

1

地域にある活動の場

老人クラブ

●内容●

老人クラブは、全国で約7万7000クラブ、会員376万人の全国組織です。

南あわじ市のクラブ数は157クラブ、会員8,368人が健康、友愛、奉仕を基本的理念として活動しています。

■健康活動

寝たきり防止や医療費の軽減につながるような健康づくり・介護予防事業
グラウンド・ゴルフ、ゴルフ、いきいき百歳体操、マレットゴルフ、モルック
趣味・サークル活動、おしゃべり会
料理講習会・食事会 など

■友愛活動

話し相手や見守りなど、同じ世代の仲間として支える活動
訪問などによるお見舞いや激励
情報の伝達・提供（クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）

■奉仕活動

安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動
公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
資源回収・リサイクル活動
高齢者施設におけるボランティア
地域（子ども）見守りパトロール活動
防犯・防災のための活動
伝承や多世代交流

このような活動は一人だけでは限界がありますが、クラブ組織として活動することで、安心安全な地域づくりや地域の活性化に貢献することができ、自分自身の心身の健康の維持・増進につながります。

●老人クラブの魅力

- ①住まいの近くに声をかけ合う友人・知人ができます。
- ②健康の維持・増進につながります。
- ③知識や経験を活かした能力発揮や社会活動への参画と貢献ができます。
- ④心の安らぎと充実感が得られます。

●対象者●

市内在住のおおむね60歳以上の方

●問い合わせ先●

長寿・保険課 高齢者福祉係 ☎43-5217（南あわじ市役所本館1階）

いずみ会（食生活改善推進員協議会）

●内容●

「食育活動で地域の健康づくりをすすめましょう」

あなたも一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？

いずみ会（食生活改善推進員協議会）は、地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。

●対象者●

食育に興味のある方・地域に貢献したい方・子どもが好きな方 など

●問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）

集いの場

●内容●

「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動に対して、1年間で最大1万円を助成します。

【補助対象経費】施設利用料・光熱水費・食糧費・消耗品費・講師謝金

【補助金額】補助対象経費の合計額（最大1万円）※翌年度、口座へ振込

事前申請が必要です。立ち上げに関する相談もお受けします。

●対象●

- ①各世代との交流や介護予防につながる活動を行っている（おしゃべり・茶話会・レクリエーション・講座・勉強会・創作活動・食事会・体を動かすなど）
- ②65歳以上の方が5人以上参加している
- ③月1回以上開催している
- ④利用料または参加費を集めている
- ⑤地域住民の誰もが参加できる

