

さわやかクラブふじえだ(老人クラブ)

令和7年3月現在

葉梨

- ・白藤睦会
- ・時ヶ谷明生会

西益津

- ・稲川あびす会
- ・大手寿会
- ・長楽寺2梅寿会
- ・平島第1仲良しクラブ
- ・郡の花会
- ・平島第3白藤会

藤枝

- ・木町喜久の会
- ・栄長生会
- ・上伝馬神明クラブ
- ・益津ことぶき会
- ・千歳ときわクラブ
- ・五十海いそみ会

青島

- ・前島楽寿会
- ・瀬戸新屋和楽会
- ・田沼北福寿会
- ・水上寿クラブ
- ・田沼中明和会
- ・青葉南さわやかクラブ
- ・田沼南千寿会
- ・青葉中岩城会
- ・富士見富久寿会
- ・追分友和会
- ・小石川町あずまクラブ
- ・内瀬戸寿会
- ・東町東寿会
- ・友遊せいなん
- ・青木福和会
- ・三軒家三寿会
- ・志太おもとクラブ
- ・駿河台シルバークラブ
- ・ふじみ台寿会
- ・瀬古3かたらい会

高洲

- ・高柳第1長寿会
- ・高柳第2長寿会
- ・大新島白寿会
- ・兵太夫下日の出クラブ
- ・兵太夫北鷹寿会
- ・兵太夫上掬水会
- ・兵太夫中若竹会
- ・兵太夫南初霜会

大洲

- ・大東町第1長寿会
- ・大東町第2長寿会
- ・善左衛門上寿会
- ・弥左衛門大弥会
- ・泉町湧泉会



さわやかクラブふじえだ(老人クラブ)連合会事務局

老人福祉センター 藤美園 藤枝市志太555番地 ☎054-643-9655



地域ふれあい ガイドマップ

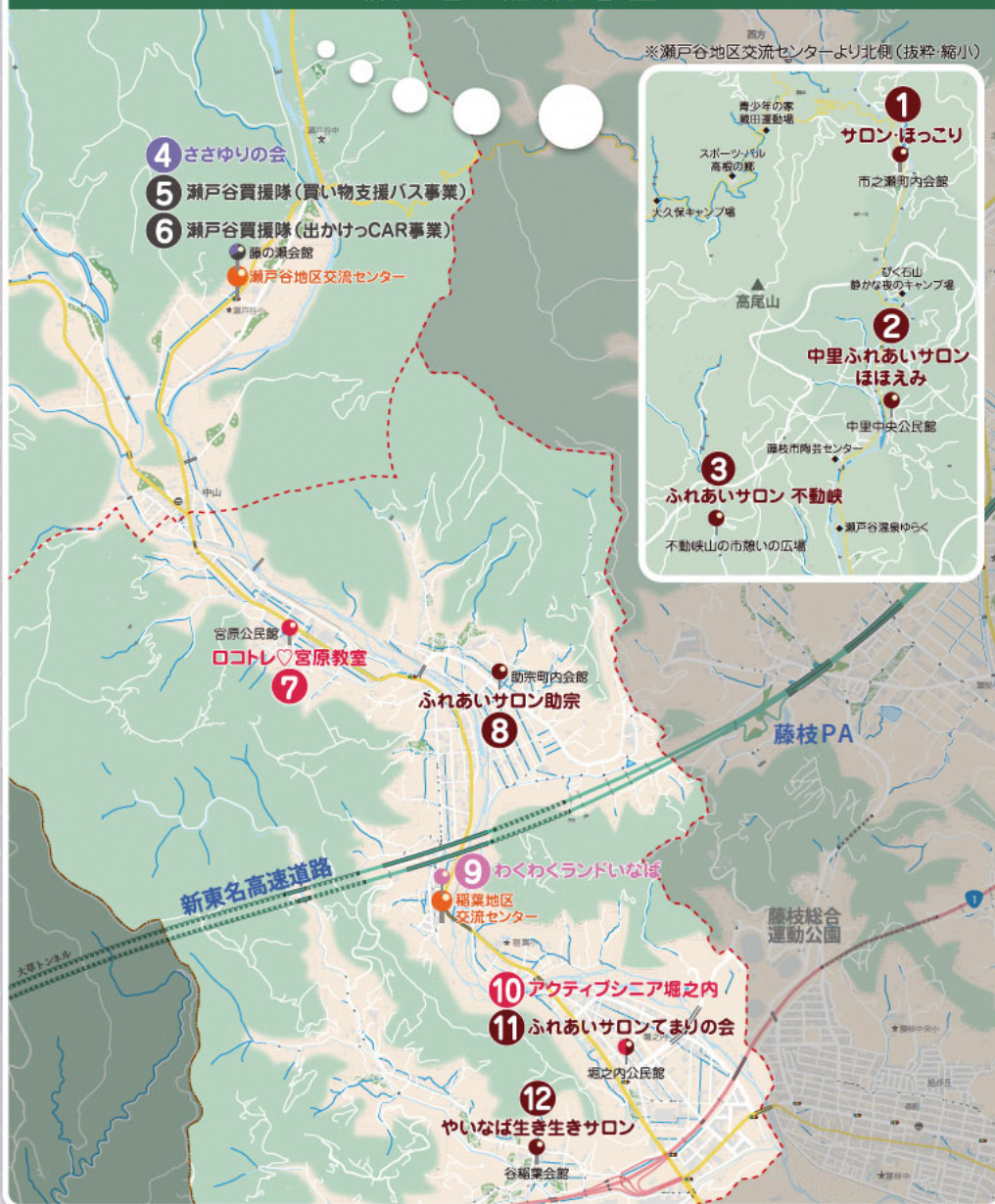
地域の人と人が繋がる場所・機会を紹介します！

各団体の説明			問い合わせ先
ふれあいサロン	 高齢者サロン	高齢者の地域のつながりや介護予防を深めることを目的としたふれあいの場です。	社会福祉協議会 福祉推進課 (☎054-667-2940) または 直接各団体へ
	 子育てサロン	子育て中の保護者と子どもと一緒に参加するふれあいの場です。	
 ふれあい会食会	一人暮らしの高齢者を対象に介護予防や地域のつながりを深めることを目的として会食などを行うふれあいの場です。		藤枝市役所こども・若者支援課 (☎054-643-7227)へ
 居場所	いつでも、誰でも、気軽に立ち寄れるふれあいの場です。		
 手助け活動	地域の人と人との絆を大切にし、生活支援やちょっとした身の回りの困りごとへの手助けをボランティアや会員同士の互助により行う活動です。		
 子ども食堂	地域の人とのふれあい、学習支援の場でもあり、無料または低料金で食事が行える子どもの居場所です。		実施主体である各団体へ
 移動支援	自力による車での移動が困難で、家族や近所の支援を受けることができないなどの理由で外出が難しい高齢者に対し、地域の法人やボランティアによる移動の支援を受けることができるサービスです。		
 ふれあいアクティブクラブ	介護予防・重度化防止を目指す住民主体の介護予防教室です。 藤口体操などの介護予防に取り組んでいます。		藤枝市役所地域包括ケア推進課 (☎054-643-3225)へ
ちいき談話室	地域の人たちと高齢者が気軽に集い交流する岡部地区のふれあいの場です。		藤枝市岡部支所内岡部地区 社会福祉協議会事務局 (☎054-667-3411)へ
市内移動販売	買い物に1人で行くことが困難な方、移動手段がなく、困っている方のために、市内の移動販売業者を紹介します。		実施主体である各団体へ
老人福祉センター 藤美園	市内・市外の方関係なく、60歳以上の方ならどなたでも無料で利用でき、皆で交流し合える市内の施設を紹介します。		老人福祉センター 藤美園 (☎054-643-9655)へ
さわやかクラブふじえだ (老人クラブ)	高齢者が地域でいつまでも生きがいをもって生活するためにレクリエーションや社会貢献活動などを行う団体です。		藤美園内 さわやかクラブふじえだ(老人クラブ) 連合会事務局(☎054-643-9655)へ
注意事項	掲載情報は令和7年3月時点のものです。 本冊子は掲載することを承じていただいた団体のみを掲載しています。利用に際し、掲載事項以外の参加費などがかかる場合や、活動(祝日、年末年始除く)内容が異なる場合がありますので、問い合わせ先にご確認ください。		



