



# 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!

## さわやかクラブ(ふじえだ老人クラブ連合会)

令和8年3月現在

### 葉梨

- ◆白藤睦会

### 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

### 高州

- ◆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

### 西益津

- ◆稲川あびす会
- ◆長楽寺2梅寿会
- ◆郡一なの花会
- ◆大手寿会
- ◆平島第1仲良しクラブ
- ◆平島第3白藤会

### 青島

- ◆前島楽寿会
- ◆田沼北福寿会
- ◆田沼中明和会
- ◆田沼南千寿会
- ◆富士見富久寿会
- ◆小石川町あずまクラブ
- ◆東町東寿会
- ◆青木福和会
- ◆志太おもとクラブ
- ◆ふじみ台寿会
- ◆瀬戸新屋和楽会
- ◆水上寿クラブ
- ◆青葉南さわやかクラブ
- ◆青葉中岩城会
- ◆追分友和会
- ◆内瀬戸寿会
- ◆友遊せいなん
- ◆三軒屋三寿会
- ◆駿河台シルバークラブ
- ◆瀬古3かたらい会

### 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
- ◆泉町湧泉会

### 事務局

老人福祉センター 藤美園  
ふじみえん  
藤枝市志太555番地 ※MAP(P.13)参照  
☎054-643-9655

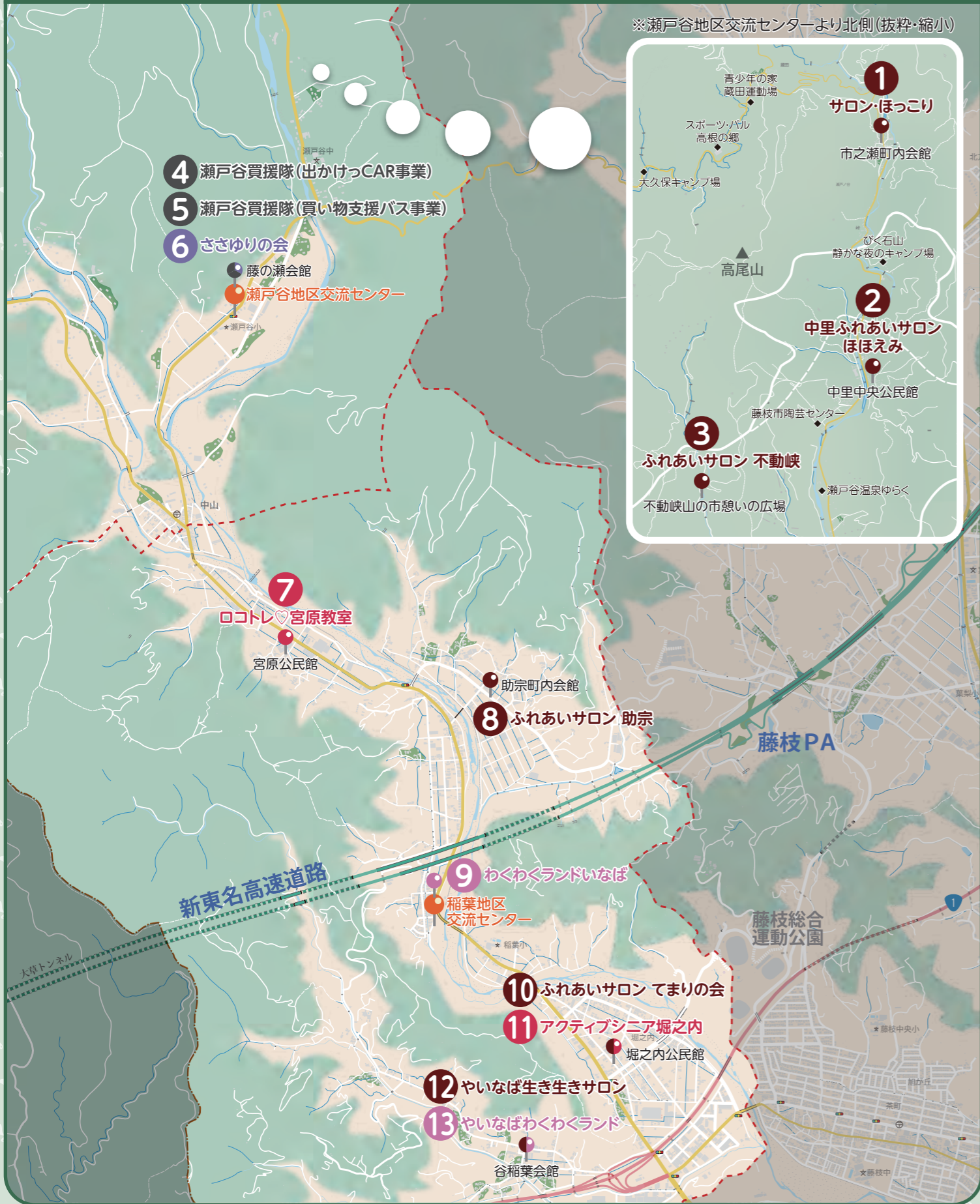


各団体の説明		問い合わせ先
高齢者サロン	高齢者の地域のつながりや介護予防を深めることを目的としたふれあいの場です。	社会福祉協議会 福祉推進課 (☎054-667-2940) または 直接各団体へ
子育てサロン	子育て中の保護者と子どもと一緒に参加するふれあいの場です。	
ふれあい会食会	一人暮らしの高齢者を対象に介護予防や地域のつながりを深めることを目的として会食などを行うふれあいの場です。	
居場所	いつでも、誰でも、気軽に立ち寄れるふれあいの場です。	
手助け活動	地域の人と人との絆を大切に、生活支援やちょっとした身の回りの困りごとへの手助けをボランティアや会員同士の互助により行う活動です。	藤枝市役所 子ども・若者支援課 (☎054-643-7227)へ
こども食堂	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こどもの居場所です。	
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が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。	実施主体である各団体へ
ふじえだアクティブクラブ	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
市内移動販売	P.25参照 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の紹介です。	実施主体である各団体へ
老人福祉センター藤美園	P.26参照 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の紹介です。	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連合会)	P.27参照 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。	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8年3月時点のものです。本冊子は掲載することを了承し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。

