲新曲を習っている	多地区公民館 (新口町244-2)	2,000円 (公民館使用料含む)	岩井 昭夫 0744-24-4010	耳成西小学校区	見学・体験歓迎します。
			第1・3水曜日 9:30~12:00			近所の方対象	
8	書道教室	かな楷書 創作	多地区公民館 (新口町244-2)	公民館使用料 (別途その他先生の指導料)	守部 0744-24-0647	檀原市内	美葵会 一度見学にお越しください
			第2・4金曜日 9:00~12:00			定めなし	
9	ヨガ教室シニアクラス	シニア向けヨガ教室 長く健康的な日々を送るためのヨガ教室	多地区公民館 (新口町244-2)	1回 1,000円 (公民館使用料含む)	岡野 よし子 080-2418-5537	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第2・4木曜日 9:30~10:30			定めなし	
10	詩吟教室 清峰会	詩吟・和歌・俳句の朗詠	多地区公民館 (新口町244-2)	3,000円 (公民館使用料含む) 練習のみは2,300円	濱田 090-3055-6846	檀原市内	来聴歓迎 (公社)関西詩吟文化協会
			木曜日月4回 9:30~11:30			定めなし	
11	ギター教室	マンツーマン形式でお手伝いします。	多地区公民館 (新口町244-2)	2,000円 (1回50分) 初回は無料	竹原 090-5908-9069	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第1金曜日 12:00~17:00			20歳~69歳	
12	籐工芸教室	籐を使った籠や小物の花・ブローチを作っています。	多地区公民館 (新口町244-2)	材料費 公民館使用料	岡 智沙子 0744-52-2189	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第3火曜日 9:30~12:00			定めなし	

## 多地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
13	耳成ハーモニカクラブ	初心者からベテランまで いろいろな曲の演奏を楽しみます。	多地区公民館 (新口町244-2)	月 500円 (公民館使用料含む)	志治 良三 0744-24-2937	檀原市内	見学・体験歓迎します。 ※7・8月の暑い時期はお休みです。
			第1・3日曜日 9:30~12:00			定めなし	

## 耳成地区(12ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	籐 工芸教室	相談しながら籠などの自分の作りたいものをオリジナルで作ります。	耳成地区公民館 (葛本町593)	月額 3,000円 (公民館使用料含む)	岡 智沙子 0744-52-2189	檀原市内	見学・体験歓迎します。
			第1・3木曜日 9:30~12:00			定めなし	
2	実践体育耳成教室	年を取ってからも続けられる教室です。	耳成地区公民館 (葛本町593)	月額 3,000円	川合 久仁子 0744-22-5864	檀原市内	見学自由
			毎週金曜日 9:30~10:30			定めなし	
3	和の美会(かな習字)	細筆でその人に合わせて基本から俳句、短歌等かなの練習。マイペースで練習できます。	耳成地区公民館 (葛本町593)	月2回 2,000~2,500円	島村 八重子 0744-23-4733	定めなし	作品を3年に1回自由参加で発表します。雑費など詳しく問い合わせください。
			第2・4木曜日 13:30~15:00			定めなし	
4	社交ダンス 舞の会	社交ダンスを正しく学び美しく踊れるように、和気あいあいと楽しく練習しています。	耳成地区公民館 (葛本町593)	1回1,000円 (公民館使用料を含む)	山崎 090-6911-4201	定めなし	無料体験あります。 年2回発表あります。
			毎週水曜日 12:00~17:00			定めなし	
5	ちぎり絵蘭の会	ちぎり絵の制作指導	上品寺町170	月額 2,000円 と材料費	増田 清子 0744-23-7450	檀原市内	自宅で教室をしている。高齢者の認知症予防にと考えている。
			月2回 第2・第4土曜日 13:30~16:00			定めなし	
6	あんころ会	身体ほぐし体操 転倒予防 体づくり	葛本町防災自治会館	月額 2,000円	杉田 090-9254-1360	葛本町在住の方のみ	動きやすい服装 持ち物:フェイスタオル、ヨガマット
			毎週火曜日 10:00~11:30			55歳以上の方	