藤枝市 / 社会福祉法人 藤枝市社会福祉協議会

瀬戸谷・稲葉地区



① サロン・ほっこり

【活動場所】市之瀬町内会館
 【対象エリア】市之瀬町内会
 【参加対象者】高齢者
 【活動内容】レクリエーション、会食など
 【活動日時】毎月第3または第4水曜日
 【会費等】会費300円/月(会食時500円)

② 中里ふれあいサロン ほほえみ

【活動場所】中里中央公民館
 【対象エリア】中里町内会
 【参加対象者】75歳以上の高齢者
 【活動内容】健康体操、講座、誕生日会、食事会など
 【活動日時】毎月第3水曜日 10:00～11:30
 【会費等】会費200円/月(会食時500円)

③ ふれあいサロン 不動峡

【活動場所】不動峡山の市憩いの広場
 【対象エリア】滝ノ谷町内会
 【参加対象者】高齢者
 【活動内容】健康体操、音楽、おしゃべり、会食など
 【活動日時】毎月第3日曜日(変更有)
 【会費等】会費200円/月(会食時500円)

④ ささゆりの会

【活動場所】藤の瀬会館
 【対象エリア】瀬戸谷地区
 【参加対象者】一人暮らしの高齢者など
 【活動内容】会食、健康づくり、会員同士のふれあい
 【活動日時】毎月第3水曜日 10:00～14:00
 【会費等】会費500円/月、記念品代などあり

⑤ 瀬戸谷買援隊(買い物支援バス事業)

【実施主体】瀬戸谷買援隊 ☎054-639-0120
 (瀬戸谷地区社会福祉協議会、(株)ふるさと瀬戸谷、地域のボランティア)
 【対象エリア】瀬戸谷地区
 【利用対象者】自分で歩いて買い物の用事はできるが、車の運転ができないなど一人で買い物に出かけられない65歳以上の高齢者
 【活動内容】「瀬戸谷温泉ゆらく」のマイクロバスに地域のボランティアが同乗し、各地区の指定場所からスーパーなどまでの往復の移動支援
 【活動日時】毎月第1-3月曜日(祝日の場合火曜日) 午前中

⑥ 瀬戸谷買援隊(出かけっCAR事業)

【実施主体】瀬戸谷買援隊 ☎054-639-0120(瀬戸谷地区社会福祉協議会、地域のボランティア)
 【対象エリア】瀬戸谷地区
 【利用対象者】自分で歩いて買い物や受診の用事はできるが、車の運転ができないなど一人で買い物や病院に出かけられない65歳以上の高齢者で、介護保険の要支援または事業対象者の認定を受けている人
 【活動内容】地域の運転ボランティアによるスーパーマーケットなどへの買い物、通院支援
 【活動日時】毎週水～金曜日 午前中(買い物)・月～土曜日(通院)

⑦ ロコトレ♡宮原教室

【活動場所】宮原公民館
 【活動内容】ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、ボール、脳トレ
 【活動日時】毎週水曜日 10:00～11:15

⑧ ふれあいサロン 助宗

【活動場所】助宗町内会館
 【対象エリア】助宗町内会
 【参加対象者】高齢者
 【活動内容】ゲーム、歌、演芸鑑賞、写真鑑賞、手芸、健康体操、会食など
 【活動日時】不定期
 【会費等】弁当代500円/回

⑨ わくわくランドいなば

【活動場所】稲葉地区交流センター
 【参加対象者】どなたでも
 【活動内容】健康麻雀、オセロ、将棋、輪投げ、eスポーツ、ポッチャなど
 【活動日時】毎週水曜日 13:00～17:00

⑩ アクティブシニア堀之内

【活動場所】堀之内公民館
 【活動内容】ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、ボール、脳トレ
 【活動日時】毎週金曜日 13:30～14:45

⑪ ふれあいサロン てまりの会

【活動場所】堀之内公民館
 【対象エリア】堀之内町内会
 【参加対象者】概ね80歳以上の高齢者
 【活動内容】①ロコモ予防体操②体操、ゲーム、鑑賞、工作、誕生日会、子どもとの交流会、昼食会など
 【活動日時】①毎月第2月曜日 10:00～11:30
 ② 第4月曜日 10:00～14:00
 【会費等】弁当代600円/回(②のみ)

⑫ やいなば生き生きサロン

【活動場所】谷稲葉会館
 【対象エリア】谷稲葉町内会
 【参加対象者】高齢者
 【活動内容】会食会、レクリエーション、ゲーム、合唱、音楽鑑賞、健康体操、誕生日会
 【活動日時】毎月第3金曜日 11:00～15:00
 【会費等】弁当代実費

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

手 手助け活動

食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえた
アクティブクラブ

葉梨地区

水田利用再編対策
西北研修センター

1 白藤さわやかサロン「ロコトレの会」

白ふじの里

新東名高速道路

藤枝岡部IC

2 ほほえみふれあいサロン

高田町内会館

3 やよいの会

地域包括支援センター
開寿園

4 やよいの会

5 葉梨ささえ愛隊

6 葉梨健活の会

葉梨地区交流センター

7 ふれあいサロン 梨花ちゃん

横見町内会館

8 上藪田しあわせサロン

上藪田町内会館

9 生き生きライフ 楽笑クラブ

下藪田町内会館

10 はなしカフェ 下藪田

11 サロンときめき

時ヶ谷第3町内会館

12 時ヶ谷ふれあいサロン

時ヶ谷第2町内会館

13 ふじてら 子ども食堂

藤枝バイパス

藤枝総合運動公園

藤枝大塚ファイ

清里

清里ふれあいサロン

清里1丁目町内会館

五十海

水守

13 ふじてら子ども食堂 

【活動場所】 ふじてら(時ヶ谷888)

【参加対象者】 どなたでも

【活動内容】 食事

【活動日時】 毎月第4土曜日(変更有) 11:00~13:00

【会費等】 会費無料(高校生以下、300円以上(大人))

広幡地区



① 仮宿おたのしみ会

[活動場所] 仮宿公会堂
[対象エリア] 仮宿町内会
[参加対象者] 高齢者
[活動内容] 講話、手芸、ゲーム、体操、歌、おしゃべり会4回/年(不定期)
[活動日時] 毎月第3金曜日 9:00~13:00
5・9・11・2月第1金曜日 9:00~11:00
[金費等] 会費600円/回

② すこやか倶楽部

[活動場所] 仮宿公会堂
[活動内容] ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、脳トレ
[活動日時] 毎週水曜日 9:00~10:00
[金費等] 会費600円/回

③ 横内ほっとサロン

[活動場所] 横内町内会館
[対象エリア] 横内町内会
[参加対象者] 高齢者
[活動内容] 血圧測定、各種講座、食事会、レクリエーション、野外活動
[活動日時] 毎月10日 10:00~14:00
偶数月20日 10:00~12:00
[金費等] 弁当代600円(10日)、会費無料(20日)