※①～⑤すべての条件を満たしている事

●問い合わせ先●

地域包括支援室 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



南あわじ市集いの場一覧

【R7年3月17日現在 4月以降予定含む】

地区	番号	団体名	開設場所	開催日時
緑	広田	1 山添いきいき百才体操	山添公会堂	月曜 13:30～
		2 山添なかよし会	山添公会堂	第3水曜 13:30～
		3 中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜 14:00～
		4 木曜会(卓球)	川向公会堂	月曜 14:30～ 木曜 13:30～
		5 徳中いきいき百歳体操グループ	徳原地区公会堂	日曜 13:30～
		6 辻卓球グループ	自宅	火曜 13:00～
		7 川向いきいき百歳体操	川向地区公会堂	月曜 13:00～
		8 いきいき藤南会	緑風館	木曜 9:30～
	倭文	9 ふれあいながた	コミュニティプラザながた	月曜 13:15～
		10 華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜 9:30～
		11 倭文実用書道講座(しづおり)	倭文地区公民館	第2・4水曜 13:30～
		12 楊名時八段錦・太極拳	倭文地区公民館	第1・3水曜 9:45～
		13 土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜 10:00～
		14 倭文句会	倭文地区公民館	第2・4土曜 8:30～
		15 みやび会	倭文地区公民館カフェ フレール	木曜 9:00～
		16 しづおり銭太鼓同好会	倭文地区公民館	第2・4月曜 9:30～
		17 かしまし会	カフェ フレール	毎月19日 13:30～
		18 ききょう	倭文地区公民館	第2火曜 9:00～
		19 六美会	倭文地区公民館	第3日曜 9:00～
西淡	松帆	1 サロンえじり	江尻集落センター	第2金曜 14:00～
		2 絆1	古津路集会所	第3日曜 13:00～
		3 松風	古津路集会所	月曜 13:00～
		4 きずなの会 古津路2	古津路コミュニティセンター	第3日曜 13:00～
		5 古津路GG同好会	古津路地区グランドゴルフ場	毎日(雨天時中止)
		6 慶野サロン	こみゅにていぶらざけいの	第3火曜 10:00～
		7 志知川いきいき百歳体操グループ	志知川公会堂	木曜 13:30～
		8 サロンしらさぎ	志知川地区コミュニティプラザ	第4木曜 14:00～
		9 いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜 9:30～
		10 ちどり会	松帆活性化センター	第1・3木曜 13:00～
		11 囲碁メンバーズクラブ	松帆活性化センター	月・木曜 13:00～
	湊	12 ピース21	湊活性化センター	木曜 9:30～
		13 みなといきいき百才体操愛好会	湊地区公民館	火曜 13:00～
		14 昭和の集い	湊えびすや	第3日曜 18:30～
		15 津井雁来公民館いき百グループ	津井雁来公民館	水曜 13:00～
	津井	16 水曜会	フローラせいだん	月・水曜 10:00～
		17 仲良しママさん会	津井地区公民館・倉庫	土曜 13:00～
	丸山	18 丸山サロン	丸山地区公民館	水曜 14:30～
	阿那賀	19 伊毘ささらぎ会	伊毘コミュニティセンター	水曜 13:00～
		20 いきいき長寿の会	阿那賀地区コミュニティプラザ	第1日曜 14:00～
	志知	21 いきいき会	西淡志知公民館	月曜 13:30～
		22 志知奥いきいきクラブ	志知奥公会堂	火曜 10:30～
		23 ハッピーヨガ	西淡志知公民館	金曜 19:00～