## 鴨公地区(13~15ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	整体リズムヨガ	整体ヨガ	鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	1回 1,000円 1年前納	鴨公地区公民館 0744-23-5535	檀原市内	毎週コース 月2回コース
			毎週火曜日 13:30~14:30			定めなし	
2	健康体操	体操	鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	月額 3,000円		檀原市内	
			毎週水曜日 10:00~11:00			定めなし	
3	習字教室	習字	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)			檀原市内	
			第1~4火曜日 17:30~19:30			定めなし	
4	茶道教室	茶道	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)	飛騨 コミュニティーセンターに お問い合わせください	飛騨 コミュニティーセンター 0744-22-6172	檀原市内	飛騨コミュニティーセンターの事業として各教室を開催
			第1・3月曜日 13:00~15:00			定めなし	
5	日本舞踊教室	日本舞踊	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)			檀原市内	※R5年7月より改修工事に伴い同敷地内の分室で開催予定。 活動日時についてはセンターにお問い合わせください
			第1・3火曜日 14:00~20:00			定めなし	
6	民踊教室	民踊	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)			檀原市内	
			第2・4水曜日 13:00~15:00			定めなし	

# 鴨公地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考		
			活動日時			対象者			
7	栄養教室	栄養	飛騨コミュニティセンター (飛騨町94-2)	飛騨 コミュニティセンターに お問い合わせください	飛騨 コミュニティセンター 0744-22-6172	檀原市内	飛騨コミュニティセンターの事業として各教室を開催  ※R5年7月より改修工事に伴い同敷地内の分室で開催予定。 活動日時についてはセンターにお問い合わせください		
			第1・3木曜日 10:30~12:00			定めなし			
8	生花教室	生花	飛騨コミュニティセンター (飛騨町94-2)			檀原市内			
			第2・4木曜日 13:00~15:00			定めなし			
9	健康体操教室	健康体操	飛騨コミュニティセンター (飛騨町94-2)			檀原市内			
			第2・4木曜日 13:30~15:30			定めなし			
10	流行手芸教室	流行手芸	飛騨コミュニティセンター (飛騨町94-2)			檀原市内			
			第2・4土曜日 9:30~11:30			定めなし			
11	民謡教室	民謡	飛騨コミュニティセンター (飛騨町94-2)			檀原市内			
			第1・3水曜日 13:00~16:00			定めなし			
12	カラオケ同好会	カラオケを歌い、聞き、楽しむ	縄手町会館 (縄手町146-5)			月額 100円		辻田 美代子 0744-23-4940	縄手町内
			毎週1回						縄手町内のみ

## 鴨公地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
13	フォークダンスクラブ	フォークダンス、 スクエアダンス	縄手町会館 (縄手町146-5)	なし (必要時徴収)	北村 典子 0744-22-7112	縄手町内	
			月2回			代表者に 問い合わせください	
14	己書教室	書を楽しむ	縄手町会館 (縄手町146-5)	代表者に 問い合わせください	東口 節子 090-1590-3258	縄手町内	
			第2木曜日 13:30~15:00			代表者に 問い合わせください	
15	コスモス会	ハンドメイドクラフト	縄手町会館 (縄手町146-5)	なし (必要時徴収)	嶋岡 美智子 0744-23-2895	縄手町内	
			月1回			代表者に 問い合わせください	
16	気功サークル	心身健康維持	縄手町会館 (縄手町146-5)	1回 300円	西村 吉正 090-9059-3943	縄手町内	
			第1金曜日・第3木曜日 14:00~16:00			代表者に 問い合わせください	
17	卵の会	パッチワーク、手芸	縄手町会館 (縄手町146-5)	年間 1,500円	今西 克子 0744-23-1805	縄手町内	
			月1回			代表者に 問い合わせください	