④ 横内ロコモ体操

[活動場所] 横内町内会館
[活動内容] ロコモ予防体操、レクリエーションなど
[活動日時] 毎週金曜日 13:30~15:00
[金費等] 会費600円/回

⑤ 潮ふれあいサロン

[活動場所] 潮集会場
[対象エリア] 潮町内会
[参加対象者] 概ね70歳以上の高齢者
[活動内容] レクリエーション、歌、ゲーム、講話、踊り、楽器演奏、会食会
[活動日時] 毎月第2土曜日 10:00~12:30(8月休み)
偶数月第4土曜日 9:00~11:00(みんなてつどう会)
[金費等] 会費600円/回

⑥ 潮ほほえみロコモ

[活動場所] 潮集会所
[活動内容] 藤口体操、早口言葉
[活動日時] 毎週金曜日 13:30~14:30
[金費等] 会費600円/回

⑦ 下当間ふれあいサロン一五の会

[活動場所] 下当間町内会館、久保田公会堂
[対象エリア] 下当間町内会
[参加対象者] 70歳以上の高齢者
[活動内容] 健康相談、手作り企画折紙、歌など、食事会、会食会、三世交流、「いちごだより」の発行
[活動日時] 毎月15日 10:00~13:00
25日 10:00~12:00
[金費等] 会費500円/月

⑧ 広幡お助け隊

[実施主体] 広幡地区社会福祉協議会
☎054-643-1766
[対象エリア] 広幡地区
[利用対象者] ①高齢者の一人暮らし世帯
②高齢者のみ世帯 ※要相談
[活動内容] ゴミ出し、草取りなど
[活動日時] 依頼者とコーディネーターで要相談
[金費等] 入会費500円/世帯、利用料:ゴミ出し100円/回、前記以外250円/30分

⑨ 送迎サービス付き買い物ツアー

[実施主体] 広幡地区社会福祉協議会
☎054-643-1766
[対象エリア] 広幡地区
[利用対象者] 高齢で買い物が大変な人
[活動内容] 社会福祉法人によるスーパーマーケットへの買い物支援
[活動日時] 毎月第2金・第4火曜日 10:00~12:00
[金費等] 会費500円/月

⑩ ひろはたロコモ体操

[活動場所] 広幡地区交流センター
[活動内容] ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、口腔体操、脳トレ(コグニサイズ)
[活動日時] 毎週木曜日 13:30~15:00
[金費等] 会費600円/月

⑪ 鬼島ふれあいサロンももちゃん

[活動場所] 鬼島町内会館
[対象エリア] 鬼島町内会
[参加対象者] 概ね80歳以上の高齢者
[活動内容] 体操、誕生日会、ゲーム、歌、読み聞かせ、講座など
[活動日時] 毎月第1または第2木曜日 9:30~14:00
第3木曜日 9:30~12:00
[金費等] 会費600円/月

⑫ ほっとな居場所 おんじま

[活動場所] 鬼島町内会館
[対象エリア] なし
[参加対象者] どなたでも
[活動内容] いつ来てもいつ帰っても自由。会費に代えてブルタブや使用済み切手などを持ち寄る
[活動日時] 毎月第3木曜日 9:00~12:00
[金費等] 会費無料

⑬ ひまわりの会

[活動場所] 八幡町内会館
[対象エリア] 八幡町内会
[参加対象者] 概ね75歳以上の高齢者
[活動内容] 健康体操、歌、団らん、ゲーム、講座
[活動日時] 毎月10日 10:00~13:00
(土日祝日の場合翌日)
[金費等] 弁当代等500円(参加者のみ)

⑭ 上当間ふれあいサロン「まゆみの会」

[活動場所] 上当間町内会館
[対象エリア] 上当間町内会
[参加対象者] 概ね75歳以上の高齢者
[活動内容] レクリエーション、雑談、講座、ゲーム、子どもと交流、各種行事、健康体操など
[活動日時] 毎月第1水曜日 9:50~13:00
第3水曜日 9:50~11:30
[金費等] 会費600円/月(弁当代)

⑮ くすの木の家

[活動場所] 水守町内会館
[対象エリア] 水守町内会
[参加対象者] 高齢者
[活動内容] 血圧測定、出前講座、昼食、レクリエーション
[活動日時] 毎月2日(1月のみ12日) 9:30~14:00
[金費等] 会費500円/月

高サ 高齢者サロン
子サ 子育てサロン
会 ふれあい会食会
居 居場所
手 手助け活動
食 子ども食堂
移 移動支援
ア ふじえだアクティブクラブ

西益津地区



① ひらよんクローバー会

〔活動場所〕 平島第4集会所
〔対象エリア〕 平島第4町内会
〔参加対象者〕 65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 血圧測定、歌、運動、手芸、麻雀、将棋など
〔活動日時〕 毎月第1木曜日 10:00～15:00(サロン) 第3月曜日 13:00～15:00(カフェ)
第3・4木曜日 13:00～15:30(グラウンドゴルフ) 毎週金曜日 13:00～15:30(グラウンドゴルフ)
〔会費等〕 弁当代300円(サロン)、コーヒー代50円(カフェ)

③ ちよつくらよってみざあ

〔活動場所〕 平島第1町内会館(平島上公会堂)
〔対象エリア〕 平島第1町内会
〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 茶話会、レクリエーション
〔活動日時〕 原則毎月第4土曜日
〔会費等〕 会費200円/回
(弁当代等込500円、バス旅行代実費)

⑥ あすなろクラブ

〔活動場所〕 亀城会館
〔活動内容〕 ストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防など
〔活動日時〕 毎週木曜日 10:00～11:00

⑨ 西益津お出かけ支援隊×通院サポート隊

〔実施主体〕 西益津地区社会福祉協議会 ☎054-641-8862 〔対象エリア〕 西益津地区
〔利用対象者〕 65歳以上で自ら自動車を運転しての移動が困難で、家族による移送の支援が受けられない人。通院サポート隊の利用条件には、介護保険の要支援認定者・事業対象者などが追加
〔活動内容〕 運転ボランティアによるスーパーマーケットなどへの買い物 通院の支援、地区交流センターで開催している「居場所」への送迎、地域ふれあいサロンへの送迎
〔活動日時〕 毎週火～土曜日(買い物) 月～土曜日(通院)

⑪ 長楽寺二ふれあいサロンおあしすの会

〔活動場所〕 長楽寺2町内会館
〔対象エリア〕 長楽寺2町内会
〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 健康講座、輪投げ、ゲーム、出前講座、趣味教室など
〔活動日時〕 毎月第3土曜日 10:00～11:30
〔会費等〕 会費200円/月

⑬ 益津下いきいきランド

〔活動場所〕 益津下会館 〔対象エリア〕 益津下町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 ①美化、ふまねと ②手芸 ③絵手紙
④グラウンドゴルフ ⑤卓球
〔活動日時〕 ①第1月曜日 10:00～ ②第2・4木曜日 9:30～ ③第3火曜日 9:30～
④毎週水・土曜日 9:00～ ⑤毎週金曜日 10:00～
〔会費等〕 会費無料

② 平三輪の会

〔活動場所〕 平島第3町内会集会所
〔対象エリア〕 平島第3町内会
〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 会食会、ほっとタイム、ふまねと
〔活動日時〕 会員各位に通知※1・8月休み
月3回 10:00～12:00(ふまねと～11:30)
〔会費等〕 弁当代実費

④ 平二さわかカフェ「緑」

〔活動場所〕 平島第2公会堂
〔対象エリア〕 平島第2町内会
〔参加対象者〕 60歳以上の高齢者
〔活動内容〕 見学・レクリエーション、食事も、講座、野菜花の栽培
〔活動日時〕 毎月第2火曜日 10:00～15:00(サロン)
第4月曜日 9:00～12:00(農園)
〔会費等〕 会費300～500円/回

⑤ 平二さわかカフェ「和」

〔活動場所〕 平島第2公会堂
〔対象エリア〕 平島第2町内会
〔参加対象者〕 60歳以上の高齢者
〔活動内容〕 見学・レクリエーション、食事も、講座、グラウンドゴルフ
〔活動日時〕 毎月第2火曜日 10:00～15:00
第3日曜日 9:00～(グラウンドゴルフ)
〔会費等〕 会費300～500円/回