# 瀬戸谷・稲葉地区

※瀬戸谷地区交流センターより北側(抜粋・縮小)



### 1 サロン・ほっこり 高

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 高

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2木曜日 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 高

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、音読、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 瀬戸谷買援隊(出かけっCAR事業) 移

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
参加対象者	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 8:00~18:00(通院)

### 5 瀬戸谷買援隊(買い物支援バス事業) 移

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
参加対象者	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 ささゆりの会 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

### 7 ロコトレ♥宮原教室 花

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 高

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、カラオケ、会食など
活動日時	隔月(5・7・9・11・1・3)日曜日 毎月第1・3金曜日 13:00~16:00 (わくわくランド助宗)
会費等	弁当代500円/回

### 9 わくわくランドいなば 居

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	健康体操、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 13:00~16:00
会費等	会費100円/回

### 10 ふれあいサロン てまりの会 高

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、小学生との交流会、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700円/回(②のみ)

### 11 アクティブシニア堀之内 花

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
会費等	弁当代実費

### 12 やいなば生き生きサロン 高

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

### 13 やいなばわくわくランド 居

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	どなたでも
活動内容	ゲーム、おしゃべり
活動日時	毎月第1金曜日 13:00~16:00
会費等	会費100円/回

高 高齢者サロン  
 子 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

# 葉梨地区



**1** <sup>しらふじ</sup>白藤さわやかサロン「ロコトレの会」 <sup>かい</sup>高

活動場所	水田利用再編対策西北研修センター
対象エリア	葉梨地区
参加対象者	高齢者
活動内容	ロコトレ体操、歌唱、ゲームなど
活動日時	毎週木曜日 13:30～15:00(月4回)
会費等	会費200円/回

**2** <sup>かい</sup>ほほえみふれあいサロン <sup>高</sup>高

活動場所	高田町内会館 ほか
対象エリア	高田町内会
参加対象者	75歳以上の高齢者
活動内容	健康体操、誕生日会、ゲーム
活動日時	毎月第4日曜日 10:00～12:00
会費等	弁当代500円/月

**3** <sup>かい</sup>やよいの会 <sup>会</sup>会

活動場所	開寿園、葉梨地区交流センター
対象エリア	葉梨地区
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1日曜日 10:00～14:00(8月除く)
会費等	会費500円/回

**4** <sup>りか</sup>ふれあいサロン 梨花ちゃん <sup>高</sup>高

活動場所	花倉公会堂
対象エリア	葉梨第2自治会
参加対象者	高齢者
活動内容	歌、誕生日会、ハンドベル、押花、健康講座、ゲームなど
活動日時	毎月第3月曜日 10:00～13:30
会費等	弁当代700円

**5** <sup>きよさと</sup>清里ふれあいサロン <sup>高</sup>高

活動場所	清里1丁目町内会館
対象エリア	清里町内会
参加対象者	高齢者
活動内容	おもしろ漢字教室、歌、体操、講座、脳トレ、誕生日会、おしゃべり、季節の行事など
活動日時	毎月第1月曜日 10:00～14:00
会費等	会費500円/月(弁当代)

**6** <sup>はなしけんかつ</sup>葉梨健活の会 <sup>かい</sup>高

活動場所	葉梨地区交流センター
活動内容	ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、口腔体操、食に関する情報提供
活動日時	毎週木曜日 10:00～11:30

**7** <sup>はなし</sup>葉梨ささえ愛隊 <sup>あいたい</sup>高

活動場所	葉梨地区社会福祉協議会 ☎054-638-1376
対象エリア	葉梨地区
参加対象者	65歳以上で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	地域住民が運営する団体と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、地区内の決められた病院への通院支援
活動日時	毎週火～木曜日

**8** <sup>かみやぶた</sup>上藪田しあわせサロン <sup>高</sup>高

活動場所	上藪田町内会館
対象エリア	上藪田町内会
参加対象者	高齢者
活動内容	健康体操、歌、舞踊鑑賞、会食会など
活動日時	毎月第4日曜日 10:00～12:00
会費等	会費500円/月(昼食代)

**9** <sup>い</sup>生き生きライフ・楽笑クラブ <sup>らくしょう</sup>高

活動場所	下藪田町内会館
参加対象者	高齢者
活動内容	手芸、ゲーム、歌、悩み相談、昼食会など
活動日時	毎月第2火曜日 10:00～12:00 第4火曜日 10:00～15:00
会費等	おやつ代200円(第2)、昼食代700円(第4)

**10** <sup>しもやぶた</sup>はなしカフェ下藪田 <sup>居</sup>居

活動場所	下藪田町内会館
対象エリア	下藪田町内会を中心に近隣町内会在住者
参加対象者	どなたでも(子どもから高齢者まで)
活動内容	お茶、コーヒーを飲みながらおしゃべり、書道、カラオケ、麻雀、洋裁、手芸、何でも相談など
活動日時	毎月第2・4水曜日 9:30～12:00
会費等	会費100円/回(飲み物代)、無料(小学生以下)

**11** <sup>ときがや</sup>時ヶ谷ふれあいサロン <sup>高</sup>高

活動場所	時ヶ谷第2町内会館
対象エリア	時ヶ谷第2・4町内会
参加対象者	概ね70歳以上の高齢者
活動内容	体操、歌、ゲーム、太極拳、講話、音楽鑑賞、ハンドベル
活動日時	毎月第2土曜日 10:00～15:00
会費等	弁当代500円/月

