

ずっと健康 ずっとはつらつ ずっと自分らしく！

# Let's 通いの場

令和5年9月 vol.2

健康寿命を延ばすために

地域の皆さんで活動している「通いの場」を  
紹介します。

## 今回紹介する団体

- 希望が丘いきいきクラブ（長岡地域）
- ヘルシー運動クラブ（越路地域）
- 藤山サロン（中之島地域）
- ひだまり（与板地域）
- みっちゃん教室（小国地域）

## 長岡地域

# 希望が丘いきいきクラブ

### ～活動の紹介～

活動日時：第3・4火曜日 10:00～11:30  
 会場：希望が丘コミュニティセンター  
 会員数：30人程度  
 会費：6か月3,000円  
 活動内容：健康体操



### ～参加者の声～

- ・和気あいあいとした雰囲気の中で参加しやすい。
- ・自分に合った運動で、ちょうどよい。
- ・会費も安く、楽しく健康づくりができる。
- ・帰りは気分が良く、体の調子も良い。
- ・自分の知らない知識が得られてありがたい。

### ～運営者の声～

- ・足腰お達者クラブから25年経ちました。
- ・『転ばないために、いつまでも元気に、自分のことは自分でできるように』と続けています。
- ・ここに来ることが大事です。みんなの笑顔を楽しみにしています！



## 越路地域

# ヘルシー運動クラブ

### ～活動の紹介～

活動日時：第2・4金曜日 10:00～11:00  
 会場：越路総合福祉センター  
 会員数：30人程度  
 会費：年間6,000円  
 活動内容：筋力アップ体操



### ～参加者の声～

- ・先生の優しい指導で元気をもらっています。
- ・優しい指導なので楽しく、安心して体操ができる。
- ・自宅でも足の運動するなど健康に意識するようになった！
- ・友達に誘われて参加してから日常でもつまづかなくなった！
- ・体操の後は体がスッキリ、軽くなります。
- ・やっぱり、みんなと一緒に運動は楽しい！

### ～運営者の声～

- ・健康教室から約14年。
- ・役員を交代しながら無理なく活動を続けています。
- ・皆さんいい人で良い雰囲気の中活動しています。



新規  
参加者  
大歓迎！

参加者を募集しています。  
ぜひ体験してみてください！！

# 藤山サロン

～活動の紹介～

活動日時：第4金曜日 13:30～15:30

会 場：刈谷田荘

会 員 数：11人程度（ボランティア5人）

会 費：1回200円

活動内容：脳トレ・ゲーム・体操

大人気のお出かけイベント 他



～参加者の声～

- ・月1回地域の人顔がみれるので楽しみにしている。
- ・普段聞けない話を聞いたり、質問したりがとても楽しい。
- ・一番のおすすめはバス旅行やお楽しみ会でのビンゴゲーム！！
- ・送り迎えもしてもらえるから安心。



～運営者の声～

平成13年スターしてから援助員さんと地域住民とのふれあいの場となり、和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。参加したいと思える場所、情報交換の場所として大切にしています。



## 与板地域

# ひだまり

～活動の紹介～

活動日時：年10回 10:00～11:30

会 場：堤下集会所

会 員 数：12人程度

会 費：1回100円

活動内容：レクリエーション・軽体操・茶話会



～参加者の声～

- ・同じ地域の人との交流が日常生活の活力になっている。
- ・運動もレクリエーションも楽しいが、やっぱり茶話会が1番！
- ・笑いが絶えずに楽しい時間です。

～運営者の声～

平成29年6月14日スタート。地域の方から料理や手芸などを教えてもらう場として始めました。町内の交流が絶えないように防犯などの話も取り入れ地域住民の方々との交流の機会も作っています。

情報交換の場として、町内の交流の場として大切にしています。



# みっちゃん教室

## ～活動の紹介～

活動日時：毎週月曜日 9:30～11:30

会場：おぐにコミュニティセンター

会員数：10人程度

会費：月1,000円

活動内容：**健康体操・優しい有酸素運動** 他

どなたでも  
参加者募集中！  
1日体験也大歓迎



## ～参加者の声～

- ・音楽に乗ってって運動することでストレスが発散できる！
- ・若い先生のパワーで元気に運動できる！
- ・内容がバラエティに富んでいて楽しく健康維持できる！
- ・様々なアイテムを使って、色々なカラダの部位を動かすことができる！



筋力トレーニング



有酸素運動



ストレッチポール

## ～運営者の声～

約15年前にメタボ予防の運動サークルとして立ち上がりました。雰囲気良く、みんなが助け合いの心を持ってお互い感謝しながら活動しています。

## はつらつサークル（通いの場）に登録、参加しよう！

- 登録要件
- 介護予防を目的として活動をしている。  
(趣味的な活動や1つの競技・種目を目的とするものは除く)
  - 参加者がおおむね65歳以上、1回あたりの参加人数がおおむね5人以上である。
  - 原則月1回以上、年間を通して活動をしている。(最低活動月数9か月/年)
  - 住民主体で運営され、地域に開かれた活動である。  
「通いの場ガイドブック」に掲載し、一般市民へ紹介できる。

- 支援内容
- 介護予防講師の派遣  
月1～2回活動する団体…上限8回/年  
月3回以上活動する団体…上限15回/年
  - 会場借用料の補助(会場に借用料がかかる場合のみ)  
1回の活動あたり、上限1,500円を補助

- 運営相談
- 運営についてや、広報についてなど、お気軽にご相談いただけます。



## 募集

皆さんの「通いの場」の活動風景を本誌面で紹介します！

本パンフレットに掲載をご希望の団体は、お気軽に長岡市健康増進課までご連絡ください。

※長岡市の通いの場に登録している団体に限ります。

※順番に掲載させていただきますので、掲載の時期はご指定できません。