地区	番号	団体名	開設場所	開催日時
三原	榎列	1 サロンおのころ(下幡多老人会)	下幡多公会堂	金曜 13:30～
		2 まほろばサロン	大榎列観音堂	第3又は4火曜13:00～
		3 100歳体操クラブ	幡多地区営農センター	火曜 13:30～
	八木	4 いきいき百歳体操グループ八木馬回	八木馬回やさしや	金曜 10:00～
		5 楽しいストレッチくらぶ	働く婦人の家	第3土曜 10:00～
	市	6 楽しいストレッチくらぶ(夜の部)	働く婦人の家	第1土曜 20:00～
		7 kokokaraプロジェクト	働く婦人の家	第3土曜 14:00～
		8 みつくゆじゅうす	市小学校	火曜 20:00～
	神代	9 南上自治会サロン・みなかみ	南上部落コミュニティプラザ	第1日曜 14:00～
		10 カトリアクラブ	神代地区公民館	第2金曜 19:30～
	倭文	11 委文いき百グループ	委文公会堂	金曜 13:30～
	志知	12 三原志知いきいき百歳体操	三原志知公民館	火曜 13:30～
南淡	福良	1 うずしお生活学校	福良地区公民館	水曜 14:00～
		2 友遊会	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		3 ハッピーふくら	旧福良保育園	金曜 13:30～
		4 太極拳渦潮(水曜日)	福良地区公民館	水曜 19:30～
		5 うずしお生活学校	福良地区公民館	水曜 14:00～
		6 友遊会	福良地区公民館	第2・4木曜 10:00～
		7 ハッピーふくら	旧福良保育園	金曜 13:30～
		8 太極拳渦潮(水曜日)	福良地区公民館	水曜 19:30～
		9 福良大正琴教室	福良地区公民館	第1・3金曜 13:30～
		10 さくらサロン	福良地区公民館	月曜 10:00～
	阿万	11 地域ステーション楽市楽座	アトリエ楓	金曜 9:00～
		12 北納屋サロンお茶場	南あわじ市児童館	第1土曜 13:00～
		13 木曜会	B&Gテニスコート	木曜 19:30～
		14 太極拳渦潮(月曜日)	福良地区公民館	月曜 19:00～
		15 福良さかな節保存会	福良地区公民館	不定期火・金曜 19:00～
		16 網屋にこここサロン	うずしおルーム	第4日曜 13:30～
		17 銭太鼓 花みずき会	福良地区公民館	第1・3又は2・4土曜 13:30～
		18 ヨーガ教室 夜の部	福良地区公民館	火曜 19:30～
		19 仁尾いきいき百歳体操	仁尾集会場	水曜 13:00～
		20 フリーダム	B&Gテニスコート	水曜 20:00～
		21 うずしお台いきいきクラブ	福良うずしお台コミュニティセンター	水曜 10:00～
沼島	賀集	22 お元気クラブ	賀集地区公民館	第3木曜 10:00～
		23 潮美台いき百グループ	潮美台地区公民館	火曜 14:00～
	阿万	24 コミュニティスペースエモラボ百歳体操	コミュニティスペースエモラボ	木曜 10:00～
		25 パソコンクラブ	阿万地区公民館	第2・4月曜 13:30～
		26 あずまサロン	老人福祉センター東荘	毎月1日 12:30～
	灘	27 いきいき百歳体操佐野公会堂	佐野公会堂	火曜 13:15～
		28 黒岩いきいき百歳体操	灘いきがい創造センター	木曜 14:00～
		29 サロンうぐいす	白崎会館	火曜 13:00～
	沼島	30 千種いきいきサロン	大川公会堂	水曜 13:30～
		31 沼島いきいき百歳体操	沼島地区公民館	木曜 13:30～

🌱ふれあい・いきいきサロン

●内容●

地域の中の“気軽に集まれる集いの場”が「ふれあい・いきいきサロン」です。

地域の住民だれもが気軽に集い、共に楽しい時間を共有し「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。サロンを通じ、身近な人と顔なじみの関係（つながり）ができることで、普段から支え合える地域づくりにつながり、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

「集う・活動する」ことは、こんな効果があります！

- ①健康づくり、孤立・閉じこもりの防止につながる
外出するきっかけや人と会って話をする機会が増えるので、ストレス軽減や生活にメリハリができます。
適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、介護予防になります。
- ②友達や仲間の輪が広がる
仲間との楽しい時間を過ごすことで、絆を深め、自然と笑顔になり、支え合う気持ちが芽生えます。
仲間ができることにより、自宅以外で居場所ができ、高齢者の閉じこもりを防ぎます。
参加者同士でお互い気にかけて合うことにより、ご近所さんと顔の見える関係ができ見守りの効果があります。
- ③悩みごとや困りごとの解決につながる
仲間と悩みを話し合うことで、困りごとが大きくなる前に発見できたり、お互いに助け合ったり、解決につなげることができます。
- ④生きがいつくりにつながる
自分の趣味や特技をいかすことで、地域での居場所や役割が生まれ生きがいつくりにつながります。
- ⑤情報収集ができる
家に閉じこもっていると外の情報が入らず不安なこともあります。集うことで地域や社会の情報収集ができます。「こんな悪質商法には注意しよう!」など、みんなで情報を共有できます。

●問い合わせ先●

社会福祉法人 南あわじ市社会福祉協議会 ☎44-3007（南あわじ市広田広田1064番地）



ふれあい・いきいきサロン開催場所一覧

(R7年3月17日現在)

