

みんなの通いの場

お住まいの地域に出かける場所があります。なじみのある地域で人とつながりましょう！

中央地域	1	東部地域（阿賀・広・仁方・郷原）	12
天応・吉浦地域	5	川尻・安浦地域	17
昭和地域	7	安芸灘地域（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）	19
宮原・警固屋地域	10	音戸・倉橋地域	22

すこやかサロン

家に閉じこもりがちな人を対象に、健康教室、ゲーム、軽体操、趣味活動、茶話会等を実施します。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 0 4

高齢者マシントレーニング教室

高齢者向けの筋力向上トレーニングマシン等を使用し、使わなくなった筋肉を呼び起こします。転倒予防や筋力の維持・向上を目指します。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 0 4

からだ元気アップ教室

家庭でできる運動で、柔軟性や筋力アップを図ります。姿勢を改善し若さを保ちます。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 0 4

きてくれサロン

軽体操や人との触れ合いを通して、介護予防、認知症予防に取り組みましょう。サロンごとに工夫を凝らした内容でお待ちしています。

ふれあい・いきいきサロン

高齢者をはじめ、地域住民が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い自ら企画し、活動することを通して、生きがいづくりや仲間づくりを行う場です。

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会 ☎ 2 5 - 3 5 0 5

貯筋グループ

地域住民が主体となって、高齢者が歩いて気軽に通える身近な場所で、おおむね月2回以上運動を中心とした介護予防活動をする通いの場（拠点）です。

【お問い合わせ】各地域包括支援センター

自主グループ

呉市が実施する介護予防事業を受講後、自らがグループを組み、専門職や地域包括支援センターの支援を受けながら、自分たちで運動を続けているグループです。

【お問い合わせ】各地域包括支援センター

認知症カフェ

認知症に不安を感じておられる方をはじめ、地域の皆さんが安心して「ほっと♡」できる場所（カフェ）です。認知症の方とその家族が、いつでも気軽に相談できます。

☆迷ったときは・・・

運動したい	高齢者マシントレーニング教室 からだ元気アップ教室
	まてくれサロン 貯筋グループ 自主グループ
自分でグループを立ち上げたい	貯筋グループ 自主グループ
レクリエーション、集まりたい	すこやかサロン ふれあい・いきいきサロン
住んでいる地域で活動したい	ふれあい・いきいきサロン 貯筋グループ 自主グループ
相談したい	高齢者支援課 地域包括支援センター 地域相談センター

呉市役所

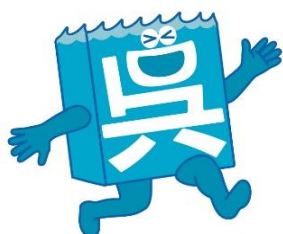
高齢者支援課	25-3104
介護保険課	25-3137

地域包括支援センター

中央	20-6307
天応・吉浦	31-8390
昭和	30-5666
宮原・警固屋	27-5444
東部	76-3333
川尻・安浦	70-6662
安芸灘	66-1115
音戸・倉橋	27-8980

地域相談センター

中央	呉ベタニアホーム	32-5982
	コスモス園	34-4001
天応・吉浦	もも	31-0100
昭和	栃ノ木荘	34-2755
	後楽荘	34-5004
宮原・警固屋	常楽園	28-0555
東部	延寿荘	71-1678
	郷原の里	77-1558
	成寿園	71-1515
	仁風園	79-0112
川尻・安浦	恵の海	87-0285
	春香園	84-3118
安芸灘	社会福祉協議会（下蒲刈）	65-3122
	豊浜	68-4800
	豊寿園	66-3300
音戸・倉橋	あかさき園	56-2555
	たちばな苑	54-1771



【中央地域】

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
つばき会館 (呉市中央6-2-9)	4月～6ヶ月間	毎週月曜日 毎週火曜日 毎週水曜日 毎週木曜日 毎週金曜日	13時～16時 (全18回) (月曜日のみ 16回)
すこやかセンター (呉市和庄1-2-13)	10月～6ヶ月間	毎週月曜日 毎週火曜日 毎週水曜日	13時半～16時 (全18回)
つばき会館 (呉市中央6-2-9)	10月～6ヶ月間	毎週木曜日 毎週金曜日	13時～16時 (全18回)
ペアーれんがどおり (呉市中通3-2-18 クレアル6階)	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	毎週月曜日 毎週火曜日 毎週金曜日※男性限定	13時半～ 15時半 (全21回)

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
鶴岡一人記念スポーツ会館 (呉市二河町1-8)	5月～4ヶ月間 9月～4ヶ月間	毎週月曜日 (全12回)	10時～12時
ペアーれんがどおり (呉市中通3-2-18 クレアル6階)	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 9月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	毎週木曜日 (全12回)	13時半～15時半
すこやかセンター (呉市和庄1-2-13)	10月～3ヶ月間	毎週水曜日 (全12回)	9時半～11時半

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
ウイング呉 (呉市宝町2-50 レクレ4階)	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	毎週木曜日 (全12回)	10時～12時
	5月～6ヶ月間	隔週火曜日※男性限定 (全12回)	16時～18時
つばき会館 (呉市中央6-2-9)	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間	毎週水曜日 (全12回)	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
きてくれサロン「マッターホルン」 (呉市中通1-5-25)	火・木曜日	13時半～15時半	22-6868
ころばん道場 (呉市三条3-6-18)	月・水・金曜日	10時～12時	27-7882

ふれあい・いきいきサロン

○2区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
第2地区サロン (清水いきいきライフホーム)	不定期 (月2回程度)	13時半～15時	100円
清水1丁目サロン (清水いきいきライフホーム)	不定期	9時～14時 7時半～8時半	500円
清水2丁目談笑サロン (清水いきいきライフホーム)	不定期		0円
八幡通2丁目自治会サロン (清水いきいきライフホーム)	不定期	10時～12時	0円
元町サロン (元町公園)	毎月第2木曜日 または第3木曜日	8時～11時	0円
清水ふれあいサロン (清水いきいきライフホーム)	不定期	10時～12時	300円
八幡町自治会サロン (和庄自治会集会所他)	第4水曜日	13時半～15時	100円
清水1丁目ティーサロン (清水いきいきライフホーム)	第1水曜日	13時～15時	0円