## 八木地区(16ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	八木気功サークル	腹式呼吸と簡単な動作で心身共にリラックス。老若男女どなたでもできる体操です。脳トレ	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	1回 800円	青木 0744-29-5707	檀原市内	動きやすい服装 うわばき(素足が出せるように)
			毎週金曜日 10:00~12:00頃			定めなし	
2	八木コーラス	コーラス	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	公民館へ お問い合わせください	八木地区公民館 0744-23-6943	檀原市内	
			第1・3火曜日 10:00~12:00			定めなし	
3	カラオケ友の会	カラオケ	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	公民館へ お問い合わせください	八木地区公民館 0744-23-6943	檀原市内	
			第1・3金曜日 13:30~16:00			定めなし	
4	こころの歌会	楽しく参加者で歌を 歌う	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	月2回 2,000円	松井 080-3817-7653	檀原市内	同じ日程で活動している、八木地区 コーラスと一緒に活動する事もあり ます。
			第1・3火曜日 10:00~12:00			定めなし	

## 畝傍地区(17~19ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	畝傍東ふれあい会 (畝傍東小学校区地域福祉推進委員会)	簡単な小物づくりをしたり、歌を歌って、ワキアイと楽しんでいます。	畝傍東校区内の集会所	無料	木田 洋子 0744-28-1150	畝傍東小学校区	場所、日時、内容等は開催ごとに異なりますので、詳細はお問合せください。 ふれあい会だよりでもお知らせしています(年5回全戸配付)。
			お問い合わせください			定めなし	
2	やさしいヨガ	介護予防も兼ねてヨガを行っている。	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	1回 500円(前払い制)	清川 夏奈子 090-9991-3120	檀原市内	参加者は30代~80代前半と幅広く(65歳以上が半数を超えている)、ヨガはハードなイメージがあるが、ゆったりしているので膝さえ悪くなければ高齢者の方でも気軽に参加できる。
			毎週水・木曜日 2部制 ①9:30~10:15 ②10:45-11:30			定めなし	
3	パン教室	講師を招いて、パンなどを作っている。	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	月額 2,500円 (盆と正月に講師の先生に2,000円渡している)	中口 佐代子 0744-27-3546	檀原市内	楽しくみんな仲良く和気藹々としている。
			月1回土曜日 9:00~12:00			定めなし	
4	まほろば太極拳クラブ	太極拳を行っている。	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	月額 3,000円 (年会費別途1,000円)	藤枝 悦子 090-9540-3617	檀原市内	年配の方も多く気軽に参加してもらっている。
			毎週火曜日 9:15~11:00			定めなし	
5	若草フォークダンスクラブ	フォークダンスの指導をしてもらい練習している。	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	3ヶ月 2,000円	きとら まさこ 0742-22-2438	檀原市内	元幼稚園の先生や園長先生が講師となり30年以上続けている。
			土曜日(不定期) 9:00~12:00 13:00~15:00			女性のみ	
6	健康体操	講師が引退してからは、講師の音声を録音したのを流してストレッチを行っている。後半に知っている歌を歌って踊っている。	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	月額 300円	櫻本 0744-27-2276	檀原市内	気軽にやってもらっている。保険なしなので、自分の身は自分で守るをモットーにしている。
			月曜日 月4回の午前中			定めなし	

## 畝傍地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	かしの木文庫	折り紙、編み物、手芸等、各自持ち寄っておしゃべりしながら楽しんでいます。お喋りだけでも可	菖蒲町 第1自治会館別館	無料	木田 洋子 0744-28-1150	檀原市内	
			毎週木曜日 14:00~17:00			定めなし	
8	菖蒲句会	自作の俳句を持ち寄り、検討しながら言葉遊びを楽しむ。	菖蒲町 第1自治会館別館	会場費等 実費	吉岡 守 0744-27-0987	檀原市内	
			第4火曜日 13:00~16:00			定めなし	
9	花菖蒲ヨガサークル	ヨガ	菖蒲町 第1自治会館別館	月謝 2,000円 会費 100円	木田 洋子 0744-28-1150	檀原市内	
			毎週月曜日 10:00~12:00			定めなし	
10	菖蒲町2丁目サロン	お話や体操	菖蒲町 第2自治会館	無料	藤村 嘉晃 090-5965-5872	菖蒲町2丁目	
			第3水曜日 2カ月に1回 13:00~16:00			菖蒲町2丁目の方	
11	おとなりさんと ホットサロン	茶話会、体操、講話等	菖蒲町第3自治会館	無 料	山田 恵美子 0744-27-1041	檀原市内	毎月の予定は菖蒲町第三自治会館前の掲示板にも掲示している。
			第1金曜日 13:00~15:00			定めなし	
12	衣服のリフォーム	着物の古着などを持ち寄り、バックや服にリフォームする。	菖蒲町第4自治会館	1回 500円 (お茶代と自治会館費用)	近藤 玲子 0744-27-1876	檀原市内	安全第一で行っている。特に針などを使うのでその点には細心の注意を払っている。
			第2・4水曜日 10:00~14:30			定めなし	