地区	番号	サロン名	開設場所	開催日時
緑	広田	1 ゆうゆうクラブ	大丸公会堂	毎木曜13:30～
		2 中田サロン	中田公会堂	第2・4火曜14:00～
		2 山添なかよし会	山添公会堂	第2水曜13:30～
		3 中筋いきいきサロン	中筋公民館	不定期
		5 徳中なかよし会	徳原公会堂	不定期
		6 木曜会	川向公会堂	毎木曜13:30～
		7 みきサロン	緑老人福祉センター	毎火・金曜14:00～
	倭文	8 ふれあいながた	コミュニティプラザ長田	不定期
		9 しづの里ふれあいサロン	倭文地区公民館	第2木曜10:40～
		10 土井いきいきサロン谷華会	土井集落センター	第3金曜9:00～
		11 しずまど	倭文地区公民館	第4水曜14:00～
		12 夢クラブ	倭文地区公民館	不定期
		13 倭文八段錦	倭文地区公民館	第1・3水曜9:45～
		14 華道めぐみ会	倭文地区公民館	第2・4火曜9:30～
		15 楽友	倭文地区公民館	第2・4月曜9:30～
南淡	福良	1 さくらサロン	福良地区公民館	毎月曜10:00～
		2 まつぼっくり	地域ステーション楽市楽座	第3水曜10:00～
		3 友遊会サロン	福良地区公民館	第2・4木曜10:00～
		4 仁尾いきいきサロン	仁尾荘	第4木曜14:00～
		5 網屋にここにサロン	福良小・うずしおルーム	第4日曜13:30～
		6 北納屋サロン(お茶場)	南あわじ市児童館	第1土曜13:00～
		7 楽遊クラブ	慈眼寺	第2・4木曜19:30～
		8 うずしお台いきいきサロン	うずしお台コミュニティセンター	毎水曜10:00～
		9 花みずき向谷	コミュニティセンター向谷	毎火曜
		10 福良大正琴	福良地区公民館	第1・3金曜13:30～
	賀集	11 寿交会なかよしサロン	田中会館	第3火曜14:00～
		12 賀集お元くらぶ	賀集地区公民館	第3木曜10:00～
	北阿万	13 新田北いきいきサロン	新田北集会所	不定期
		14 サロンいがの	伊賀野コミュニティセンター	第2水曜9:30～
	潮美台	15 潮美台にここにサロン	潮美台コミュニティセンター	不定期
		16 ヨガグループ	潮美台コミュニティセンター	第1火曜13:30～
	阿万	17 あずまサロン	老人福祉センター東荘	毎月1日12:00～
		18 コミュニティスペースエモラボ	コミュニティスペースエモラボ	毎木曜10:00～
		19 あわじユニバーサルスポーツの会	コミュニティスペースエモラボ	不定期
		20 阿万卓球バレーチーム	コミュニティスペースエモラボ	第1・3水曜16:00～
		21 吹上町潮風クラブ	阿万吹上	毎金曜15:00～
		22 ただっきゃ2	ただっきゃ2	毎日(月曜除く) 14:00～18:00
	灘	23 フレッシュすいせん	灘いきがい創造センター	毎木曜14:00～
		24 サロンうぐいす	コミュニティセンター白崎会館	毎火曜13:00～
		25 千種いきいきサロン	大川公会堂	毎水曜13:30～
		26 灘なでしこ	安田お好み焼き店	不定期
		27 灘センターサロン	灘地区公民館	毎金曜13:30～
	沼島	28 バッタリ会	東区 山口宅前バッタリ	不定期