⑩ 西益津子ども食堂

〔活動場所〕 西益津地区交流センター
〔対象エリア〕 市内
〔参加対象者〕 どなたでも
〔活動内容〕 みんなで楽しいお昼ご飯とビンゴゲーム、紙芝居、読み聞かせなど
〔活動日時〕 土曜日 9:00～14:00(1回/2ヶ月)
〔会費等〕 会費無料(高校生以下)、200円(大人)

⑫ 郡二ふれあいサロンお〜い元氣会

〔活動場所〕 郡公会堂、郡ふれあい広場
〔対象エリア〕 郡2町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 講座、野外活動、新年会、社会見学、おしゃべりなど
〔活動日時〕 毎月第2・4木曜日 10:00～12:00(会食時～15:00)
〔会費等〕 会費200円/月、弁当代実費

⑭ サロン系びす

〔活動場所〕 稲川会館、稲川公園 〔対象エリア〕 稲川町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 健康講座、カラオケ、映画会、輪投げ、ベタンク、女子会、グラウンドゴルフ、囲碁、将棋、麻雀など
〔活動日時〕 毎週日・水曜日 9:00～12:00
毎月第1・3金曜日、第2・4木曜日 13:00～15:00
〔会費等〕 大会など必要に応じて有



A detailed map of Fujikura District ① West. The map shows a network of roads, including the Fujikura Bypass (藤枝バイパス) and National Route 1 (1). Key locations marked include Fujikura Comprehensive Sports Park (藤枝総合運動公園), Fujikura Central Elementary School (藤枝中央小), Fujikura Middle School (藤枝中), and Fujikura City Office (藤枝市役所). Numbered points of interest are: 1. Children's Book Mary Library (子どもの本まりー文庫), 2. Fureai Ai Salon (ふれあいサロン 原), 3. Mametsumi (まめつ隊), 4. Nagayoshi Club (ながよしクラブ), 5. Ura PA (原っPA), 6. Hoppo Bibo Mama Salon (ほっとバiboママサロン), 7. Fujikura District Fureai Ai Association (藤枝地区 ふれあい会), 8. Kid's Dining Matsubokuri (こども食堂 まつぼくり), 9. Kikiki Salon Nukumori (木町区いきいきサロン めくもり), and 10. Tsukushi no Kai (つくしの会). Other landmarks include Lake Renwa (蓮華寺池公園), Kikuchi Park (旭が丘), and the Fujikura 2nd Community Center (藤枝第2自治会館).

〔会費等〕会費300円(第1)、100円(第3)

ア ふじえだ
アクティブクラブ



藤枝地区② 東



① 藤岡4丁目喋り場

〔活動場所〕 藤岡4丁目町内会館
 〔対象エリア〕 藤岡4丁目町内会
 〔参加対象者〕 高齢者
 〔活動内容〕 おしゃべり、軽い体操、各種演奏会、手工芸
 〔活動日時〕 毎月第1～3火曜日 9:30～11:30
 〔会費等〕 食べ物持ち込み、コーヒー無料

② おはなし長屋

〔活動場所〕 藤岡5-19-3 ☎054-643-5650
 〔対象エリア〕 なし 〔参加対象者〕 どなたでも
 〔活動内容〕 高齢者から子どもまで誰でも気ままに過ごせる場所。イベントを定期開催、小学生寺子屋(春夏冬休み)
 〔活動日時〕 毎週木～月曜日 9:30～11:30、13:30～16:30
 〔会費等〕 食費・材料費実費

③ 藤岡ふじばかま

〔活動場所〕 藤岡会館
 〔対象エリア〕 藤岡自治会
 〔参加対象者〕 65歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 健康体操、歌、音楽鑑賞、季節に応じた行事、食事も、お楽しみ会など
 〔活動日時〕 毎月第2・4金曜日 10:00～
 〔会費等〕 昼食代500円(第4金のみ)

④ 藤枝ふれあい出かけっCAR

〔実施主体〕 藤枝地区社会福祉協議会 ☎054-631-6451
 〔対象エリア〕 藤枝地区
 〔利用対象者〕 65歳以上で買い物で交通手段がなく、家族の支援が受けられない高齢者
 〔活動内容〕 地域ボランティアが運営する団体によるスーパーマーケットなどへの買い物支援
 〔活動日時〕 毎週火～金曜日 10:00～、13:30～

⑤ ふじの会

〔活動場所〕 藤枝地区交流センター
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位・床)、脳トレ
 〔活動日時〕 毎週木曜日 9:30～11:00

⑥ 五十海ふれあいサロン

〔活動場所〕 五十海第2町内会館
 〔対象エリア〕 五十海東・西町内会
 〔参加対象者〕 高齢者
 〔活動内容〕 健康体操、歌、話、お楽しみ会、学習会
 〔活動日時〕 毎月第4水曜日 10:00～12:00

⑦ とんからリヲ

〔対象エリア〕 藤枝第10自治会
 〔利用対象者〕 70歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 ゴミ出し、掃除、話し相手、庭草取りなど
 〔活動日時〕 8:00～17:00(2時間以内)
 〔会費等〕 利用料200円/30分

⑧ 千歳よりそいサロン

〔活動場所〕 千歳会館
 〔対象エリア〕 千歳町内会
 〔参加対象者〕 概ね70歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 脳トレ、レクリエーション、読み聞かせなど
 〔活動日時〕 毎月第2木曜日 10:00～12:00
 〔会費等〕 会費200円/月(食事代込500円)

⑨ 市部ふれあいサロン

〔活動場所〕 市部会館内老人憩いの家など
 〔対象エリア〕 市部町内会
 〔参加対象者〕 高齢者
 〔活動内容〕 体操、月の行事、手あそび、歌、話、誕生日会など
 〔活動日時〕 毎月第3月曜日 10:00～12:00
 〔会費等〕 お茶菓子代300円(第1)、弁当代700円(第3)

⑩ 本町ふれあいサロン

〔活動場所〕 下伝馬会館
 〔対象エリア〕 下伝馬・左車・白子町内会
 〔参加対象者〕 60歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 作品作り、体操、脳トレ、講演会、おしゃべりなど
 〔活動日時〕 毎月第4水曜日 13:00～15:00
 〔会費等〕 材料費100～300円(作らない月無料)

⑪ ノルディックウォーキングクラブ

〔活動場所〕 藤枝地区各所
 〔活動内容〕 ノルディックウォーキング
 〔活動日時〕 毎週火曜日 10:00～11:30
 木曜日 20:00～21:00

⑫ シルバー流健康体操

〔活動場所〕 シルバー人材センター2階(藤枝5-3-20)
 〔活動内容〕 イスに座りボールを使用しての体操、膝口体操
 〔活動日時〕 毎週金曜日 10:00～11:00

⑬ 岡出山ふれあいサロン

〔活動場所〕 岡出山会館
 〔対象エリア〕 岡出山自治会
 〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 健康体操、演奏会、学習会、レクリエーション
 〔活動日時〕 毎月第1水曜日 9:30～11:30
 〔会費等〕 会費無料、食費・材料費実費

⑭ 岡出山ダンスロコモ

〔活動場所〕 こばやしビル2階
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操、チューブ体操、ふまねっと、ダンスステップ
 〔活動日時〕 毎週木曜日 10:30～12:00

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

手 手助け活動

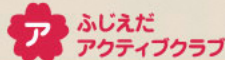
食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえだ
アクティブクラブ

[illegible]