○3区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
和庄通四丁目上和会サロン (高日神社社務所)	第1・3水曜日	14時～16時	100円
古江むつみ会サロン (和庄集会所)	第2・4水曜日	14時半～15時半	0円

○5区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
長生会・仲良会 (長ノ木町集会所)	不定期	11時～13時半	100円
惣付ふれあいサロン (惣付ふれあい集会所)	第2金曜日	13時半～15時半	100円
上山田いきいきサロン (伏原神社社務所)	不定期(年4回)	13時半～15時半	100円
西谷祥寿クラブ (西谷町自治会館)	不定期	13時半～15時	100円
東辰川いきいきサロン (東辰川町自治会館)	第4木曜日 (偶数月)	10時～12時	0円
西谷サンハイツサロン (西谷サンハイツ自治会館) (食事会はサンハイツ公園)	不定期	10時半～11時半	100円
ほのぼのサロン (とまとほうす)	第3木曜日	13時半～15時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

○6区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
きずな会 (内神自治会館)	毎週水～金曜日	13時半～16時	0円
郷町よもぎの会 (郷町自治会館)	不定期	13時半～15時半	100円

○中央

サロン名	実施日	実施時間	参加費
井戸端座談会 (呉中央集会所)	第2・4土曜日	13時半～15時半	100円

○8区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
山手1丁目水曜会 (山手1丁目集会所)	第2水曜日	8時半～14時半	300円
東愛宕町ひまわり百寿会 (第8地区自治連集会所)	不定期(年4回)	10時～12時	500円
三津田自治会いきいきサロン会 (自宅)	不定期	11時～14時半	300円
ふれあい・いきいきサロンやまて (山の手会館)	不定期	11時～14時	0円 食事会500円
いきいきサロンさくら会 (自宅)	不定期(月2回)	10時～12時	200円
ドルチェの会 (東愛宕集会所)	不定期 (年4～5回)	10時半～12時半	0円

○9区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
三条サロン三寿会 (三条2区自治会集会所)	第3水曜日	10時～14時	100～500円

○川原石

サロン名	実施日	実施時間	参加費
和の家 (川原石老人集会所)	毎週月・木曜日	10時～13時	0円



貯筋グループ

【お問い合わせ】中央地域包括支援センター ☎20-6307

グループ名	実施日	時間
登町自治会 憩いのサロン 県営登町住宅集会所（呉市和庄登町21-18）	月2回 第1・3水曜日	13時～15時
スマレの会 寺西自治会館（呉市本町13）	月3回 火曜日	10時～11時半
上和会 和庄集会所（呉市本町22-4）	月2回 第1・3水曜日	14時～15時
古江むつみ会 和庄集会所（呉市本町22-4）	月2回 第2・4水曜日	13時半～14時半
なかよし会 自宅	週1回 月曜日	13時半～14時半
ひだまりの会 畑集会所（呉市東畑2-4-35）	週1回 火曜日	10時～11時半
のびのび体操教室 呉市障害者福祉センター1階（呉市中央6-2-9）	月2回 第2・4水曜日	13時～14時半
西方寺100歳体操クラブ 西方寺（呉市東中央2-4-14）	週1回 火曜日	10時半～
すまいる365 第7区自治会館（呉市市場4-1-18）	月2回 第2・4月曜日	13時～

認知症カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
ほっと♡カフェ「マッターホルン」 マッターホルン西館10階 多目的ルーム（呉市中通1-5-25）	第1金曜日 13時～14時	22-6868 小勝負
めぐみカフェ デイサービス・ショートステイ めぐみ園2階予備室 （呉市東中央2-8-17西電ビル）	第4または第5水曜日 13時半～15時半	27-8811 小山
認知症予防カフェハレルヤ カフェごはんハレルヤ（呉市中通4-9-17）	第3木曜日 （内容により変動あり） 14時～15時	32-5980 久保田



【天応・吉浦地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	6月～3ヶ月間	毎週木曜日 (全12回)	13時半～ 15時半
吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦本町1-7-23)	10月～3ヶ月間		

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
かるがビーチサロン (呉市狩留賀町3-16)	火曜日	9時40分～ 12時05分	20-3601
健康クラブ もも (呉市吉浦中町1-4-1)	月曜日	10時～12時	31-0100
きてくれ ぱーちえ (呉市吉浦中町2-7-9)	日曜日 (月1回)	10時～12時	20-3380

ふれあい・いきいきサロン

○天応

サロン名	実施日	実施時間	参加費
天応区コスモスの会 (天応区自治会館)	毎週月曜日 第2・4土曜日	10時～12時 12時～15時	0円
大浜いきいきサロン (大浜自治会館)	第1月曜日	13時～14時半	100円
サロンふくら (福浦集会所)	第3木曜日	13時半～15時	0円
あい・あいサロン (天応西いきいきライフホーム、伝十原公園他)	第1～5木曜日	9時～11時	100～500円
天応宮町ミニサロン (天応まちづくりセンター)	第1火曜日	13時半～15時	100円
天応地区お茶の間サロン「ふれあい」 (天応まちづくりセンター3階ホール)	毎週木曜日	10時～12時	0円
シルバーサロン (田中八幡神社境内 (5/6、9/2) 他)	不定期 (奇数月)	13時半～14時半 9時～10時	0円

○吉浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
吉浦第六区自治会ふれあい・いきいきサロン (東上自治会館)	第2・4水曜日 不定期 (5月予定)	11時半～ 14時	200円
吉浦第七区自治会いきいきサロン (東上自治会館)	不定期 (年4回)	11時～13時	300円
呉市吉浦第八区自治会いきいきサロン (吉浦集会所)	不定期 (年4回)	10時半～12時	200円
宮花町区自治会 いきいきサロン会 (宮花町区自治会館及び町外活動)	第1・3火曜日 不定期 (11月)	10時～12時	0円 食事会200円