地区	番号	サロン名	開設場所	開催日時
三原	榎列	1 まほろばサロン	大榎列憩の家、公会堂	第3金曜19:00～
		2 ふれあいサロン松田	老人憩いの家	不定期
		3 サロンおのころ	下幡多公会堂	毎金曜13:30～
	八木	4 しあわせサロン	八木地区公民館	不定期
		5 ぐる～ぶこすもす	八木地区公民館	不定期
		6 八木馬回やさしや	やさしや	第4金曜10:00～
		7 木楽会	岩瀬倉庫	不定期
	市	8 ほんわかサロン	働く婦人の家	第3土曜11:00～
		9 煮びす	市地区公民館	第2土曜日13:30～
	神代	10 サロンみなかみ	南上公会堂	第1日曜14:00～
	倭文	11 しずおりわかばサロン	流公会堂	第2火曜13:30～
		12 いき百合	委文公会堂	毎金曜13:30～
	志知	13 ふれあい広場	三原志知地区公民館	月末木曜13:30～
西淡	松帆	1 いきいきサロンIN西路	西路コミュニティプラザ	第4金曜9:30～
		2 きずな	古津路集会所	第3日曜13:00～
		3 きずな第2	松原公会堂	第3日曜13:00～
		4 サロンえじり	江尻集落センター	土・日曜14:00～
		5 慶野サロン	コミュニティプラザけいの	第3火曜10:00～
		6 サロンしらさぎ	志知川地区コミュニティセンター	第4木曜14:00～
		7 松風	古津路集会所	毎月曜13:00～
		8 ちどり会	松帆活性化センター	第1・3水曜13:00～
		9 さざ波	松帆活性化センター	第4金13:30～
		10 小鳩会	松帆活性化センター	第1金10:00～
		11 古津路GG同好会	古津路地区グラウンドゴルフ場	毎日
	湊	12 みなとふれあいサロン	湊地区公民館	毎火曜13:00～
		13 MINATOいきいきサロン	湊活性化センター	第2火曜10:00～
		14 K・G・Sバーチャンズ	池尻美容室前駐車場	正月、お盆日月以外8:00～
	津井	15 雁来いきいきサロン	雁来地区安心コミュニティプラザ	第3水曜14:00～
		16 西本サロン	西本村コミュニティセンター	第2日曜13:00～
		17 ついつい行きたくなるお楽しみ会	津井地区公民館	第3木曜13:30～
		18 水曜会	フローラせいだん	毎月・水曜10:00～
		19 仲良しままさん会	自宅倉庫/津井産業文化センター	土曜日
	阿那賀	20 伊毘きさざぎ会	伊毘コミュニティプラザ	第2水曜12:00～
		21 ひだまりサロン	阿那賀コミュニティプラザ	第3木曜13:30～
		22 いきいき長寿の会	大江のり販売所	毎日
		23 味菜	阿那賀コミュニティプラザ	不定期
	丸山伊加利	24 丸山サロン	丸山地区公民館	第2水曜14:30～
		25 伊加利つながりサロン	伊加利地区公民館	毎水曜13:30～
	志知	26 喜多ひばり会	休心庵	毎火曜13:00～
		27 つくしサロン	志知コミュニティプラザ	不定期
		28 コミュニケーションサークルぼこあぼこ	西淡志知地区公民館、他	第3木曜10:00～
		29 いこっちょママの会	西淡志知地区公民館、他	不定期

ハ木ふれい愛クラブ

●内容●

「いつまでも若々しく」を目標に、健康教室を実施しています。

事前申し込み不要です。お時間のある時に、お気軽にご参加ください。

●令和7年度予定表●

会 場	日付と曜日	講 座 名
八木市民 交流センター 毎月第4金曜日 10時～11時 (受付9:30～)	4月25日(金)	フレイル予防で、好きなことをずっと
	5月23日(金)	今日から始める!認知症予防
	6月27日(金)	あなたの骨、大丈夫?今日から始める骨粗鬆症予防
	7月25日(金)	食事も会話も、一生楽しむ!オーラルフレイル予防
	8月22日(金)	毎日コツコツ!フレイル予防の食習慣
	9月26日(金)	自分らしく!排泄ケアで自信を
	10月24日(金)	転ばないコツ、教えます!
	11月28日(金)	“ある日突然”をなくす!知っておきたい脳卒中予防
	12月19日(金)	まだまだ歩ける!ロコモ予防
	1月23日(金)	身体の健康はお口から!おしゃれな自分で毎日ハッピー
	2月27日(金)	視界も足元も、明るく安全に!
	3月27日(金)	社会と交流、体も心も若返り!