【活動日時】毎週月曜日 10:00～11:30



青島地区②北



① 志太ふれあいサロン

〔活動場所〕 志太公民館

〔対象エリア〕 志太第1～5町内会

〔参加対象者〕 高齢者、ボランティア

〔活動内容〕 体操、ミニ運動会、講座、脳トレ、鑑賞会

〔活動日時〕 毎月10日 9:30～11:30

〔会費等〕 会費200円/月

② ほっとな居場所 輪笑

〔活動場所〕 志太2-1-34

〔対象エリア〕 なし

〔参加対象者〕 どなたでも

〔活動内容〕 誰でも自由に気軽に集える場所 安すこ相談(木曜午前中)、認知症カフェ

〔活動日時〕 毎週水～金曜日 10:00～14:00

〔会費等〕 利用料400円/回

〔問合せ先〕 054-689-5507(電話・Fax)、090-4799-2557

③ こども食堂&地域食堂 ほっとちゃん

〔活動場所〕 ほっとな居場所 輪笑(志太2-1-34)

〔対象エリア〕 なし

〔参加対象者〕 どなたでも

〔活動内容〕 誰でも自由に気軽に集える場所 食事、簡単なゲームや読み聞かせ

〔活動日時〕 第3土曜日(変更有) 11:00～13:00

〔会費等〕 会費無料(中学生以下)、300円以上(大人)

〔問合せ先〕 090-4799-2557、054-689-5507(水～金 10:00～14:00)

④ ロコモ体操 青木

〔活動場所〕 青木公会堂

〔活動内容〕 ロコモ予防体操、ふまねっと、脳トレ

〔活動日時〕 毎週木曜日 13:30～15:00

⑤ はちすけ

〔実施主体〕 青島第8自治会

〔対象エリア〕 青島第8自治会

〔活動内容〕 ゴミ出し、掃除、買い物その他同行、日曜大工、庭木の手入れ、子どもの一時預かりなど

〔活動日時〕 依頼者と要相談

〔会費等〕 入会費1,000円、利用料250円/30分、ゴミ出し50円/回

⑥ 駅前おしゃべりカフェ

〔活動場所〕 藤枝市文化センター

〔対象エリア〕 青島第4自治会

〔参加対象者〕 高齢者

〔活動内容〕 みんなでお茶を飲みながらおしゃべり、体操、講座など

〔活動日時〕 年4回(6-9-12-3月) 9:30～11:30 開催日は青島第4自治会発行の組回覧に掲載

〔会費等〕 会費無料

⑦ 駅北体操クラブ

〔活動場所〕 藤枝市文化センター

〔活動内容〕 ロコモ予防体操、チューブ体操

〔活動日時〕 毎週火曜日 10:00～11:30

⑧ となりっち

〔活動場所〕 藤枝市文化センター

〔対象エリア〕 市内

〔参加対象者〕 視覚障害者

〔活動内容〕 おしゃべり会

〔活動日時〕 毎月第3水曜日 13:30～16:00

〔会費等〕 会費無料

⑨ メゾンふれあいサロン

〔活動場所〕 メゾングランツ藤枝13F コミュニティルーム

〔対象エリア〕 メゾングランツ藤枝町内会

〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者

〔活動内容〕 藤枝体操、ふまねっと、脳トレ、合唱、食事会など

〔活動日時〕 毎月第2-4火曜日 10:00～12:00

〔会費等〕 会費200円/月、食事代500円/回

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

手 手助け活動

食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえだ
アクティブクラブ



青島地区③南



① 田沼スマイル

〔活動場所〕 ウエルカフェ
(ウエルシア藤枝田沼店)

〔活動内容〕 藤口体操

〔活動日時〕 毎週火曜日 11:00～12:00

④ タ焼けサロン

〔活動場所〕 かいらハウス
前島2-2-5 ☎054-689-1118

〔対象エリア〕 市内

〔参加対象者〕 どなたでも

〔活動内容〕 料理、レクリエーション、食事など

〔活動日時〕 偶数月第3金曜日 15:00～18:30

〔会費等〕 会費無料

② かつろぎカフェ かいらハウス

〔活動場所〕 前島2-2-5 ☎054-689-1118

〔対象エリア〕 なし

〔参加対象者〕 どなたでも

〔活動内容〕 老いも若きも子どもまで交流
できるみんなの居場所

〔活動日時〕 毎週月～木曜日(不定休有)
11:00～15:00

〔会費等〕 利用料200円/回(飲食代込)

③ おいわか こども食堂

〔活動場所〕 かいらハウス
前島2-2-5 ☎054-689-1118

〔対象エリア〕 市内

〔参加対象者〕 市民(要予約)

〔活動内容〕 老いも若きも子どもまで交流
できるみんなの居場所

〔活動日時〕 毎週月～木曜日(不定休有) 11:30～14:00

〔会費等〕 会費無料(高校生以下)、
当日のランチ代500円(大人)

⑦ こどものフリースペース ぴょんたろう

〔活動場所〕 青島第1自治会館

〔対象エリア〕 青島地区

〔参加対象者〕 小学生～高校生

〔活動内容〕 子どもの居場所、遊び場

毎月第1土曜日 13:00～16:00(中高生)
第3日曜日 10:00～15:00(小学生～高校生)
※変更有(各種SNSより確認可)

〔会費等〕 会費無料

⑧ 子育てサロン ちろりん村

〔対象エリア〕 青島及び近隣地区

〔参加対象者〕 子育て世代

〔活動内容〕 炊活動、造形遊び、花育、手芸、子ども会議など

〔活動日時〕 毎月土・日曜日 不定期(月2回程)

〔会費等〕 会費要確認(材料費・食料代等は別途集金)

〔問合せ先〕 公式LINE (<https://lin.ee/rLKhedL>)

⑨ 田沼南ふれあいサロン 陽だまりの会

〔活動場所〕 田沼南公会堂

〔対象エリア〕 田沼南町内会又は他地区内よりも考慮中

〔参加対象者〕 65歳以上の高齢者

〔活動内容〕 唱歌、野外散策、会食、講話、朗読劇など

毎月第2・4月曜日 9:00～14:00
第4木曜日 9:00～12:00

〔会費等〕 会費4,000円/年、野外散策などの弁当代実費

⑩ 田沼支え愛の会しゃべりばアイビー

〔活動場所〕 田沼4-8-36 ☎054-635-0560

〔対象エリア〕 原則として田沼南町内会

〔参加対象者〕 どなたでも

〔活動内容〕 弁当持参でおしゃべり会

〔活動日時〕 毎月第1・3火曜日 10:00～14:00

〔会費等〕 会費200円/回(お茶代)

⑪ 青島南若返り運動クラブ

〔活動場所〕 青島南地区交流センター

〔対象エリア〕 青島南町内会

〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス、
口腔体操)

〔活動日時〕 毎週水曜日 13:30～14:30

⑫ 青南町ふれあいサロン

〔活動場所〕 青南町公会堂

〔対象エリア〕 青南町町内会

〔参加対象者〕 高齢者

〔活動内容〕 健康体操、昼食会、レクリエーション、
講演会、手芸、誕生日会など

〔活動日時〕 毎月第3月曜日(祝日の場合第2月曜日)
10:00～12:00

⑬ ロコモ若返り体操教室 第2開寿園教室

〔活動場所〕 第2開寿園 地域交流室

〔対象エリア〕 青南町町内会

〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位、
脳トレ)

〔活動日時〕 毎週水曜日 13:30～14:30



高洲地区



1 アクティブクラブ築地

〔活動場所〕 築地公民館
〔対象エリア〕 築地町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 ロコモ予防体操、脳トレ
〔活動日時〕 毎週水曜日 9:00～10:30

2 築地ふれあいサロン融和

〔活動場所〕 築地公民館
〔対象エリア〕 築地町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 体操、ゲーム、各種講座、誕生日会、会食、映画会
〔活動日時〕 毎月第2火曜日 9:30～12:30
〔会費等〕 会費1,000円/年、食代600円/回