ふれあい・いきいきサロン

○吉浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
カフェなごみ (本田アパート)	第2・4月曜日	9時半～10時半	0円
汐見ヶ丘いきいきサロン (汐見ヶ丘自治会館)	第4土曜日	10時～11時半	0円
5区自治会いきいきサロン (5区自治会館、吉浦まちづくりセンター他)	第3水曜日	13時半～15時	100円
いきいきサロンかるが (吉浦中学校)	第2水または木曜日	13時半～14時半	0円

貯筋グループ

【お問い合わせ】天応・吉浦地域包括支援センター ☎31-8390

グループ名	実施日	実施時間
天応大浜ビーチボール 大島運送1階 (呉市天応大浜2-2-2)	隔週 火曜日	10時～11時
シーサイドテラス大浜 大浜アパート集会所 (呉市天応大浜3-2-1)	月2回 第1・3金曜日	14時～15時
あじさい大西 自宅	月2回 第1・3水曜日	10時～11時
ひまわりの会 塩谷天応自治会館 (呉市天応塩谷町9)	週1回 月曜日	10時～11時
あさがお東久保 自宅	月2回 第1・3金曜日	14時～15時
なかよしグループ 東上自治会館 (呉市吉浦中町2-15-18)	月2回 第1・3木曜日	10時～12時
ひまわり会 J G 吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦東本町1-7-23)	週1回 木曜日	13時～15時
クレオパトラ吉浦 第5区自治会館 (呉市吉浦東本町2-5)	月2回 第1・3金曜日	10時～11時
小野小町 吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦東本町1-7-23)	月2回 第2・4木曜日	10時～12時

自主グループ

【お問い合わせ】天応・吉浦地域包括支援センター ☎31-8390

グループ名	実施日	実施時間
健康体操同好会 天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	毎週金曜日	10時15分～ 11時半
ステップアップ健康教室 天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	毎週金曜日	13時半～ 15時半
元気アップサークル 吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦本町1-7-23)	毎週金曜日	9時45分～ 11時45分

【昭和地域】

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	4月～6ヶ月間	毎週金曜日	13時半～15時半 (全20回)
	7月～6ヶ月間	毎週月曜日	
	10月～6ヶ月間	毎週金曜日	

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
ダイクレスイミングクラブ (呉市焼山北1-22-3)	4月～3ヶ月間	毎週水曜日 (全12回)	10時～12時
	7月～3ヶ月間		
	10月～3ヶ月間		
	1月～3ヶ月間		
焼山東まちづくりセンター (呉市苗代町39-2)	9月～3ヶ月間	毎週金曜日 (全12回)	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
あおぎり荘 きてくれサロン (呉市焼山中央6-6-13)	日曜日 (月2回)	9時～11時	33-3883
きてくれサロン どりーむ (呉市焼山本庄4-2-1)	土曜日 (月2回)	13時半～15時半	080- 6331-4735
きてくれサロン 喜久屋 (呉市栢原町154-2)	火曜日 (月1回)	12時半～14時	34-2755

地域のサロン

☆はつらつサロン 講師の楽しい話を聞きながら、椅子に座って運動を行います。認知症予防の頭の体操も行います。

会場	実施日	料金	問い合わせ
昭和まちづくりセンター	月2回 (木曜日コース)	1ヶ月600円	昭和包括 30-5666
昭和まちづくりセンター	月2回 (金曜日コース)		
東区自治会館	月2回 (月曜日コース)		

☆ゆり体操教室 講師の楽しい話を聞きながら、椅子に座って筋肉運動を行います。

会場	実施日	料金	問い合わせ
昭和まちづくりセンター	毎週火曜日	1ヶ月500円	昭和包括 30-5666

ふれあい・いきいきサロン

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ひばり・いこいの部屋 (ひばりヶ丘自治会館他)	第3木曜日	10:00～12:00	0～200円
東明ハイツ自治会みつばちの会 (東明ハイツ自治会館)	第4水もしくは火曜日	10時～12時	100円
泉ヶ丘泉寿サロン (泉ヶ丘自治会館及び泉ヶ丘第1公園他)	第1金・土曜日 第3・水・土曜日	8時～10時 10時～12時 11時半～14時半	0～500円
本庄ハイツ自治会サロン「かえで」 (本庄ハイツ自治会館)	第3火曜日	10時～12時半	食事会300円 茶話会100円
のぞみヶ丘いきいきサロン (のぞみヶ丘自治会館、第一公園)	第1木曜日	13時～15時	200円
押込4丁目ふれあいサロン (中倉自治会館、押込第2公園)	第2火曜日、毎週木曜日 不定期(金曜日)	9時半～14時半	400円
ちよい寄りサロン (昭和南いきいきライフホーム)	毎週月・火曜日	10時～15時	100円
第三団地さくらの家 (第3団地老人集会所)	第2・4火曜日	9時半～15時	昼食代350円
松ヶ丘たんぼぼの会 (松ヶ丘自治会館)	第1土曜日 (8月なし)	10時～13時	300円
政敵ふれあいサロン「虹の会」 (政敵自治会館、他)	第3月曜日 不定期(屋外活動2回)	9時半～11時半	0円 食事会300円
三ツ石サロン (三ツ石自治会館)	第4木曜日	10時～12時	100円
桜ヶ丘にここサロン (桜ヶ丘老人集会所)	第3水曜日	10時半～11時半 14時～15時	50円
第二団地すみれの会 (第2団地自治会館)	第4月曜日	10時～11時半	300円
東区自治会ふれあいサロン (焼山東区自治会館)	第1～4金曜日	10時～11時半	100～300円
昭和東ふれあいサロン (昭和東まちづくりセンター)	月末水曜日 (偶数月)	13時半～15時	200円
ふれあいサロンこぼと (宝珠寺)	第1・2・4水曜日	10時～12時	100円
サロン芝 (第2団地自治会館)	第2・4土曜日 第2水曜日	13時～16時	100円
押込笑来サロン (押込集会所)	毎週月曜日	13時～15時	100円
押込笑来サロン (押込老人集会所)	毎週月曜日	13時～15時	100円

