

地域支え合い介護予防教室事業

ふじえだアクティブクラブ

～地域みんなで週1回からの健康週間♪～



藤枝市では、住民主体の介護予防の輪を広げるために、地域ぐるみで取り組む介護予防活動団体に「ふじえだアクティブクラブ(以下アクティブクラブ)」として、認定・支援をしています。地域みんなで楽しく、無理なく、週1回の介護予防を実践することができます。地域の仲間づくりと元気な身体づくりができる場として、市内各地に広がっています。

アクティブクラブの主な要件

- 1週間に1回(月4回以上)程度活動する。 ●およそ10人以上で活動する。
- 新たに参加を希望する人の加入に可能な限り対応する。

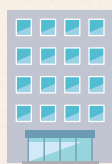
★**資格や指導者は必要ありません。**地域みなさんでお気軽に始めてみましょう。
「藤口コ体操」を使えば、効果的な体操に簡単に取り組みます。クラブの開設・活動に不安がある方には市が開催する「若返り運動サポーター養成講座」の受講がおすすめです。

市からのサポート



✓ 専門職のサポート

年2回(活動1年目は年4回)、理学療法士などを派遣。介護予防の助言や相談対応をします。



✓ 補助金

活動立ち上げの経費(活動1年目)活動に使う会場の使用料(毎年)を補助します。



✓ 情報共有・周知

研修・交流会を開催し、活動に役立つ情報共有やクラブ同士の交流の機会を設けています。本誌やその他パンフレット等で、市内のクラブの紹介をします。

アクティブクラブについてお気軽にご相談ください。

- ◆地元のアクティブクラブに参加(見学)してみたい。
- ◆アクティブクラブを立ち上げたいがどうしたらいい?
- ◆自分たちの活動をアクティブクラブとして認定してほしい。 など

お問合せ 藤枝市健康福祉部 地域包括ケア推進課

電話 643-3225

メール chiikicare@city.fujieda.lg.jp



ふじえだアクティブクラブ登録団体(令和6年4月30日時点)

1 ロコトレ♡宮原教室 稲葉 活動場所 宮原公民館 (藤枝市宮原660-1) 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) 運動	2 アクティブシニア堀之内 稲葉 活動場所 堀之内公民館 (藤枝市堀之内523-1) 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) 運動	3 葉梨健活の会 葉梨 活動場所 葉梨地区交流センター (藤枝市上藪田759) 活動内容 ストレッチ・筋力トレーニング 口腔体操・脳トレ ほか 活動日時 毎週木曜日(10:00～11:30) 運動
4 すこやか倶楽部 広幡 活動場所 仮宿公会堂 (藤枝市仮宿744-2) 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) 運動	5 ひろはたロコモ体操 広幡 活動場所 広幡地区交流センター (藤枝市鬼島387) 活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位) 活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00) 運動	6 潮ほほえみロコモ 広幡 活動場所 潮集会所 (藤枝市潮407-1) 活動内容 藤ロコ体操 活動日時 毎週金曜日(13:30～14:30) 運動
7 あすなろクラブ 西益津 活動場所 亀城会館 (藤枝市田中2-8-12) 活動内容 ストレッチ、筋力トレーニング、 認知症予防、その他 活動日時 毎週木曜日(10:00～11:00) 運動	8 つくしの会 藤枝 活動場所 藤枝第2自治会館 (藤枝市茶町2-7-17) 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(13:30～14:30) 運動	9 なかよしクラブ 藤枝 活動場所 原会館(藤枝市音羽町2-6-18) 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 ①13:00～13:50 ②14:10～15:00 運動
10 ふじの会 藤枝 活動場所 藤枝地区交流センター (藤枝市五十海3-12-1) 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) 運動	11 岡出山ダンスロコモ 藤枝 活動場所 こばやしビル2F(藤枝ダンスアカデミー) (藤枝市岡出山2-10-17) 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) 運動	12 ノルディック ウォーキングクラブ爽 藤枝 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 ①毎週火曜日(10:00～11:30) ②毎週木曜日(20:00～21:00) 運動
13 シルバー流健康体操 藤枝 活動場所 シルバー人材センター2階 (藤枝市藤枝5-3-20) 活動内容 イスに座り、ボールを使用して の体操、藤ロコ体操 活動日時 毎週金曜日(10:00～11:00) 運動	14 ロコモ予防体操教室 青島 活動場所 追分町内会館 (藤枝市青島124-10) 活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・ 脳トレ・その他(口腔のトレーニング) 活動日時 毎週木曜日(13:30～14:30) 運動	15 ロコモ体操 青木 青島 活動場所 青木公会堂 (藤枝市青木3-8-17) 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) 運動
16 ロコトレクラブ2019 青島 活動場所 静岡県武道館 (藤枝市前島2-10-1) 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) 運動	17 ロコモ若返り体操教室 第2開寿園教室 青島 活動場所 第2開寿園地域交流室 (藤枝市青南町1-12-13) 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(13:30～14:30) 運動	18 青島南若返り運動クラブ 青島 活動場所 青島南地区交流センター (藤枝市青葉町3-7-30) 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) 運動
19 駅北体操クラブ 青島 活動場所 文化センター (藤枝市駅前2-1-5) 活動内容 ロコモ予防体操・ チューブ体操・折り紙 活動日時 毎週火曜日(10:00～11:30) 運動	20 リズム体操 青島 活動場所 三軒屋ふれあい会館 (藤枝市上青島154-10) 活動内容 ラジオ体操・藤ロコ体操 その他体操教材 など 活動日時 毎週月曜日(10:00～11:30) 運動	21 田沼スマイル 青島 活動場所 ウエルカフェ (ウエルシア藤枝田沼店) (藤枝市田沼1-30-12) 活動内容 藤ロコ体操 活動日時 毎週火曜日(11:00～12:00) 運動