## 畝傍地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
13	大正琴	楽しくみんなでワイワイと発表会などにむけて、集まって練習している。	菖蒲町 第3自治会館	月額 4,400円 (税込み)	西村 征子 090-8757-9072	檀原市内	*日時は変動することがあるので、 詳細はお問合せください。
			第2・4月曜日* 10:00～			定めなし	

## 今井地区(20~21ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	むつみ会	生け花	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	公民館へ お問い合わせください	今井町公民館 0744-25-3102	檀原市内	
			第1水曜日午後			定めなし	
2	今井ヨーガ教室	ヨガ	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	
			毎週水曜日 14:00~15:30			定めなし	
3	柴田日本画	日本画	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	
			第4木曜日午前			定めなし	
4	習字の会	習字	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	檀原市内			
			第2金曜日 午後	定めなし			
5	フォークダンス	フォークダンス	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	檀原市内			
			毎週月曜日午前	定めなし			
6	今井シルバー同好会	カラオケ	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	檀原市内			
			第1または第2日曜日	定めなし			

## 今井地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	大正琴	大正琴	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	公民館へ お問い合わせください	今井町公民館 0744-25-3102	檀原市内	
			土曜日 13:00~16:00			定めなし	
8	生け花教室	生け花	小綱町 コミュニティーセンター	材料費 1,000円	岸下 宏子 0744-22-2677	檀原市内	時間は月により 変わることもあります。 山村御流 ※R5.9月頃再開予定
			第3金曜日 12:30~16:00			定めなし	

## 真菅地区(22～27ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	マニの会	ヨガ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	
			毎週火曜日 9:30～11:45			定めなし	
2	はつらつヨガ	ヨガ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週水曜日9:30～10:30 毎週木曜日10:40～11:40			定めなし	
3	足心の会	気功	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第3火曜日 10:15～11:45			定めなし	
4	ジャザサイズ	ダンスフィットネス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	檀原市内			
			毎週火・水・金曜日 19:00～20:00 日曜 10:00～	定めなし			
5	サークルますが	社交ダンス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	檀原市内			
			第1・2・3木曜日 13:30～15:30	定めなし			
6	フラ友の会	フラダンス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	檀原市内			
			第2・4金曜日 9:00～11:45	定めなし			

# 真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考	
			活動日時			対象者		
7	生涯学習ますが ダンスサークル	社交ダンス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	※但し入門コース(新人)は13:00～ 可	
			毎週日曜日 14:00～16:00			定めなし		
8	つゆ草会	はがき絵	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	定めなし	
			第1・3火曜日 9:30～11:30			檀原市内		
9	翠香会	生け花	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	定めなし	
			第1・3火曜日 13:30～15:00			檀原市内		
10	コーラス花みずき	コーラス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	定めなし	
			第1・2・4水曜日 10:00～11:45			檀原市内		
11	レモンちゃん	料理	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	定めなし	
			第3水曜日 9:30～11:30			檀原市内		
12	季節の料理教室	料理	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	定めなし	
			第2金曜日 9:30～12:00 (※1月/8月は休み)			檀原市内		