貯筋グループ

【お問い合わせ】昭和地域包括支援センター ☎30-5666

グループ名	実施日	実施時間
ちよい寄りサロン 昭和南いきいきライフホーム（呉市焼山ひばりヶ丘町4-28）	週2回 月・火曜日	10時～11時
ひばりヶ丘自治会いきいき百歳体操 ひばりヶ丘自治会館（呉市焼山ひばりヶ丘町 第三公園内）	週2回 火・金曜日	10時半～11時半
宮ヶ迫百歳体操 宮ヶ迫自治会館（呉市焼山宮ヶ迫1-18-19）	月2回 第2・4木曜日	13時半～14時半
東区自治会いきいき百歳体操 東区自治会館（呉市焼山中央2-6-25）	週1回 金曜日	10時～11時
三ツ石いきいき体操 三ツ石自治会館（呉市焼山町三ツ石町1403-1）	週1回 木曜日	10時～11時
政畝いきいき体操 政畝自治会館（呉市呉市焼山政畝2-4-3）	月2回 月曜日	9時半～10時半
第2団地がんばろう会 第2団地自治会館（呉市焼山中央5-10-25）	週2回 月・木曜日	10時～11時
松ヶ丘自治会百歳体操 松ヶ丘自治会館（呉市焼山松ヶ丘1-12-43）	週1回 火曜日	10時～11時
泉ヶ丘自治会百歳体操 泉ヶ丘自治会館（呉市焼山泉ヶ丘1-11-14）	月2回 第1・3火曜日	14時～15時
笑来サロン 押込自治会館（呉市押込3-5-2）	週1回 月曜日	13時半～14時半
押込4丁目ふれあいサロン 中倉自治会館（呉市押込4-20-4）	週1回 木曜日	13時～14時
夢ヶ丘自治会百歳体操 夢ヶ丘自治会館（呉市押込西平町24-1）	週1回 火曜日	10時～11時
第3団地さくらの家 第3団地老人集会所（呉市焼山東2-2-6）	週1回 金曜日	10時半～11時半

自主グループ

【お問い合わせ】昭和地域包括支援センター ☎30-5666

グループ名	実施日	実施時間
ゆり健康教室 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	月2回 金曜日	10時～12時
はつらつサロン 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	月2回 木曜日	13時半～15時半
第2 はつらつサロン 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	月2回 金曜日	13時～15時
第3 はつらつサロン 焼山東区自治会館（呉市焼山中央2-9-26）	月2回 月曜日	13時半～15時半

【宮原・警固屋地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
警固屋まちづくりセンター (呉市警固屋2-222)	5月～3ヶ月間	毎週火曜日 (全12回)	9時半～11時半
宮原まちづくりセンター (呉市宮原7-4-21)	10月～6ヶ月間	第2・4水曜日 (全12回)	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
やどかりサロン (呉市警固屋9-1-1)	日曜日(月1回)	9時半～11時半	28-0555

ふれあい・いきいきサロン

○宮原

サロン名	実施日	実施時間	参加費
宮八サロン (水野公園、宮原まちづくりセンター)	不定期 (2カ月に1回)	11時～15時	100円
11丁目いきいきサロン (宮原11丁目自治会館)	不定期	13時～14時半	100円
宮原13丁目ふれあいサロン (宮原13丁目自治会館)	第1水・第2日曜日	10時～12時	0円
お茶の間サロン「きらく亭」 (宮原まちづくりセンター)	毎週火・金曜日	10時～12時	0円

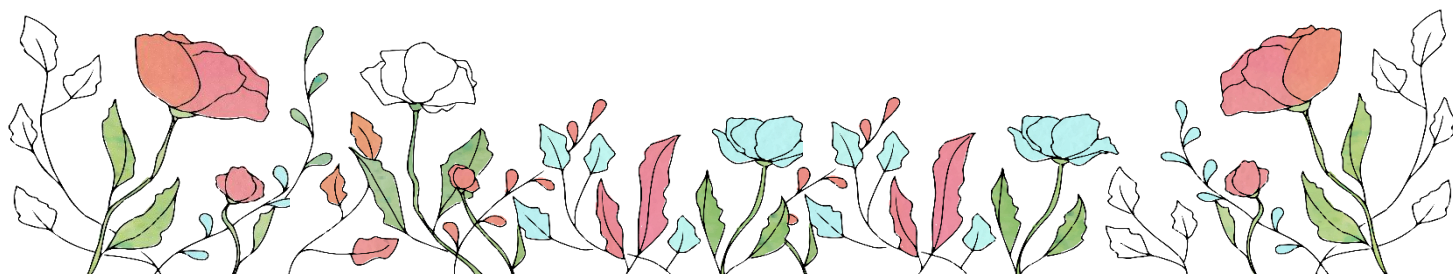
○警固屋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
日招きの会 (警固屋集会所)	第3木曜日	9時半～12時	300円
いきいきサロンせとの会 (警固屋まちづくりセンター)	第3水曜日	9時半～12時20分	200～300円
いきいきサロン鍋山 (鍋山団地自治会館他)	第3金曜日	10時～13時	300円
「おしゃべり」サロン (16区自治会集会所)	第3土曜日	10時～13時	500円
あじさいの会 (代表者宅)	第1水曜日	9時半～12時	200円