ふじえだアクティブクラブ登録団体(令和6年4月30日時点)

22 ロコモ体操たかすの会 **高洲**

活動場所 兵太夫南町内会館
(藤枝市高洲51-16)

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)

運動

23 高洲ロコモクラブ **高洲**

活動場所 高洲地区交流センター
(藤枝市高柳4-9-13)

活動内容 藤ロコモ体操・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)

運動

24 アクティブクラブ築地 **高洲**

活動場所 築地公民館
(藤枝市築地1-14-12)

活動内容 ロコモ予防体操

活動日時 毎週水曜日(9:00～10:30)

運動

25 太陽の会 **大洲**

活動場所 愛華の郷 集会室 ほか
(藤枝市大東町58)

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)

運動

26 ポレポレ **大洲**

活動場所 愛華の郷 集会室 ほか
(藤枝市大東町58)

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 毎週水曜日(13:30～14:30)

運動

27 ロコモ泉 **大洲**

活動場所 泉町公会堂
(藤枝市泉町40-15)

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)

運動

**28 げんきひと
元気人** **大洲**

活動場所 五平公会堂
(藤枝市大西町2-2-33)

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)

運動

29 アクティブクラブ大東町 **大洲**

活動場所 大東町自治会館
(藤枝市大東町266-2)

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・筋トレ等

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

30 スマイル会 **岡部**

活動場所 福祉センターさすみれ
(藤枝市岡部町内谷1400-1)

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(9:30～11:00)

運動

はつらつシニア大学／ アクティブシニア大学OB会

卒業後に教室の仲間同士の自主活動立ち上げも進んでいます！

31 ロコモサークル岡部 **岡部**

活動場所 福祉センターさすみれ
(藤枝市岡部町内谷1400-1)

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)

運動

**32 シルバー健康体操
アクティブシニア** **広幡**

活動場所 広幡地区交流センター
(藤枝市鬼島387)

活動内容 ロコモ予防体操(イス)・ボール

活動日時 毎週火曜日(10:00～11:00)

運動

33 楽脳会Ⅰ **藤枝**

活動場所 藤枝市生涯学習センター
(藤枝市茶町1-5-5)

活動内容 脳トレ

活動日時 毎月第1・3火曜日(9:00～12:00)

認知機能

35 木町若返り体操教室 **藤枝**

活動場所 藤枝第2自治会館
(藤枝市茶町2-7-17)

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 毎月第2・4水曜日(13:30～14:30)

運動

36 はつらつ笑寿会 **青島**

活動場所 文化センター
(藤枝市駅前2-1-5)