3 切島ふれあいサロンティータイムの会

〔活動場所〕 切島会館
〔対象エリア〕 高柳町内会
〔参加対象者〕 高齢者(独居もしくは家族と同居でも日中一人になる概ね70歳以上)
〔活動内容〕 健康講座、合唱、ハンドベル合奏、ゲーム、体操、誕生日会など
〔活動日時〕 毎月第1金曜日 13:00～15:00
第3土曜日 10:00～13:00
〔会費等〕 会費200円/月

4 高洲手んだい隊

〔実施主体〕 高洲地区社会福祉協議会
☎054-635-1458
〔対象エリア〕 高洲地区
〔利用対象者〕 一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯など
〔活動内容〕 草取り、ゴミ出し、その他(要相談)
〔活動日時〕 利用者と要相談
〔会費等〕 入会費500円 利用料250円/30分
(ゴミ出し:可燃50円/回、不燃250円/回)

5 こども食堂 さくらんぼ

〔活動場所〕 高洲地区交流センター
〔参加対象者〕 どなたでも(要予約)
〔活動内容〕 食事・遊び
〔活動日時〕 毎月第4土曜日(変更有) 11:30～13:00
〔会費等〕 会費無料(中学生以下)、500円以上(大人)
〔問合せ先〕 090-8336-1912(飯村)

6 こども食堂 まつぼっくり

〔活動場所〕 高洲地区交流センター
〔参加対象者〕 どなたでも(要予約)
〔活動内容〕 食事
〔活動日時〕 毎月第2日曜日(変更有) 11:30～14:00
〔会費等〕 会費500円以上(大人)
〔問合せ先〕 090-6575-1955(前田)

7 高洲足すとし隊

〔実施主体〕 高洲地区社会福祉協議会
☎054-635-1458
〔対象エリア〕 高洲地区
〔利用対象者〕 65歳以上で自分で自動車を運転しての移動が困難で、家族による移動の支援がうけられない人など
〔活動内容〕 運転ボランティアによるスーパーマーケットなどへの買い物支援
〔活動日時〕 毎週火～金曜日

8 高洲ロコモクラブ

〔活動場所〕 高洲地区交流センター
〔活動内容〕 藤口体操、チューブ体操、ボール、ふまねっと
〔活動日時〕 毎週火曜日 10:00～11:30

9 はまゆうの会

〔活動場所〕 高洲地区交流センター
〔対象エリア〕 高洲地区
〔参加対象者〕 一人暮らしの高齢者
〔活動内容〕 会食会、レクリエーション
〔活動日時〕 毎月第4木曜日 10:00～12:00
〔会費等〕 会費300円/月

10 サロン仁平

〔活動場所〕 高柳仁平公会堂
〔対象エリア〕 仁平町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 血圧測定、誕生日会、レクリエーション、ハンドベル合奏
〔活動日時〕 毎月第1金曜日 9:30～11:30(サロン)
第2水曜日 9:30～14:00(おしゃべりの会)
〔会費等〕 会費1,000円/年、食代実費

11 ふれあいサロンヒルズきずな

〔活動場所〕 高洲第4自治会館
〔対象エリア〕 兵太夫上町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 体操、レクリエーション、講座、会食など
〔活動日時〕 毎月第4木曜日 10:00～13:00頃
〔会費等〕 会費600円/月(弁当代込)

12 兵中ふれあいサロン

〔活動場所〕 兵太夫中町内会館
〔対象エリア〕 兵太夫中町内会
〔参加対象者〕 概ね70歳以上の高齢者
〔活動内容〕 ①会食会、講座、合唱、ゲーム、体操など
②合唱部、手芸部、体操部
〔活動日時〕 毎月第1火曜日 10:00～12:00
②活動計画による
〔会費等〕 会費①無料 ②活動計画による

13 よってこ高洲

〔活動場所〕 北川医院 通所介護たかす2階
☎054-634-3222
〔対象エリア〕 市内
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 民生委員との連携、レクリエーション、健康相談、ゲーム
〔活動日時〕 毎月第1木曜日 13:00～14:30
〔会費等〕 会費100円/月、外出時実費

14 与左衛門ふれあいサロン「越百」

〔活動場所〕 与左衛門町内会館、ふれあい広場公園
〔対象エリア〕 与左衛門町内会
〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 ①ゲーム、誕生日会、季節の行事など
②茶道クラブ、菜園クラブ、グラウンドゴルフクラブ
〔活動日時〕 ①毎月第3木曜日 9:30～12:00または13:00～15:00
②各クラブの活動計画による
〔会費等〕 食代500円

15 与左衛門ふれあいサロン「遊々」

〔活動場所〕 与左衛門町内会館、ふれあい広場公園
〔対象エリア〕 与左衛門町内会
〔参加対象者〕 概ね65歳以上の高齢者
〔活動内容〕 ①ゲーム、誕生日会、季節の行事など
②茶道クラブ、菜園クラブ、グラウンドゴルフクラブ
〔活動日時〕 ①毎月第3木曜日 9:30～12:00または13:00～15:00
②各クラブの活動計画による
〔会費等〕 食代500円

16 ロコモ体操 たかすの会

〔活動場所〕 兵太夫南町内会館
〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位)、脳トレ、筋トレ、筋肉柔軟トレーニング
〔活動日時〕 毎週水曜日 13:30～15:00

17 大新島結の会「結の茶の間」

〔活動場所〕 大新島町内会館
〔対象エリア〕 大新島町内会
〔参加対象者〕 高齢者
〔活動内容〕 会食、おしゃべりなど
〔活動日時〕 毎月第2金曜日 10:00～14:00(会食あり)
10:00～12:00(会食なし)
〔会費等〕 弁当代700円/回

18 古民家カフェ ぶらり

〔活動場所〕 大新島287 ☎090-4150-6841
〔対象エリア〕 なし
〔参加対象者〕 どなたでも
〔活動内容〕 赤ちゃんからお年寄りの方まで、どなたでも立ち寄れる居場所
ふまねっと(第2金)、ストレッチボール(第3金)
〔活動日時〕 毎週木～日曜日 13:00～16:00