# 真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
13	花*花	押し花	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	
			第3木曜日 13:30~16:30			定めなし	
14	花咲き会	紙ねんど	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2木曜日 13:00~16:00			定めなし	
15	あゆみ会	カラオケ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第1・3金曜日 13:00~17:00			定めなし	
16	ますが句会	俳句	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2金曜日 13:00~16:30			定めなし	
17	めぐみ会	茶道(裏千家)	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2・4金曜日 13:00~17:00			定めなし	
18	すずらんの会	フラワーアレンジメント	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	檀原市内			
			第3金曜日 9:30~12:00	定めなし			

# 真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
19	千鳥の会	琴	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎月不定土曜日2回 13:00~16:30			定めなし	
20	真菅地区囲碁同好会	囲碁教室	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2・4日曜日 9:00~12:00			定めなし	
21	台湾風ストレッチ体操 らーちん	ストレッチ体操	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週火曜日 14:20~15:20 15:40~16:40			定めなし	
22	己書教室	文字と絵	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9125	檀原市内	
			第2火曜日 9:30~12:00			定めなし	
23	真菅英会話教室	英会話	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週火曜日 9:00~10:00 10:00~11:00 11:00~12:00			定めなし	
24	あひるスマホ教室	スマホ教室	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)				
			第3金曜 初級9:15~10:25 楽しむ10:30~11:40				

## 真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考						
			活動日時			対象者							
25	ストレッチヨガ教室	ヨガ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9125								
			第2・4土曜日 10:30~11:40										
26	太極拳クラブ教室	太極拳	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			公民館へ お問い合わせください		真菅地区公民館 0744-29-9125					
			第1・4木曜日 13:30~16:00										
27	ニードルフェルト教室	ニードルフェルト	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)						公民館へ お問い合わせください		真菅地区公民館 0744-29-9125		
			第1金曜日 10:00~11:30										
28	カラオケ教室	自治会員対象でカラオケ をしている。	いわれ西自治会館	3ヶ月 1,000円	山本 良二 0744-23-5872		いわれ西自治会					いわれ西自治会に入会している方 のみ対象	
			第1土曜日				いわれ西自治会 の方のみ						
29	絵手紙同好会	住民が集まって、絵手紙 を書いている。	いわれ西自治会館	材料費のみ	脇本 信一 0744-22-1360	いわれ西自治会	代表者脇本さんは世話役として、 机など準備されている、いわれ西の 地域住民の方なら大歓迎						
			第4金曜日			いわれ西自治会 の方のみ							
30	いわれ西自治会 パソコンクラブ	団地内に住む講師に パソコンの使い方を教え てもらっている。	いわれ西自治会館	3ヶ月 3,000円 お茶代と講師へ 年2回の謝礼代 (半年1万円)	安達 征男 0744-25-0315	いわれ西自治会	自分のパソコンを持ってきて、教え てもらう。						
			第1・3土曜日 14:00~16:00			いわれ西自治会 の方のみ							

## 真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
31	囲楽会(ごらくかい)	自治会館に囲碁台がある	いわれ西自治会館	無 料	大塚 孝夫 0744-23-7335	いわれ西自治会	いわれ西自治会員さんが楽しんでいる
			第1・3金曜日 9:00~12:00			いわれ西自治会 の方のみ	
32	いわれ会 グランドゴルフ	30人超でグランドゴルフをしている。	ひかり保育所の隣	月額 500円	吉川 博之 090-2599-0888	中曽司・小槻・土橋	現在の登録は40人 50人で締め切る。
			月・水・土曜日 14:00~ 7・8月は9:30~			中曽司・小槻・土橋 各町の会員	
33	実践体育曾我教室	年を取ってからでも続けられる教室です。	曾我川緑地体育館 武道館	月3,000円	前田 八千代 080-5339-8824	檀原市内	見学自由
			毎週水曜日 9:20~10:20			定めなし	