**12** <sup>しよくどろ</sup>ふじてらこども食堂 <sup>食</sup>食

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)

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

# 広幡地区



<b>1</b> <sup>かりやど</sup> <b>仮宿おたのしみ会</b> <sup>かい</sup>
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
会費等 会費600円/回

<b>2</b> <sup>くらぶ</sup> <b>すこやか倶楽部</b>
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 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
会費等 弁当代600円(10日)、会費無料(20日)

<b>3</b> <sup>よこうち</sup> <b>横内ほっとサロン</b>
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
会費等 弁当代600円(10日)、会費無料(20日)

<b>4</b> <sup>よこうち</sup> <b>横内ロコモ体操</b>
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 概ね70歳以上の高齢者
活動内容 ロコモ予防体操、脳トレ(コグニサイズ)など
活動日時 毎週水曜日 9:30~11:00
会費等 会費600円/回

<b>5</b> <sup>うしお</sup> <b>潮ふれあいサロン</b>
活動場所 潮集会場、うしおの家
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) 第4土曜日 9:00~11:00 (みんなであつどう会、つどうカフェ)
会費等 会費600円/回

<b>6</b> <sup>うしお</sup> <b>潮ほほえみロコモ</b>
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 藤コ体操、早口言葉、滑舌の練習、なぞなぞ(頭の体操)
活動日時 毎週金曜日 13:30~14:30
会費等 会費600円/回

<b>7</b> <sup>しもとうま</sup> <b>下当間ふれあいサロン一五の会</b>
活動場所 下当間下町内会館、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、食事会、会食会、手作り企画(折り紙、歌など)、三世交流、「いちごだより」発行
活動日時 毎月15日 10:00~13:00 25日 10:00~12:00
会費等 会費500円/月

<b>8</b> <sup>ひろはた</sup> <b>広幡お助け隊</b>
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
会費等 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

<b>9</b> <sup>そうけい</sup> <b>送迎サービス付き買い物ツアー</b>
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金曜日・第4火曜日 10:00~12:00

<b>10</b> <sup>ひろはた</sup> <b>ひろはたロコモ体操</b>
活動場所 広幡地区交流センター
対象エリア 広幡地区
参加対象者 概ね80歳以上の高齢者
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
会費等 会費700円/月

<b>11</b> <sup>おんじま</sup> <b>鬼島ふれあいサロンももちゃん</b>
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 9:00~12:00
会費等 会費700円/月

<b>12</b> <b>ほっとな居場所 おんじま</b>
活動場所 鬼島町内会館
参加対象者 どなたでも(子どもから高齢者まで)
活動内容 いつ来ていつ帰っても自由。誰でも参加できる三世交流の場
活動日時 毎月第3木曜日 9:00~12:00
会費等 会費無料 ※ペットボトルのキャップ、使用済み切手、ベルマーク、プラタブ持参可(市社協へ寄付)

<b>13</b> <sup>かい</sup> <b>ひまわりの会</b>
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)
会費等 弁当代等600円(参加者のみ)

<b>14</b> <sup>かみとうま</sup> <b>上当間ふれあいサロン「まゆみの会」</b>
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
会費等 会費600円/月(弁当代)

<b>15</b> <sup>かい</sup> <b>くすの木の会</b>
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 ①出前講座、昼食、レクリエーション ②雑談、映画鑑賞
活動日時 ①毎月2日(1月のみ12日) 9:30~14:00 ② 第1月曜日 午前中
会費等 会費500円/月

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

# 西益津地区



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

## 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、グラウンドゴルフなど
活動日時	毎月第3月曜日 13:00~15:00(カフェ) 第1木曜日 10:00~15:00(サロン) 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)

## ② 平三わの会

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、藤口体操
活動日時	会員各位に通知 ※1-8月休み 月3回 10:00~12:00 (藤口体操 ~11:30)
会費等	弁当代実費

## ③ ちよっくらよってみざあ

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

## ④ 平二さわやかカフェ「縁」

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、食事会、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 平二さわやかカフェ「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、食事会、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

## ⑥ あすなるクラブ

活動場所	亀城会館
対象エリア	西益津地区
参加対象者	一人暮らしの高齢者
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

## ⑦ あおいの会

活動場所	西益津地区交流センター
対象エリア	西益津地区
参加対象者	一人暮らしの高齢者
活動内容	食事作り、会食会、レクリエーション
活動日時	毎月第3水曜日 10:00~13:00
会費等	会費300円/月

## ⑧ 西益津いきいきランド

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	ラダーゲッター、モルック、吹き矢、e-スポーツ、ボッチャ、カローリング、輪投げ
活動日時	毎週土曜日 13:30~15:00
会費等	会費無料

## 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)

## 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 11:00~14:00(3回/年)
会費等	会費無料(高校生以下) 300円(大人)

## 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、趣味教室、お楽しみコンサートなど
活動日時	毎月第3土曜日 10:00~11:30
会費等	食費1,000円(敬老・9月のみ)

## 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 (昼食時 ~15:00)
会費等	会費200円/月、弁当代実費

## 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手芸 ②ふまねっと、リサイクル ③絵手紙 ④卓球
活動日時	①木曜日 9:30~ ②月曜日 10:00~ ③火曜日 9:30~ ④金曜日 10:00~
会費等	会費無料

## ⑭ サロンあびす

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、ペタンク、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 13:00~15:00 第1-2-4木曜日 13:00~15:00
会費等	大会など必要に応じて有