※日程、講義内容については変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

●対象●

八木地区にお住まいの方

●お問い合わせ先●

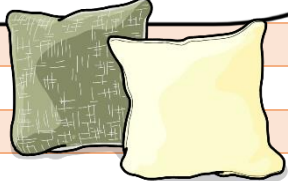
八木市民交流センター ☎42-5956 (南あわじ市八木鳥井348番地2)

🌱 賀集お元気くらぶ

● 内容 ●

地域の皆さんの健康を町ぐるみでサポートします。健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」、「体力測定会」を開催しています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

● 令和7年度予定表 ●

会 場	日 程	メインテーマ／サブテーマ	担当者
賀集地区 公民館		日程が決まり次第、掲載します。 	
毎月第3木曜日 10時～11時			

※日程、講義内容については変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

● 対象 ●

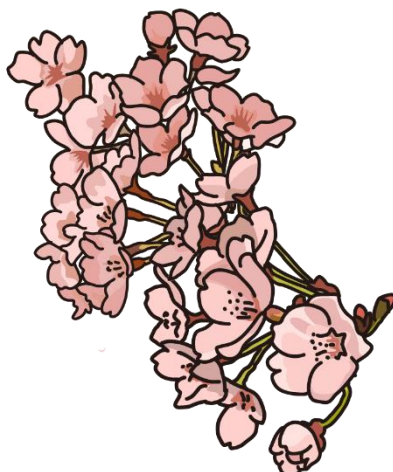
賀集地区にお住まいの方

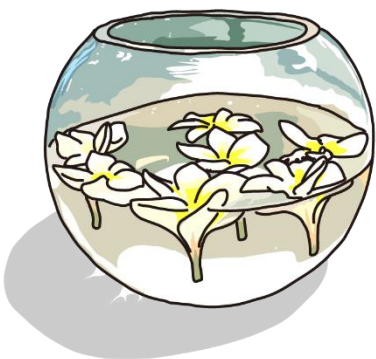
● お問い合わせ先 ●

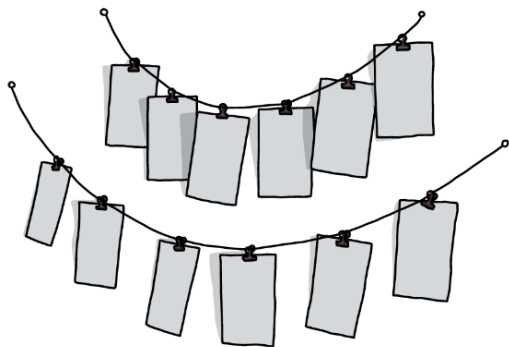
賀集お元気くらぶ委員会事務局（南淡路病院内） ☎ 53-1553 （南あわじ市賀集福井560番地）

参考：令和6年度実施内容

会 場	日 程	メインテーマ／サブテーマ	担当者
賀集地区 公民館	7月	体力測定	
	8月	腰痛／熱中症・夏バテ対策～暑さに負けない体づくり～	理学療法士／管理栄養士
	9月	膝の痛み／血圧の管理	理学療法士／看護師
	10月	認知症とその予防／脱・メタボリックシンドローム	作業療法士／管理栄養士
	11月	五十肩・肩の痛み／骨粗鬆症	理学療法士
	12月	体力測定	
	1月	飲み込みと口や首の体操／口腔ケア、歯磨き	言語聴覚士／歯科衛生士
	2月	うつ・ストレス改善／高齢者の転倒と骨折	作業療法士／理学療法士
	3月	トイレのトラブル（頻尿・尿もれ）／腸活のカギ～腸内フローラを知ろう～	理学療法士／管理栄養士







フォトギャラリー