貯筋グループ

【お問い合わせ】宮原・警固屋地域包括支援センター ☎27-5444

グループ名	実施日	実施時間
坪ノ内シルバーハウジング 坪ノ内シルバーハウジング 談話室（呉市坪ノ内町10-1）	週1回 木曜日	13時半～
しおかぜの会 自宅	週1回 金曜日	10時～
つばき会 宮原12丁目自治会館（呉市宮原12-11）	月2回 第1・3木曜日	13時～
元気はつらつクラブ 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	月2回 第2火・最終金曜日	11時半～
さくらの会 宮原13丁目自治会館（呉市宮原13-12-19）	月2回 第1水・第2日曜日	10時～



【東部地域】（阿賀・広・郷原・仁方）

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3 広市民センター7階)	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	毎週水曜日 (全18回)	13時半～16時

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
シンヨーオークアリーナ (呉市広大新開1-7-1)	4月～6ヶ月間	第2・4水曜日 (全12回)	13時～14時45分

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
東保健センター (呉市広古新開2-1-3 広市民センター2階)	6月～4ヶ月間 10月～4ヶ月間	毎週金曜日 (全12回)	13時半～15時半
仁方まちづくりセンター (呉市仁方本町1-6-11)	6月～6ヶ月間	隔週水曜日 (全12回)	13時半～15時半
郷原まちづくりセンター (呉市郷原町1585-8)	6月～4ヶ月間	毎週月曜日 (全12回)	10時～12時
阿賀まちづくりセンター (呉市阿賀中央6-2-16)	9月～4ヶ月間	毎週金曜日 (全12回)	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
陽だまりサロン (呉市郷原町1882-12)	火曜日	10時～13時	77-1558
スペース ○△□ (まる さんかく しかく) (呉市広横路2-2-20)	土曜日 (月4～5回)	10時～12時	74-3360
きてくれサロン めぐみ園広 (呉市広大新開1-3-24)	金曜日 (月2回)	12時半～14時半	36-7652
ほほえみ笑み活サロン (呉市仁方本町1-2-3)	木曜日	13時20分～16時	79-2322

ふれあい・いきいきサロン

○阿賀

サロン名	実施日	実施時間	参加費
神立いきいきサロン でんでんむしの会 (自宅)	第4月曜日 (年5回)	10時～11時半	100円
ふれあいいきいきサロンはら (原公会堂)	第3月曜日 (年10回)	10時～13時	100円
すみれ会 (阿賀まちづくりセンター3階ホール)	第4金曜日 (年12回)	13時半～15時	100円
いきいきサロン「さしでヶ丘」 (西延崎自治会館)	第4金曜日 (年10回)	9時～15時	100円
いきいきサロン中町 (中町自治会館)	不定期 (年4～5回)	12時～13時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

○阿賀

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあい・いきいきサロン「コスモスの会」 (阿賀西町自治会館)	毎週木曜日 (月4～5回)	9時半～11時半	0円
スマイル (東町自治会館)	原則第3金曜日 (年10回)	9時半～11時半	100円
イキイキサロン大上 (大上自治会館)	毎月 (年12回)	12時～14時	100円
しゃべろう会"絆" (東浜自治会館)	第2木曜日 (年11回)	10時～12時	100円
いきいきサロン大空 (大空自治会館)	第3火曜日 (年12回)	13時半～15時	100円
にこにこ会 (冠崎集会所)	原則偶数月 (年6回)	13時半～15時	100円
中畑いきいきサロン (中畑自治会館)	第1土曜日 (8・11月除く年10回)	13時半～14時半	100円
郷2区いきいきサロン (郷2区自治会館)	第3金曜日(年10回) 不定期(第3火曜日)	14時～15時半	100円
G o G o サロン (郷1区自治会館)	第3水曜日 (年10回)	10時～11時	100円

○広

サロン名	実施日	実施時間	参加費
弁天橋いきいきサロン (北古新開自治会館)	第1月曜日	13時半～15時半	300～500円
大広いきいきサロン (大広自治会館)	毎月1回 木または金曜日	13時半～15時	0円
塩焼ひまわりサロン (塩焼自治会館)	第1木曜日	10時～11時半	100円
桃山いきいきサロン (南横路自治会館)	第1金曜日	13時～14時半	0円
文化いきいきサロン (文化町自治会館)	第3火曜日	13時半～15時半	160円
北古いきいきサロン (北古新開町自治会館)	第4木曜日	13時半～15時	200円
白糸の滝ふれあいサロン (石内老人集会所)	第3木曜日	13時半～15時	100円
ふれあいサロン徳丸 (徳丸自治会館)	第2月曜日	13時半～15時	100円
広町田コスモスサロン (町田自治会館)	第4月曜日	13時半～15時	100円
北町田ふれあい会 (北町田自治会館)	第2木曜日	13時半～15時半	100円
中迫ふれあいサロン (中迫自治会館)	第3月曜日	13時半～15時	100円
ふれあいサロン南古 (南古新開自治会館)	第1水曜日	10時～11時 11時半～12時半	200円

ふれあい・いきいきサロン

○広

サロン名	実施日	実施時間	参加費
広東部地区ふれあいサロン (広中央老人集会所)	第3月曜日	13時半～14時半	0円
ふれあいいきいきサロン中新開 (中新開自治会館)	第2月曜日	13時半～15時	0円 食事会300円
名田にこここサロン (名田説教所)	第3土曜日	13時半～15時	0円
ふれあいサロン白岳 (眞徳会館)	第1土曜日	13時半～15時	0円
白石ふれあいサロン (白石説教所)	最終金曜日	13時半～15時	100円
さくらサロン吉松 (吉松会館)	第4月曜日	13時半～15時	100円
両谷にこここサロン (両谷自治会館)	第3月曜日	13時半～15時	0円
ふれあいサロンこつぼ (小坪自治会館)	第3金曜日	14時～15時半	100円
ふれあいサロン長浜 (呉市立広南中学校図書室)	第4月曜日	14時～15時半	100円
東小坪仲良し会 (東小坪自治会館)	第3水曜日	13時半～15時	100円