# 藤枝地区①西



## 1 子どもの本 まりー文庫



活動場所	音羽町5-11-13 ☎090-9910-2712
参加対象者	どなたでも
活動内容	サロン等へのお出掛け朗読会(郷土の民話)、お話会など
活動日時	毎月第4水曜日 14:00~17:00
会費等	会費無料

## 2 ふれあいサロン 原



活動場所	原会館
対象エリア	藤枝第1自治会
参加対象者	高齢者
活動内容	講話、健康体操、合唱、演奏、踊り、手品、朗読劇、音楽鑑賞、子どもと交流など
活動日時	毎月第3金曜日 9:30~11:30
会費等	会費500円/月

## 3 まめっ隊



実施主体	藤枝第1自治会
対象エリア	藤枝第1自治会
活動内容	ゴミ出し、掃除、話し相手、庭木の手入れなど
活動日時	依頼者と要相談
会費等	入会費1,000円、利用料200円/30分、ゴミ出し50円/回

## 4 なかよしクラブ



活動場所	原会館
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	毎週月曜日 13:30~14:45

## 5 原っPA



活動場所	原会館
対象エリア	藤枝第1自治会
参加対象者	どなたでも
活動内容	健康麻雀、おしゃべり、小物作りなど
活動日時	毎月第1・3水曜日 9:30~12:00
会費等	会費100円/回

## 6 ほっとパパ&ママサロン



活動場所	茶町1-8-23
参加対象者	未就学児を持つ保護者
活動内容	心と体のいやしサロン、足湯、カプセル、談話、ティータイム
活動日時	毎月第2木曜日・第4水曜日 10:00~12:00
会費等	会費200円/回

## 7 やまふところサロン



活動場所	生涯学習センター
対象エリア	藤枝地区
参加対象者	概ね65歳以上の高齢者
活動内容	講座、体操、演奏、子どもと交流、相談コーナー
活動日時	第3木曜日 10:00~11:30
会費等	会費200円/回(お茶菓子代)

## 8 木町区いきいきサロン ぬくもり



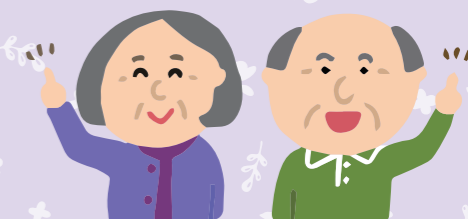
活動場所	藤枝第2自治会館
対象エリア	木町自治会
参加対象者	概ね70歳以上の高齢者
活動内容	講座、演奏、手作り作品、誕生日会、ゲームなど
活動日時	毎月第1・3火曜日 10:00~12:00
会費等	会費300円(第1)、100円(第3)

## 9 つくしの会



活動場所	藤枝第2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、ボール、脳トレ
活動日時	毎週木曜日 13:30~14:45

- 高齢者サロン
- 子育てサロン
- ふれあい会食会
- 居場所
- 手助け活動
- 子ども食堂
- 移動支援
- 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** **高**

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** **居**

活動場所	藤岡5-19-3 ☎054-643-5650
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** **高**

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、食事会、季節に応じた行事、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金曜日のみ)

**4 藤枝ふれあい出かけっCAR** **移**

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
参加対象者	65歳以上で買い物の交通手段がなく、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** **ア**

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** **高**

活動場所	五十海第2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 とんからり月** **手**

対象エリア	藤枝第10自治会
参加対象者	70歳以上の高齢者
活動内容	ゴミ出し、話し相手、庭草取り・剪定など
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** **高**

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1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** **高**

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	弁当代700円、お茶菓子代300円

**10 本町ふれあいサロン** **高**

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 無料(作らない月)

**11 ノルディックウォーキングクラブ 爽** **ア**

活動場所	①蓮華寺池公園、総合運動公園 ②蓮華寺池公園
活動内容	ノルディックウォーキング
活動日時	①毎週火曜日 10:00～11:30 ② 木曜日 19:30～20:15

**12 シルバー流健康体操** **ア**

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、藤岡ロコモ体操
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:00

**13 岡出山ふれあいサロン** **高**

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** **ア**

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、リズム体操
活動日時	毎週木曜日 10:30～12:00

- 高** 高齢者サロン
- 子** 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①北



さわやかクラブ  
(ふじえだ老人クラブ連合会)  
事務局 P.26、27参照

老人福祉センター  
藤美園

1 瀬古第3町内会ふれあいサロン もえぎの会

瀬古第3町内会館  
藤枝市民グラウンド

2 瀬古ワンツーフれあいサロン

瀬古町内会館

3 ほっと駿河台

4 駿河台支えあいの会「ぼちぼち」

駿河台コミュニティセンター

★青島北中  
★青島北小

5 縁が輪

6 Fサロン

芙蓉台会館

7 さくら

追分西協同会館

8 ロコモ予防体操教室

9 追分町内会 健康遊々デー

★青島中

10 リズム体操

三軒屋ふれあい会館

- 高 高齢者サロン
- 子 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

<p><b>1 瀬古第3町内会ふれあいサロン もえぎの会</b> <span style="float: right;">高</span></p> <p>活動場所 瀬古第3町内会館</p> <p>対象エリア 瀬古第3町内会</p> <p>参加対象者 概ね75歳以上の高齢者</p> <p>活動内容 体操、ゲーム、歌、誕生日会(年3回)、季節の行事など</p> <p>活動日時 毎月第1土曜日 10:00~12:00(井戸端会議) 第3月曜日 10:00~12:00(ふれあいサロン) 第3水曜日 13:00~15:00(おしゃべり会) ※水曜日は第2・4に変更有</p> <p>会費等 持ち帰り弁当代800円(第3月)</p>	<p><b>2 瀬古ワンツーフれあいサロン</b> <span style="float: right;">高</span></p> <p>活動場所 瀬古町内会館</p> <p>対象エリア 瀬古第1・2町内会</p> <p>参加対象者 75歳以上の高齢者</p> <p>活動内容 作品づくり、ゲーム、健康体操、講座、誕生日会、昼食会、季節行事など</p> <p>活動日時 毎月第3水曜日 10:00~14:00</p> <p>会費等 会費600円/月</p>
---	---