## 金橋地区(28ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	金橋ヨガクラブ	ヨガ	金橋地区公民館 (雲梯町927)	公民館へ お問い合わせください	金橋地区公民館 0744-23-7206	檀原市内	
			月2回第1・3週金曜日 9:30~11:30			定めなし	
2	手編み教室	手編み	金橋地区公民館 (雲梯町927)			檀原市内	
			月2回水曜日 10:00~12:00 ※第何週かは問い合わせ			定めなし	
3	金橋習字教室	習字	金橋地区公民館 (雲梯町927)			檀原市内	
			月2回第1・第3金曜日 10:00~12:00			定めなし	
4	金橋太鼓	太鼓教室	金橋地区公民館 (雲梯町927)			檀原市内	
			月2回第2・4土曜日 9:30~11:30			定めなし	

## 新沢地区(29~30ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考					
			活動日時			対象者						
1	新沢地域学級	仲間と「食」「健康」 「学ぶ」「体験」 楽しく地域づくり	新沢地区公民館 (川西町611)	参加費は無料、 但し実習には実費が 必要	新沢地区公民館 0744-28-2429	新沢地区内	(募集人数30名)					
			公民館へ お問い合わせください			16歳以上の住民 の方						
2	大大和会	盆踊り、河内音頭、江州 音頭、炭坑節	新沢地区公民館 (川西町611)	公民館へ お問い合わせください		公民館へお問い合わせ ください						
			公民館へ お問い合わせください									
3	フラ・キエレ	フラダンス教室	新沢地区公民館 (川西町611)					公民館へ お問い合わせください	公民館へお問い合わせ ください			
			隔週金曜日									
4	ささゆり会	大正琴	新沢地区公民館 (川西町611)		公民館へ お問い合わせください						公民館へお問い合わせ ください	
			月2回開催									
5	大和青門	俳句	新沢地区公民館 (川西町611)	公民館へ お問い合わせください		公民館へお問い合わせ ください						
			公民館へ お問い合わせください									
6	千寿句会	俳句	新沢地区公民館 (川西町611)					公民館へ お問い合わせください	公民館へお問い合わせ ください			
			第1土曜日									

## 新沢地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	シンフォニックホーム	吹奏楽	新沢地区公民館 (川西町611)	公民館へ お問い合わせください	新沢地区公民館 0744-28-2429	公民館へお問い合わせ ください	
			公民館へ お問い合わせください				
8	ゆる体操	全身の力を抜き、疲労や ストレスで固くなった体を ヨガ、呼吸法、ストレッチを 行い、やさしくときほぐす 体操	新沢地区公民館 (川西町611)	無料		新沢地区	受講は事前申し込みが必要
			毎週水曜日			新沢地区在住 の成人	
9	木工工房	木工工房(フリーマーケッ トの出品を目的に木工用 品を作成)	光陽町330	問合せ先に 確認してください	木栗 幸次 090-8468-3245	檀原市内	木工好きでいろんなフリーマーケット で出品している。近隣の仲の良い方 といっしょに手作り作成を作っている。 土地はあるが、もっと大きくして、 自分の教室をしたいという夢がある とのこと。
			問合せ先に 確認してください			木工が好きな方 なら誰でもOK	
10	アイランド(カラオケ)	近隣住民対象に仲の良い 方で集まり、会費を集め、 カラオケを楽しむ。	光陽町330	800円	木栗 幸次 090-8468-3245	檀原市内	主催しているのが、介護認定を受けて おられる方で、足が不自由であるが、仲 の良い方のサポートを受けて活動を行っ ている。会費で会場費、おやつ、飲み物 代に充てている。宣伝等もしておらず、仲 の良い方同士で集まっている。
			月・金曜日 13:00~17:00			定めなし	
11	グランドゴルフクラブ F1(エフワン)	春・秋の大会に向けて、 グランドゴルフの練習を 行っている。 年1回 1泊2日、日帰り 旅行もあり。	一町営農グランド	月額 1,000円	梅本 実施日に直接グランド へお越しください	檀原市内	チームとしては、レベルアップを目 指していくことが目標。
			週4回 月・火・木・金曜日 午前中(11:00まで)			定めなし	
12	ヒデの健康体操教室	体操・ストレッチ	観音寺集会所 (観音寺町418-1)	月額 2,500円	指導者:岡西 英義 実施日に直接集会所 へお越しください	檀原市内	ストレッチや体操を通じて、体全体 を良くすることをモットーにしている。
			毎週金曜日 13:40~15:00			定めなし	