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

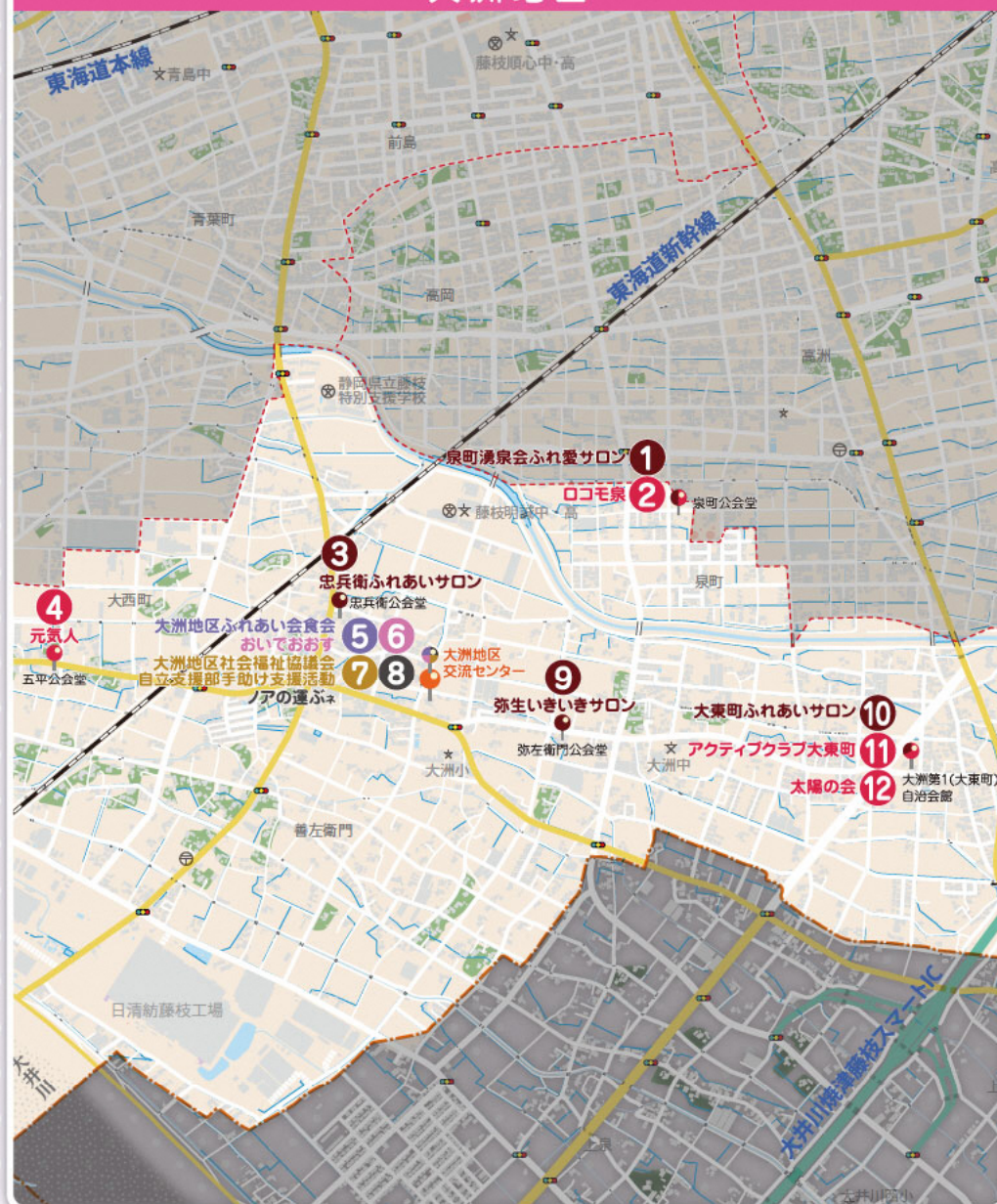
手 手助け活動

食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえだ
アクティブクラブ

大洲地区



① 泉町湧泉会ふれあいサロン

〔活動場所〕 泉町公会堂
 〔対象エリア〕 泉町町内会
 〔参加対象者〕 60歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 レクリエーション、保健講座、食事会、合唱、ビデオ鑑賞、地域企業見学など
 〔活動日時〕 毎月第4木曜日 10:00～12:00
 〔会費等〕 会費100円/月(会食時1,000円)

② ロコモ泉

〔活動場所〕 泉町公会堂
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操
 〔活動日時〕 毎週木曜日 13:30～15:00
 〔会費等〕 会費500円/回

③ 忠兵衛ふれあいサロン

〔活動場所〕 忠兵衛公会堂
 〔対象エリア〕 忠兵衛町内会
 〔参加対象者〕 65歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 食事、レクリエーション
 〔活動日時〕 6・9・11・3月 10:00～12:00
 〔会費等〕 会費500円/回

④ 元気人

〔活動場所〕 五平公会堂
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位)、脳トレ、ラジオ体操、筋トレ、おしゃべり
 〔活動日時〕 毎週水曜日 10:00～11:30
 〔会費等〕 会費300円/回

⑤ 大洲地区ふれあい会食会

〔活動場所〕 大洲地区交流センター
 〔対象エリア〕 大洲地区
 〔参加対象者〕 一人暮らしの高齢者
 〔活動内容〕 会食会、レクリエーション
 〔活動日時〕 9:30～12:00(年3回)
 〔会費等〕 会費300円/回

⑥ おいでおす

〔活動場所〕 大洲地区交流センター
 〔対象エリア〕 大洲地区
 〔参加対象者〕 どなたでも
 〔活動内容〕 お茶を飲みながらおしゃべり
 〔活動日時〕 毎週火曜日 9:00～15:00
 〔会費等〕 会費無料

⑦ 大洲地区社会福祉協議会 自立支援部手助け支援活動

〔実施主体〕 大洲地区社会福祉協議会 ☎054-636-0059
 〔対象エリア〕 大洲地区
 〔活動内容〕 ・可燃物、不燃物、古紙を各町内の指定場所まで運搬・住まいの整理や片付け
 ・草取り、草刈、除草剤散布、150cmまでの低木の手入れや枝おろし
 〔活動日時〕 依頼者と支援ボランティアで要相談
 〔会費等〕 会費200円(初年度のみ)、利用料200円/30分(ゴミ出し100円/回)

⑧ ノアの運ぶネ

〔実施主体〕 大洲地区社会福祉協議会 ☎054-636-0059
 〔対象エリア〕 大洲地区
 〔利用対象者〕 移動手段がない高齢者
 〔活動内容〕 運転ボランティアによるスーパーマーケットなどへの買い物の支援
 〔活動日時〕 毎週火～土曜日 10:00～12:00

⑨ 弥生いきいきサロン

〔活動場所〕 弥左衛門公会堂
 〔対象エリア〕 弥左衛門町内会
 〔参加対象者〕 高齢者
 〔活動内容〕 音楽に合わせて体操、七夕飾り、クリスマス会、健康講座、誕生日会、演芸鑑賞など
 〔活動日時〕 毎月第2月曜日 9:30～11:30
 〔会費等〕 会費300円/月

⑩ 大東町ふれあいサロン

〔活動場所〕 大洲第1(大東町)自治会館
 〔対象エリア〕 大洲第1(大東町)自治会
 〔参加対象者〕 70歳以上の高齢者
 〔活動内容〕 各種講座、交通教室、鑑賞会、ゲームなど
 〔活動日時〕 毎月第4月曜日 10:00～14:00
 〔会費等〕 会費700円/月(昼食代込)

⑪ アクティブクラブ大東町

〔活動場所〕 大洲第1(大東町)自治会館
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操、ボール体操、ゴムバンド体操、脳トレ体操、筋トレなど
 〔活動日時〕 毎週木曜日 13:30～15:00

⑫ 太陽の会

〔活動場所〕 大洲第1(大東町)自治会館
 〔活動内容〕 ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、脳トレ
 〔活動日時〕 毎週火曜日 13:30～14:30

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

手 手助け活動

食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえた
アクティブクラブ



岡部地区



ちいき談話室

横浜/川原町/岡部/内一/内二/岡部本郷
三輪旭ヶ丘/三輪やよい/オレンジ
三輪向原/子持坂/村良/桂島/宮島/小園

〔活動場所〕各地区集会場 〔対象エリア〕各地区
〔参加対象者〕各町内会の高齢者
〔活動内容〕おしゃべり、ゲーム、講座など
〔活動回数〕不定期(年3～12回程)
〔問合せ先〕岡部地区社会福祉協議会(☎054-667-3411)へ

1 朝比奈いきいき体操クラブ

〔活動場所〕いきいき交流センター
〔活動内容〕藤口体操など
〔活動日時〕毎週水曜日 9:30～10:45

2 朝比奈りゅうせいサロン

〔活動場所〕新舟会館
〔対象エリア〕岡部町第5自治会
〔参加対象者〕高齢者
〔活動内容〕地域との交流、健康体操、レクリエーション、お話、買い物支援
〔活動日時〕毎月第1土、第3火曜日 9:30～11:30
〔会費等〕会費200円/回、弁当代800円

3 桂島いきいきサロン

〔活動場所〕桂島集会場
〔対象エリア〕岡部町第4自治会
〔参加対象者〕高齢者
〔活動内容〕体操、スペシャリストによる実演、合唱、音読、季節に応じた企画、健口体操など
〔活動日時〕毎月第2土曜日 9:00～12:00
〔会費等〕会費200円/月(参加者のみ)、弁当代200円