<p><b>3 ほっと駿河台</b> <span style="float: right;">高</span></p> <p>活動場所 駿河台コミュニティセンター</p> <p>対象エリア 駿河台町内会</p> <p>参加対象者 65歳以上の高齢者</p> <p>活動内容 体操、ゲーム、おしゃべり、誕生日会、季節行事、外部交流、足すと号利用、作品作りなど</p> <p>活動日時 毎月第2・4木曜日 9:45~11:45</p> <p>会費等 会費300円/月</p>	<p><b>4 駿河台支えあいの会「ぼちぼち」</b> <span style="float: right;">手</span></p> <p>活動場所 駿河台支えあいの会 ☎054-645-0836</p> <p>対象エリア 青島第5自治会</p> <p>活動内容 庭の手入れ、簡単な大工仕事、話し相手、草取り、ゴミ出し、安否確認の電話など</p> <p>活動日時 依頼者と支援者で要相談</p> <p>会費等 入会費500円、会費500円/年、利用料300円/時間</p>
---	--

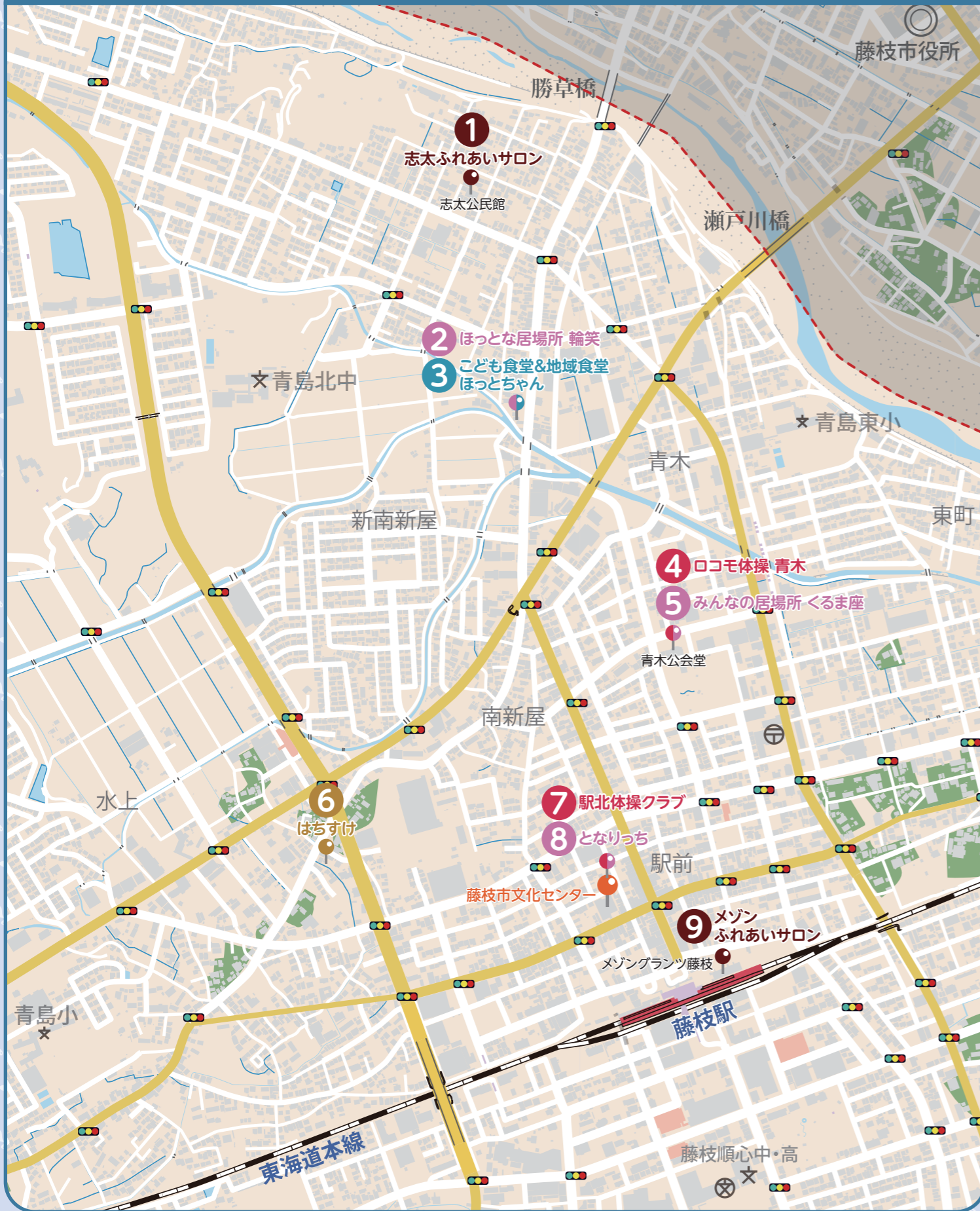
<p><b>5 縁が輪</b> <span style="float: right;">居</span></p> <p>活動場所 芙蓉台会館</p> <p>対象エリア 芙蓉台町内会</p> <p>参加対象者 どなたでも</p> <p>活動内容 趣味、おしゃべり、小学生宿題など</p> <p>活動日時 毎月第1日曜日 9:00~12:00</p> <p>会費等 会費無料</p>	<p><b>6 Fサロン</b> <span style="float: right;">高</span></p> <p>活動場所 芙蓉台会館</p> <p>対象エリア 芙蓉台町内会</p> <p>参加対象者 高齢者</p> <p>活動内容 ①季節に応じた活動や工夫を凝らした工作などの活動、健康講座など ②ふまねっと運動、ゲーム、介護予防運動など</p> <p>活動日時 ①毎月15日 10:00~13:00 ② 第4火曜日 10:00~12:00</p> <p>会費等 会費500円/年、弁当代500円/回(①希望者のみ)</p>
---	---