○仁方

サロン名	実施日	実施時間	参加費
宮上ふれあいサロン (宮上町自治会館)	第3月曜日	14時～15時半	200円
ききょうの会 (仁方まちづくりセンター)	第3火曜日	13時～15時	0円 食事会200円
ふれあいいきいきサロン西町 (西町自治会館)	第3水曜日	13時～14時	100円
いきいきサロン錦 (仁方錦町自治会館)	第3水曜日	13時半～15時	200円
ふれあい小須磨(神楽の里) (三篠会 障害者支援施設仁方)	第2土曜日	10時～11時半	0円

○郷原

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあい・いきいきサロン郷原 (郷原まちづくりセンター)	第4木曜日	9時～12時	0円
コーラスさくら会 (郷原まちづくりセンター)	第2・4木曜日	13時～15時	0円
呉市郷原町第3区自治会高齢者サロン事業 (郷原町第3区自治会館)	第3木曜日	9時半～11時半	100円
ひだまりロックカフェ (郷原町第6区集落センター)	第1～3木曜日 不定期(日曜日)	9時半～11時半	0円
なごみ (郷原町9区自治会館)	第1金曜日	10時～12時	100円

貯筋グループ

【お問い合わせ】東部地域包括支援センター ☎76-3333

グループ名	実施日	実施時間
いきいきサロン大上 大上自治会館（呉市阿賀中央8-14-3）	月2回第1・3木曜日	10時～
コスモスの会 阿賀西町自治会館（呉市阿賀中央9-1-12）	月4回 木曜日	10時～11時半
郷2区自治会 いきいきサロン 郷2区自治会館（呉市阿賀北8-1-8）	月2回 第2・4火曜日	14時～
グリコ 自宅	月4回 水曜日	9時半～
ひまわり会 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	毎週 水曜日	11時～
末広ひまわり 末広自治会館（呉市広本町1-12-5）	月4回 水曜日	13時半～
みつば会 北古新開自治会館（呉市広弁天橋12-27）	月2回 第1・3金曜日	13時半～
中迫クラブ 広北ふれあい集会所（呉市広塩焼1-2-29）	月2回 第2水・第4日曜日	10時～
スマイル白石 広白石説教所（呉市広白石3-15-7）	月2回 第1・3火曜日	10時～
JAチョリス JA広北支店2階（呉市広町田1-9-39）	月4回 水曜日	10時～
クラブ長浜 長浜集会所（呉市広長浜2-1-17）	月4回 木曜日	9時半～
西小坪ひまわり語ろう会 西小坪自治会館（呉市広小坪1-28-14）	月4回 不定期	13時～
Happy こつば 広小坪自治会館（呉市広小坪1-34）	月2回 第1・3土曜日	10時～
第2月曜の会 小坪集会所（呉市広小坪1-40-6）	月2回 第2・4月曜日	10時～
東小坪敬愛会 東小坪自治会館（呉市広小坪1-73-18）	月4回 月曜日	8時半～
宮上なかよし会 宮上町自治会館（呉市仁方宮上町8-14）	月4回 月曜日	13時半～
にこにこゆっくり 仁方西町自治会館（呉市仁方西神町11-18）	月4回 木曜日	10時～12時
仁方 友の会 仁方まちづくりセンター（呉市仁方本町1-6-11）	毎週 月曜日	9時半～
ひだまりロックカフェ（郷原6区） 第6区集落センター（呉市郷原町1427-2）	月2回 第2・3木曜日	9時半～
郷原ふれあいの里 ふれあいの里（呉市郷原町3154）	月4回 月曜日	10時～
ひまわりの会 郷原10区自治会館（呉市郷原町7342）	月2回 土曜日	10時～

自主グループ

【お問い合わせ】東部地域包括支援センター ☎76-3333

グループ名	実施日	実施時間
PP体操 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第1・3金曜日	10時～12時
筋力アップグループ（ヨガ） 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第2・4木曜日	10時～12時
筋力アップ教室アフター 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第1・3木曜日	10時～12時
もっと元気ずっと元気 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第1土曜日 第3木曜日	14時～16時
ボール体操 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	不定期	10時～11時半 14時～15時半

認知症カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
憩いのオレンジカフェ 阿賀まちづくりセンター（呉市阿賀中央6-2-16）	第3水曜日 13時半～15時	69-6100 西田
カフェえがお+ハナミズキの会 くらしのサポートまる・さんかく・しかく（呉市広横路2-2-18）	第3木曜日 13時～14時半	74-3360 沖原
オレンジカフェ茶々々 小規模多機能 フロア 相談室（呉市広古新開8-34-16）	第3日または土曜日 （2か月に1回） 13時半～15時	36-2182 前西



【川尻・安浦地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
川尻まちづくりセンター (呉市川尻町東1-1-21)	11月～5ヶ月間	毎週月曜日 (全12回)	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
デイサービスセンター つばき (呉市川尻町東1-21-10)	月～土曜日 (月4回)	9時半～11時半	87-0108
きてくれサロン すみれ (呉市安浦町内海北6-3-20)	月～土曜日	9時半～15時	70-6678
きてくれサロン はるか (呉市安浦町内海北2-4-24)	月～金曜日 (週1回)	9時～15時	84-7400

ふれあい・いきいきサロン

○川尻

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあい保健 (川尻保健出張所)	第2金曜日	10時～13時	0円
ふれあい転作 (転作促進研修所)	第2水曜日	9時～12時	500円
ふれあい久俊 (久俊文化会館)	第1火曜日	10時～13時	500円
ふれあい原山 (森文化会館)	第2水曜日	10時～13時	0円
ふれあい西の宮 (森・沖田地区コミュニティホーム)	第2木曜日	10時～13時	0円
ふれあい岩戸 (岩戸自治会館)	第2木曜日	9時半～12時半	0円
ふれあい小仁方 (小仁方文化会館)	第3水曜日	10時～13時	0円
ふれあいサロン「きんさいや」 (川尻福祉センターふれあい)	毎週月～金曜日	9時半～12時	0円