## 白檀地区(31～32ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
1	笑いヨガ	笑いのエクササイズと、ヨガの深呼吸を組み合わせた新しい有酸素運動	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	1回 100円 (会館使用料と諸経費)	見学の際に問い合わせて下さい	檀原市内	体調は、自己管理で実施 (保険未加入)
			毎週金曜日 13:30～15:00			定めなし	
2	ヒデの白檀健康体操	健康寿命を延ばし、美容にもよい体操	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月額 2,500円 (講師料・会館使用料)	竹田 ヨシ子 0744-27-7880	檀原市内	講師:岡西英義
			毎週水曜日 15:00～16:00			定めなし	
3	書道教室OB会	集まって書道をしている。	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月額 3,000円	切田 やよい 0744-27-1109	檀原市内	楽しくやっています。
			第2・4火曜日 10:00～12:00			定めなし	
4	ヨガ教室	ヨガ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月4回 3,500円	東 090-6679-0372	檀原市内	持ち物:ヨガマット(無ければバスタオルでも可能)、タオル、水分補給
			毎週水曜日 10:00～11:00 毎週金曜日 9:20～10:20、10:30～11:30、 19:00～20:00 毎週土曜日 10:00～11:00(男性のみ)			定めなし (土曜日だけ男性のみ)	
5	健康体操	①踏み台体操 ②踏み台美活体操 ③リズム体操 ④楽々ゆる体操	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11) 2階かいぶき	1回 600円	ひわたり 080-1397-8333	白檀地区内	持ち物・上履き・飲み物・タオル等
			①毎週土曜日 13:00～14:00 ②毎週火曜日 10:30～11:30 ③毎週水曜日 13:30～14:30 ④毎週木曜日 10:00～11:00			定めなし	
6	カラオケ唄う会	カラオケ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	毎回部屋代(1,000円)を 参加者で負担 毎月、DVD購入費(3,000 円)を登録人数で負担	渡辺 0744-28-0488	白檀地区内	
			毎週水曜日 13:00～16:00			定めなし	

## 白檀地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備考
			活動日時			対象者	
7	ダンベル体操	ダンベル体操・ ストレッチ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月額 1,700円 (800円+新聞代900円)	来館して 問い合わせください	白檀地区内	
			毎週木曜日 10:30~11:30			定めなし	
8	おしゃべり会	講座・ゲーム おしゃべり等の交流	UR公団住宅集会所 2階洋室	1回 100円	東(18棟306) 松本(20棟303)	公団住宅内	
			第3土曜日 13:00~15:00			公団住民	
9	しらかしGGC	グランドゴルフ	鳥屋公園	年間4,000円+保険代	来場して お問い合わせください	白檀地区内	※県や市での大会に出場する場合は別途会費が必要)
			毎週月・木曜日 9:00~11:00			定めなし	
10	あおぞら	コーラス	白檀ニュータウン 北集会所	1回 100円	見学の際に 問い合わせして下さい	檀原市内	集会所に駐車場がなく、参加者は 徒歩・自転車等で参加
			第2・4金曜日 10:00~11:30			定めなし	
11	ハッピーブレイン クラブ白檀	ブレイン体操 ブレイン瞑想 へそ健康法・地球気功 呼吸法・笑い・BHP等	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	3回1,500円/月	吉村 直美 090-9095-4932	檀原市内	講師 吉村 直美 ブレイントレーナー1級 認知症介助士 持ち物: マット・タオル・飲み物
			第2・3・4火曜日 15:40~16:40			定めなし	
12	まほろば太極拳クラブ	太極拳	白檀南コミュニティー センター (白檀町8丁目1-25)	3,000円/月	担当者: 上 090-2067-8207	檀原市内	見学・体験は無料です。お気軽にお 立ち寄りください
			水曜日13:00~14:45 (経験者向・初心者可) 金曜日9:15~10:45(初心者向)			定めなし	