<p><b>7 さくら</b> <span style="float: right;">高</span></p> <p>活動場所 追分西協同会館</p> <p>対象エリア 追分西町内会</p> <p>参加対象者 高齢者</p> <p>活動内容 脳トレ、体操、誕生日会、小物づくりなど</p> <p>活動日時 毎月水曜日 10:00~11:30</p> <p>会費等 会費200円/月</p>	<p><b>8 ロコモ予防体操教室</b> <span style="float: right;">ア</span></p> <p>活動場所 追分町内会館</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)、チューブ体操、脳トレ、口腔トレーニングなど</p> <p>活動日時 毎週木曜日 13:30~14:30 10:00~11:00(夏期6~9月)</p>	<p><b>9 追分町内会 健康遊々デー</b> <span style="float: right;">居</span></p> <p>活動場所 追分町内会館</p> <p>対象エリア 追分町内会</p> <p>参加対象者 どなたでも</p> <p>活動内容 遊び会(輪投げ、ポッチャ等)、茶和会</p> <p>活動日時 毎月第4土曜日 9:00~11:00</p> <p>会費等 会費無料</p>
---	--	--

<p><b>10 リズム体操</b> <span style="float: right;">ア</span></p> <p>活動場所 三軒屋ふれあい会館</p> <p>活動内容 ラジオ体操、藤ロコ体操、体操教材など</p> <p>活動日時 毎週月曜日 10:00~11:30</p>
--



# 青島地区②北



## ① 志太ふれあいサロン 高

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 居

活動場所	志太2-1-34
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
問い合わせ先	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 子

活動場所	ほっとな居場所 輪笑(志太2-1-34)
参加対象者	どなたでも
活動内容	誰でも自由に気楽に集える場所。食事、簡単なゲームや読み聞かせ
活動日時	第4土曜日(変更有)
会費等	会費無料(中学生以下)、300円以上(大人)
問い合わせ先	090-4799-2557、054-689-5507(水～金曜日 10:00～14:00)

## ④ ロコモ体操 青木 ア

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 みんなの居場所 くるま座 居

活動場所	青木公会堂
対象エリア	青木町内会
参加対象者	どなたでも
活動内容	おしゃべり、季節にあわせた工作、ゲーム、健康麻雀
活動日時	毎月第2・4月曜日 13:30～15:30
会費等	無料
問い合わせ先	090-6368-0009(作原)

## ⑥ はちすけ 手

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	登録料1,000円、利用料250円/30分、ゴミ出し50円/回

## ⑦ 駅北体操クラブ ア

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、月1回講師による指導有
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:30

## ⑧ となりっち 居

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	視覚障害者とその家族
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 高

活動場所	メゾングランツ藤枝13階 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	藤ロコモ体操、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 高齢者サロン   
 子 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

参加対象者	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

### 2 くつろぎカフェ かいらハウス

活動場所	前島2-2-5 ☎054-689-1118
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	毎週火~木曜日(不定休有) 11:00~15:00 ※月曜日は休み
会費等	利用料200円/回(飲食代込)

### 3 おいわか 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	毎週火~木曜日(不定休有) 11:30~14:00 ※月曜日は休み
会費等	会費無料(高校生以下) 当日のランチ代(大人)

### 4 夕焼けサロン

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	偶数月金曜日 15:00~18:30
会費等	会費無料

### 5 ロコトレクラブ2019

活動場所	静岡県武道館
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	毎週火曜日 13:30~15:00

### 6 いないないばあ

活動場所	青島第1自治会館
対象エリア	前島及び近隣地区
参加対象者	どなたでも
活動内容	子育て支援
活動日時	毎月第1・3水曜日 9:30~11:30
会費等	会費無料

### 7 こどものフリースペース ぴんたろう

活動場所	青島第1自治会館
対象エリア	市内
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
活動日時	毎月第3日曜日 10:00~15:00 ※変更有(SNSより確認可)
会費等	会費無料

### 8 友愛クラブ

活動場所	青島第1自治会館
対象エリア	前島地区
活動内容	ロコモ体操
活動日時	毎月第1・3月曜日 10:00~11:00
会費等	会費100円/年

### 9 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	子育て中の親と子
活動内容	畑活動、造形あそび、 音楽あそびなど
活動日時	毎月土・日曜日 不定期
会費等	会費要確認 (材料費・食事代等は別途集金)
問い合わせ先	公式LINE( <a href="https://lin.ee/rlKhedL">https://lin.ee/rlKhedL</a> )

### 10 田沼ふれあいサロン 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
活動日時	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

### 11 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)

### 12 若返りクラブ

活動場所	青島南地区交流センター
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

### 13 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、会食会、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

### 14 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
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 高齢者サロン   
 子 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

# 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
会費等	会費1,000円/年、食事代600円/回

### 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、会食会、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、食事代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
参加対象者	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)
問い合わせ先	090-8336-1912(飯村)

### 6 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
参加対象者	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受けられない人など
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

### 7 高洲ロコモクラブ

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	藤ロコ体操、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
会費等	会費350円/月

### 8 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350円/月

### 9 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	体操、レクリエーション、誕生日会、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 9:30~11:30(おしゃべりの会)
会費等	会費1,200円/年、食事代実費