4 ふれあいサロン「むらら」

〔活動場所〕村良公民館
〔対象エリア〕村良町内会
〔参加対象者〕高齢者
〔活動内容〕体操、歌、ゲーム、講座、おはなし会
〔活動日時〕毎月第4木曜日 9:30～11:30
〔会費等〕会費無料、弁当代実費

5 内一いきいきサロン

〔活動場所〕内一町内会館
〔対象エリア〕内一町内会
〔参加対象者〕70歳以上の高齢者
〔活動内容〕歌、体操、法話、ゲーム、誕生日会
〔活動日時〕毎月第3木曜日 9:30～11:30
〔会費等〕会費300円/月

6 岡部おでかけ助け愛隊

〔実施主体〕岡部地区社会福祉協議会 ☎054-667-3411
〔対象エリア〕岡部地区
〔利用対象者〕65歳以上で自ら自動車を運転しての移動が困難で、家族や近隣の親族による移送の支援が受けられない人
〔活動内容〕亀寿の郷とボランティアによるスーパーマーケットへの買い物支援
〔活動日時〕毎月第2火曜日 午前

7 本郷いこいのひろば

〔活動場所〕本郷ふれあい会館
〔対象エリア〕岡部本郷町内会
〔参加対象者〕高齢者(主に町内会員)
〔活動内容〕軽体操、歌、ゲーム、脳トレ、雑談など
〔活動日時〕毎月第3土曜日 9:00～12:00
〔会費等〕会費100円/月

8 亀寿の郷 わき愛あい会

〔活動場所〕亀寿の郷
〔対象エリア〕岡部地区
〔参加対象者〕一人暮らしの高齢者
〔活動内容〕健康相談、レクリエーション、送迎サービス、会食
〔活動回数〕年1回
〔会費等〕自己負担有

9 こども食堂 まつぼっくり

〔活動場所〕福祉センター きすみれ
〔参加対象者〕どなたでも(要予約)
〔活動内容〕食事、お遊び
〔活動日時〕毎月第2土曜日(変更有) 11:30～14:00
〔会費等〕会費無料(中学生以下)、500円以上(大人)
〔問合せ先〕090-6575-1955(前田)

10 スマイル会

〔活動場所〕福祉センター きすみれ
〔活動内容〕ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、ふまねっと、脳トレ
〔活動日時〕毎週火曜日 9:30～11:30

11 ロコモサークル岡部

〔活動場所〕福祉センター きすみれ
〔活動内容〕ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、脳トレ
〔活動日時〕毎週水曜日 13:30～15:00

12 キー坊大縁隊

〔実施主体〕藤枝市社会福祉協議会 ☎054-667-2940
〔対象エリア〕市内(条件有/要相談)
〔活動内容〕ゴミ出し、掃除、話し相手、付添いなど
〔活動日時〕毎週月～土曜日 8:00～17:00
〔会費等〕会費1,000円/年(会員制) 利用料500円/時間、ゴミ出し250円/回

13 夕焼けサロン

〔活動場所〕福祉センター きすみれ
〔対象エリア〕市内
〔参加対象者〕どなたでも
〔活動内容〕料理、レクリエーション、食事など
〔活動日時〕奇数月第3金曜日 15:00～18:30
〔会費等〕会費無料

14 旭ヶ丘和みの会

〔活動場所〕旭ヶ丘町内会集会場
〔対象エリア〕三輪旭ヶ丘町内会
〔参加対象者〕高齢者
〔活動内容〕レクリエーション、各種講座、ゲーム
〔活動回数〕年数回
〔会費等〕会費無料

15 三輪向原たのしい会

〔活動場所〕向原公民館
〔対象エリア〕三輪向原町内会
〔参加対象者〕どなたでも
〔活動内容〕健康体操・ゲーム・おしゃべりなど
〔活動日時〕毎月第2火曜日 13:30～16:00
〔会費等〕会費無料

高サ 高齢者
サロン

子サ 子育て
サロン

会 ふれあい
会食会

居 居場所

手 手助け活動

食 子ども食堂

移 移動支援

ア ふじえだ
アクティブクラブ

市内移動販売業者を 紹介します!



お買い物に行きたいけど
手段がないな...

足腰が悪くてお買い物に
行くことが難しいな...

お家の近くで気軽に
お買い物できればなあ...

このようなお困りごとはありませんか?

藤枝市内の移動販売を利用してお家の近くでお買い物を楽しんでみませんか?

市内の移動販売

☎ 詳しくは移動販売各団体へ問い合わせください

ハロー×移動スーパーはじ丸

鮮魚、刺身、惣菜、野菜、果物、お肉、牛乳、パン、お菓子、調味料など...約400品目の食料品を揃えています。来て、見て、触って、楽しんで!!

【問い合わせ】

はじ丸藤枝店1号車
☎090-8473-6170



ミートショップモランボン

お肉やお惣菜の販売をします!
※主に岡部地区を回っています

【問い合わせ】

☎054-667-2430



ウエルシア藤枝藪田店

飲料、青果、冷凍・冷蔵商品、日用品、健康食品、医療品などの販売や公共料金の納付もできます!

〈販売場所〉市内約52カ所

(各地区の公会堂や町内会館など)

〈販売時間〉約15分程度

〈運行日時〉毎週月～金曜日/9:30～15:00頃

【問い合わせ】

ウエルシア藤枝藪田店
☎054-638-5808

※医薬品の購入については
事前にウエルシア藤枝藪田店へお問合せ下さい



しずてつストア× 移動スーパーとくし丸



刺身、惣菜、お肉、果物、パン、お米、トイレットペーパーやティッシュなどの日用品など、約300品目、約1,200点の商品をたっぷり積み込んでお伺いします! お家の前で、直接商品を見て、選んで、楽しくお買い物できる移動スーパーです。

【問い合わせ】

しずてつストア藤枝駅南店
☎054-634-2530

しずてつストア藤枝高洲店
☎054-634-0050

しずてつストア藤枝水守店
☎054-647-1510



大井川農協出張まんさいかん

新鮮な野菜、惣菜、調味料などを生涯学習センターにて販売しています!

〈販売場所〉生涯学習センター

(藤枝市茶町1-5-5)

〈運行回数・時間〉月2回程度/10:30～11:30

【問い合わせ】

大井川農業協同組合
営農経済部 営農販売課
☎054-646-5113



藤枝市老人福祉センター 藤美園

雄大な景色のなか楽しむグラウンド・ゴルフやモルック、e-スポーツと志太温泉の源泉を引いた温泉でゆったりくつろいでみませんか?

藤美園は、五洲岳中腹(標高50m)に建ち、駿河湾・伊豆半島などが一望できるうえに、志太温泉の源泉を引いたお風呂でのんびり疲れを癒やしてリフレッシュできる魅力たっぷりの施設です。

ここでは、健康や教養、レクリエーションなどの場を提供しています。皆様がこの施設を利用しながら、美しい郷土愛を育み、快適で明るい生活を楽しんでいただけるよう願っています。

利用案内

- 御利用者: 60歳以上の方とその介護者
- 料 金: 市内・市外問わず無料
- 開園時間: 9:00～16:30
※休園日: 毎週月曜日・祝日・年末年始
- 入浴時間: 10:00～14:00頃



案内図



※詳細 MAP(P.6)有



外観

外の芝生では、グラウンド・ゴルフができます



お風呂

志太温泉を引き込んだお風呂は大人気!
慢性リウマチや慢性皮膚病などに効くと言われてます



集会室

会議室・集会室・和洋室の貸館を行っています

〈問い合わせ〉

〒426-0071 藤枝市志太555番地
TEL:054-643-9655 FAX:054-646-5373