○安浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
跡条ふれあいサロン (跡条自治会館)	第4水曜日	11時～14時	300円 (昼食・おやつ付)
いきいきサロンかもめ会 (三津口憩いの家)	第1・3火曜日	12時～15時 13時半～15時	290円
いきいき晴海会 (晴海園自治会館)	第4木曜日	13時～15時半	100円
平木サロン (呉市老人福祉センター)	第2木曜日	10時～15時	500円

ふれあい・いきいきサロン

○安浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
猪鹿垣サロン (内平自治会館)	第3水曜日	11時～13時	500円
小田野原いきいきサロン (小田野原自治会館)	第3土曜日	9時～11時	0円
水尻いきいきサロン (水尻集会所)	第2木曜日	10時～12時半	300円
内海9区サロン (内海南自治会館)	第2火曜日	9時半～11時半	100円
サロンなぎさ (子之浦自治会館)	毎週土曜日	13時～15時	100円
おしゃべりサロン (安登駅前駐輪場2階管理室)	週3回以上	10時～15時	100円

貯筋グループ

【お問い合わせ】川尻・安浦地域包括支援センター ☎70-6662

グループ名	実施日	実施時間
西の宮グループ 西ノ宮自治会館 (呉市川尻町西4-4-18)	月4回 木曜日	9時～
中畑グループ 中畑自治会館 (呉市安浦町大字中畑434-7)	月8回 月・金曜日	月：9時～ 金：13時～
跡条体操グループ 跡条自治会館 (呉市安浦町安登東5-8-12)	月4回 土曜日	9時半～
小田野原グループ 小田野原自治会館 (呉市安浦町安登西10-1-14)	月4回 土曜日	13時～
なかよこよし 内海南自治会館 (呉市安浦町中央3-2-8)	月4回 水曜日	13時半～
中央ハイツなごみ会 中央ハイツ自治会館 (呉市安浦町中央ハイツ13-32)	月3回 第3を除く金曜日	9時半～
なかよしグループ 三津口 老人憩いの家 (呉市安浦町三津口2-18-11)	月4回 木曜日	13時～
かもめグループ 三津口老人憩いの家 (呉市安浦町三津口2-18-11)	月4回 木曜日	13時～
なぎさグループ なぎさの家 (呉市安浦町三津口3-14-22)	月4回 土曜日	13時半～
フラワーグループ 女子畑自治会館 (呉市安浦町女子畑1788-1)	月4回 木曜日	13時半～

認知症カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
はっぱカフェ 川尻・安浦地域包括支援センター1階 (呉市安浦町中央1-3-17)	第4土曜日 13時半～15時	70-6662 渡橋

【安芸灘地域】（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
蒲刈市民センター (呉市蒲刈町宮盛1-2)	4月～翌年3月	第2・4木曜日 (全24回)	10時～12時

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
下蒲刈複合施設 (呉市下蒲刈町1713-1)	4月～翌年3月	第2・4水曜日 (全24回)	13時半～15時半
蒲刈市民センター (呉市蒲刈町宮盛1-2)	5月～翌年3月	第1・3水曜日 (全21回)	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
生き活きサタデー (呉市豊町大長6005番地1)	土曜日(月2回)	10時～15時	66-2244

ふれあい・いきいきサロン

○下蒲刈

サロン名	実施日	実施時間	参加費
大地蔵ふれあい会 (大地蔵集会所)	毎週木曜日	9時～16時	300円
ちょっと♡よりんさい (三之瀬集会所)	第4月曜日	14時～15時	100円

○蒲刈

サロン名	実施日	実施時間	参加費
集まってワイワイしよう会 (田戸区開発センター)	第1・3月曜日	10時半～13時	200円
いきいきながいーき会 (蒲刈介護予防センター)	不定期	10時～15時	100円
楽笑クラブ (蒲刈まちづくりセンター)	不定期(月3回)	13時～15時	100円
宮盛いきいきサロン (宮盛集会所)	毎週金曜日	9時半～11時半	100円

○豊浜

サロン名	実施日	実施時間	参加費
内浦男サロン (内浦老人集会所)	不定期 (概ね月1回)	11時～14時	1,000円
すこやかサロン (立花集会所)	第4金曜日	13時半～15時半	100円
お楽しみカラオケ会 (小野浦集会所)	第1・3金曜日	18時～20時半	200円

ふれあい・いきいきサロン

○豊浜

サロン名	実施日	実施時間	参加費
レモンサロン (大浜集会所)	第2・4水曜日	13時～15時半	1,200～1,500円 (最終時)
わいわいお茶の間サロン (小野浦集会所)	第2・4土曜日	12時半～15時半	100円
声を出す会 (立花集会所)	第2金曜日	13時半～16時	0円
さくら会 (豊浜まちづくりセンター豊島分館)	第1木曜日	9時～14時	500円
サロン昭和会 (親水公園)	毎週日曜日	8時～12時	年会費1,000円
つなげよう百歳 (豊浜まちづくりセンター豊島分館)	毎週水曜日	13時～15時	100円

○豊

サロン名	実施日	実施時間	参加費
久比ほほえみ (久比東コミュニティセンター)	第2水曜日	13時～15時	100円 食事会 300円
御手洗一樹会 (港町交流館施設(御手洗集会所))	第2・4水曜日	13時半～16時	100円
大長5分区ほほえみ (五分区集会所)	第1金曜日	7時～12時	400円
安土レディース (四分区集会所)	第3水曜日	10時～12時	400円
アイ・アイクラブ (三寿ふれあいプラザ)	第1水曜日	10時半～13時	350円
沖友天神サロン (沖友ふれあいプラザコミュニティセンター)	不定期(金曜日)	11時～13時	200円