### 10 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700円/月(弁当代込)

### 11 こども食堂 まつぼっくり

活動場所	高洲41-9
参加対象者	どなたでも(要予約)
活動内容	食事、お遊びなど
活動日時	毎月第1~3土・日曜日(変更有) 11:30~14:00
会費等	会費無料(未成年者)、500円(大人)
問い合わせ先	090-6575-1955

### 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	①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 与左衛門ふれあいサロン「越百」

活動場所	ふれあい広場公園、与左衛門町内会館
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	食事代500円

### 14 与左衛門ふれあいサロン「遊々」

活動場所	ふれあい広場公園、与左衛門町内会館
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	食事代500円

### 15 ロコモ体操 たかすの会

活動場所	兵太夫南町内会館
対象エリア	兵太夫南町内会
参加対象者	高齢者
活動内容	ロコモ予防体操(イス・立位)、筋トレ、筋肉柔軟トレーニング、脳トレ、年2回体力テスト有
活動日時	毎週水曜日 13:30~15:00

### 16 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

### 17 古民家カフェ ぶらり

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

高 高齢者サロン   
 子 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



<b>1</b> いづみちようせんかい あい <b>高</b>	<b>泉町湧泉会ふれあいサロン</b>
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水曜日 10:00～12:00
会費等	会費100円/回(誕生日会600円)

<b>2</b> いづみ <b>高</b>	<b>ロコモ泉</b>
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

<b>3</b> ちゅうべえ <b>高</b>	<b>忠兵衛ふれあいサロン</b>
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

<b>4</b> <b>居</b>	<b>みんなのカフェ つぼみ</b>
活動場所	大西町1-7-18
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	毎週水、日曜日 11:00～16:00
会費等	100円(中学生以下無料)

<b>5</b> げんきひと <b>高</b>	<b>元気人</b>
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

<b>6</b> おおすちく <b>会</b>	<b>大洲地区ふれあい会食会</b>
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

<b>7</b> <b>居</b>	<b>おいでおおす</b>
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

<b>8</b> おおすちく <b>手</b>	<b>大洲地区社会福祉協議会 自立支援部手助け支援活動</b>
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)

<b>9</b> <b>移</b>	<b>ノアの運ぶネ</b>
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
参加対象者	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・ドラッグストアなどへの買い物支援
活動日時	毎週火～土曜日 10:00～12:00

<b>10</b> <b>高</b>	<b>弥生いきいきサロン</b>
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、健康講座、クリスマス会、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

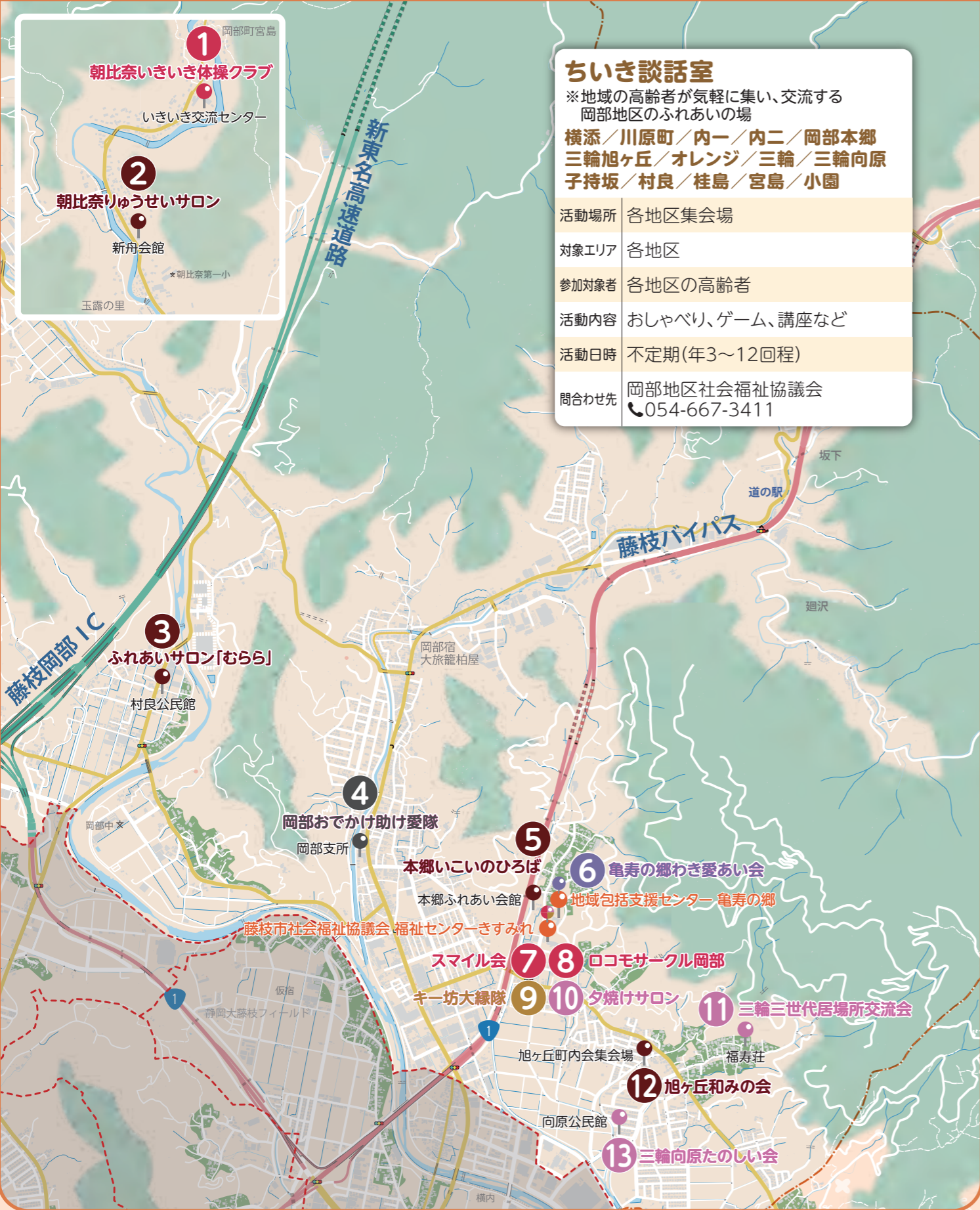
<b>11</b> <b>高</b>	<b>大東町ふれあいサロン</b>
活動場所	大洲第1(大東町)自治会館
対象エリア	大洲第1(大東町)自治会
参加対象者	70歳以上の高齢者
活動内容	各種講座、交通教室、鑑賞会、ゲームなど
活動日時	毎月第4月曜日 10:00～14:00
会費等	会費700円/月(昼食代込)