活動内容 ロコモ予防体操(イス)、脳トレ

活動日時 毎月第2・4木曜日(10:00～11:30)

認知機能

37 楽脳会 青島 **青島**

活動場所 駅南図書館
(藤枝市前島1-7-10
BiVi藤枝3階)

活動内容 脳トレ

活動日時 毎月第1・3木曜日(9:30～11:30)

認知機能

38 スマイル・サロン **青島**

活動場所 駅南図書館
(藤枝市前島1-7-10
BiVi藤枝3階)

活動内容 ボール・脳トレ・その他(出前講座利用)

活動日時 毎月第2・4木曜日(10:00～11:30)

認知機能

39 大洲ロコトレクラブ **大洲**

活動場所 大洲地区交流センター
(藤枝市大洲3-17-12)

活動内容 健美操・太極拳・
DVD各種体操

活動日時 毎月第1・3木曜日(13:30～14:30)

運動

40 脳トレシニア岡部 **岡部**

活動場所 岡部支所分館
(藤枝市岡部町内谷601-3)

活動内容 認知症予防への取り組みと
会員相互の親睦

活動日時 毎月第2・4水曜日(10:30～11:30)

認知機能

藤枝市 住民主体の介護予防教室

～地域から、教室から、介護予防の輪が広がっています！～



安心すこやかセンターの担当地域

グリーンヒルズ藤枝

【住所】藤枝市宮原244-1 【TEL】639-1212

担当町内会

瀬戸谷地区の全町内会／稲葉地区の全町内会

ふじトピア

【住所】藤枝市時ヶ谷417-2 【TEL】638-5259

担当町内会

西益津地区の全町内会／藤枝地区の全町内会

第2開寿園

【住所】藤枝市青南町1-12-13

【TEL】634-0232

担当町内会

青島地区のうち◆前島上東・西◆前島仲
◆田沼北・中・南◆青葉町中・南◆追分◆追分西
◆青南町上・下の各町内会
大洲地区のうち◆善左衛門上・下◆弥左衛門
◆忠兵衛◆青洲団地◆源助◆五平の各町内会

亀寿の郷

【住所】藤枝市岡部町内谷1334-4

【TEL】667-5001

担当町内会

岡部地区の全町内会

開寿園

【住所】藤枝市中ノ合252-1 【TEL】638-2253

担当町内会

葉梨地区の全町内会／広幡地区の全町内会

愛華の郷

【住所】藤枝市大東町58 【TEL】634-1133

担当町内会

高洲地区の全町内会／
大洲地区のうち
◆大東町西・北・東・南◆泉町の各町内会

社会福祉協議会

【住所】藤枝市瀬戸新屋83-6 【TEL】643-3526

担当町内会

青島地区のうち◆富士見町◆日の出町◆小石川町
◆東町◆メゾン・グランツ藤枝◆ファミリー藤枝
◆駅前第1～3◆喜多町◆サーパス西公園
◆駿河台1～5丁目◆駿河台団地◆駿河台西団地
◆南駿河台1～6丁目◆メゾン駿河台
◆青木北・西・東・南◆志太第1～5◆瀬戸新屋
◆水上◆南新屋◆新南新屋◆芙蓉台◆緑の丘
◆一里山◆三軒屋◆瀬戸◆内瀬戸
◆光洋台◆瀬古第1～3◆ふじみ台
◆県営瀬古団地◆マークス・ザ・タワー藤枝
◆エンブルエバー藤枝駅前の各町内会

安心すこやかセンター(藤枝市地域包括支援センター)は、
藤枝市が委託した、高齢者のための総合相談窓口です。
ご不明な点などありましたら、地域包括ケア推進課まで
お問い合わせください。



お問い合わせ先

藤枝市 健康福祉部 地域包括ケア推進課

〒426-8722

静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号

【TEL】643-3225 【FAX】643-3506

【Eメールアドレス】chiikicare@city.fujieda.lg.jp

【藤枝市ホームページ】<http://www.city.fujieda.shizuoka.jp>



藤枝市の健康・予防
日本一を目指す取り
組みが「第1回 健康
寿命をのばそう！
アワード厚生労働省
健康局長 自治体部門
優良賞」を受賞しま
した。