<b>12</b> <b>高</b>	<b>アクティブクラブ大東町</b>
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、ゴムハンド体操、脳トレ体操、筋トレ、年2回体力テスト有
活動日時	毎週木曜日 13:30～15:00

<b>13</b> <b>高</b>	<b>太陽の会</b>
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** 高齢者サロン
- 子** 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

# 岡部地区



### ちいき談話室

※地域の高齢者が気軽に集い、交流する  
岡部地区のふれあいの場

**横添 / 川原町 / 内一 / 内二 / 岡部本郷  
三輪旭ヶ丘 / オレンジ / 三輪 / 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	各地区の高齢者
活動内容	おしゃべり、ゲーム、講座など
活動日時	不定期(年3~12回程)
問い合わせ先	岡部地区社会福祉協議会 ☎054-667-3411

### 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、ストレッチ、 ポールストレッチ、脳トレなど
活動日時	毎週水曜日 9:30~10:45

### 2 朝比奈りゆうせいサロン

活動場所	新舟会館
対象エリア	岡部第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、お話、 レクリエーション、買い物支援
活動日時	毎月第1土曜日・第3火曜日 9:30~11:30
会費等	会費300円/回、弁当代700円

### 3 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水曜日 9:30~11:30
会費等	会費無料、弁当代実費

### 4 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
参加対象者	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・4火曜日 午前

### 5 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

### 6 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、会食会
活動日時	年1回
会費等	自己負担有

### 7 スマイル会

活動場所	福祉センター ぎすみれ
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

### 8 ロコモサークル岡部

活動場所	福祉センター ぎすみれ
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

### 9 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

### 10 夕焼けサロン

活動場所	福祉センター ぎすみれ
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

### 11 三輪三世居場所交流会

活動場所	福寿荘(興福寺内)
対象エリア	岡部第3自治会(主に三輪町内会)
参加対象者	どなたでも(子どもから高齢者まで)
活動内容	①大正琴 ②和歌
活動日時	①毎月第2土曜日・第4金曜日 ②毎月16日
会費等	会費無料
問い合わせ先	090-1986-5873(大畑)

### 12 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
活動日時	年数回
会費等	会費無料

### 13 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(町内会)
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
問い合わせ先	090-7619-2988(金刺)

高 高齢者サロン   
 子 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  
お買い物ができるばあ…



このようなお困りことはありませんか?

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

### バロー×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品目の食料品を積んでいます。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



### 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61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～土曜日/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問い合わせください



### 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、ティッシュやトイレトペーパーなどの日用品、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。

※販売エリアについては要相談

【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 営農販売部 営業企画課  
☎054-646-5172



# 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。

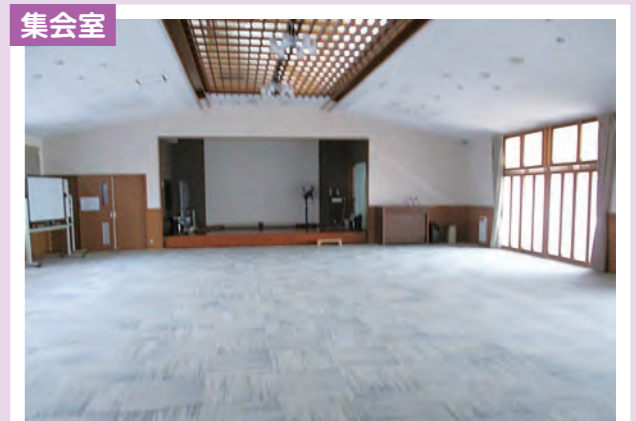
この施設を利用しながら、快適で明るい生活を送りませんか?



外の芝生では、グラウンド・ゴルフができます



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います

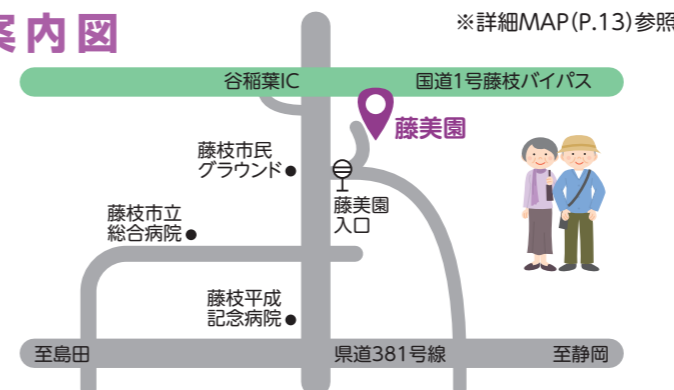


会議室・集会室・和洋室の貸館を行っています

## 利用案内

- 利用対象者: 60歳以上の方とその介護者
- 料 金: 無料(市内・外問わず)
- 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



【問い合わせ】 ☎426-0071 藤枝市志太555番地  
TEL:054-643-9655 FAX:054-646-5373