貯筋グループ

【お問い合わせ】安芸灘地域包括支援センター ☎66-1115

グループ名	実施日	実施時間
楽笑クラブ 蒲刈まちづくりセンター(呉市蒲刈町向1112-29)	月2回 第1・3火曜日	13時～14時
ハッピー体操 蒲刈障害者活動支援センター(呉市蒲刈町田戸2209)	月2回 第1・3月曜日	10時～11時
美ボディグループ 蒲刈介護予防センター (呉市蒲刈町大浦字宮田新開5109-2)	月4回 月曜日	10時～11時
宮盛いきいきサロン 宮盛集会所(呉市蒲刈町宮盛916-1)	月4回 金曜日	9時半～10時半
大地蔵いきいき百歳会 大地蔵集会所(呉市下蒲刈町下島3290-3)	月4回 火曜日	10時～11時

貯筋グループ

【お問い合わせ】安芸灘地域包括支援センター ☎66-1115

グループ名	実施日	実施時間
立花いきいき百歳体操グループ 立花集会所（呉市農業構造改善センター） （呉市豊浜町大字大浜286）	月2回 第2・4金曜日	13時半～14時半
豊島いきいき百歳体操クラブ 豊浜まちづくりセンター（呉市豊浜町大字豊島3526-15）	月4回 水曜日	13時～14時
大浜レモンサロン 大浜集会所（呉市豊浜町大字大浜622）	月2回 第2・4水曜日	13時半～14時半
御手洗一樹会 御手洗港町交流館（呉市豊町御手洗231-1）	月2回 第2・4水曜日	13時半～14時半
久比いきいき百歳体操クラブ 久比東コミュニティセンター（呉市豊町久比328）	月4回 火曜日	13時半～14時半
大長いきいき百歳体操クラブ 豊まちづくりセンター（安芸灘交流館） （呉市豊町大長5915-3）	月4回 月曜日	10時半～11時半



【音戸・倉橋地域】

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
総合ケアセンターさざなみ (呉市音戸町高須3-7-15)	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	毎週火曜日 (全12回)	13時半～15時半
ウイングくらはし (呉市倉橋町字ゴクラク550番地)	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 9月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	毎週木曜日 (全12回)	13時～15時

ふれあい・いきいきサロン

○音戸

サロン名	実施日	実施時間	参加費
坪井区自治会ふれあいサロン (坪井区自治会館)	不定期	10時～13時	300円
北隠渡ふれあいサロン (北隠渡区集会所)	第3金曜日	10時半～13時	200円 (自治会より100円)
友愛サロン (南隠渡区集会所)	第4金曜日	10時半～14時	300円
高須ひまわりサロン (高須老人集会所)	第2火曜日	10時～11時	200円
藤脇区ふれあいサロン (藤脇憩いの家(藤脇区自治会館))	第3土曜日	10時～12時	500円
早瀬いきいきサロン (早瀬パブリックセンター)	第3水曜日	11時～14時半	500円
畑喜楽園 (旧奥内保育所)	毎週水曜日	9時～15時半	100円

○倉橋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
オノ木ふれあいサロン (オノ木老人集会所)	第2金曜日	11時～13時	350円
石原・小林ふれあいサロン (石原老人集会所)	第1・3金曜日	10時～13時	400円
須川長生会 (須川老人集会所)	第3金曜日	10時半～14時	600円
西宇土ふれあいサロン (西宇土老人集会所)	第1・3日曜日	10時～13時	100円
重生ふれあいサロン (重生生活改善センター)	第4木曜日	10時～14時	500円
宇和木ふれあいサロン (宇和木老人集会所)	第4木曜日	10時～12時	600円
海越ふれあいサロン (海越生活改善センター)	第2火曜日	9時半～11時	0円

ふれあい・いきいきサロン

○倉橋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
鹿老渡ふれあいサロン (鹿老渡社会教育施設)	第1・3水曜日	10時～12時	400円
釣土田ふれあいサロン (釣土田コミュニティホーム)	第4金曜日	10時～13時	500円
灘ふれあいサロン (灘コミュニティホーム)	不定期 (3ヶ月に1回)	10時半～12時	500円

貯筋グループ

【お問い合わせ】音戸・倉橋地域包括支援センター ☎27-8980

グループ名	実施日	実施時間
おたっしゃクラブ音戸 音戸まちづくりセンター (呉市音戸町南隠渡1-7-1)	月4回 月曜日	14時～15時
北隠渡 北隠渡集会所 (呉市音戸町北隠渡1-7-15)	月2回 第2・4木曜日	10時半～11時半
ひばり① 高須集会所 (呉市音戸町高須2-3-44)	月4回 木曜日	13時半～14時半
ひばり② 高須集会所 (呉市音戸町高須2-3-44)	月4回 金曜日	13時半～14時半
奥内ゲンキープクラブ JA奥内 (呉市音戸町畑3-25-2)	月2回 第2・4金曜日	10時～11時
畑喜楽園 旧奥内保育所 (呉市音戸町畑3-27-2)	月4回 水曜日	13時半～14時半
いきいき百歳体操 釣土田釣土田コミュニティホーム (呉市倉橋町釣土田7151)	月4回 火曜日	13時半～14時半
鹿老渡ふれあい体操 鹿老渡社会教育施設 (呉市倉橋町16537)	月2回 第1・3水曜日	9時半～10時半
オの木グループ オの木集会所 (呉市倉橋町597-3)	月4回 土曜日	13時半～14時半
リフレッシュ長谷 長谷老人集会所 (呉市倉橋町8191-1)	月2回 第1・3金曜日	10時～11時
倉橋長寿会 倉橋農業技術拠点センター (呉市倉橋町松原894)	月2回 第2・4金曜日	13時半～14時半

自主グループ

【お問い合わせ】音戸・倉橋地域包括支援センター ☎27-8980

グループ名	実施日	実施時間
しおかぜトレーニンググループ さざなみ苑 (呉市音戸町高須3-7-15)	毎週水曜日	13時半～15時半
音戸OPP体操サークル さざなみ苑 (呉市音戸町高須3-7-15)	毎週金曜日	10時～11時15分

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
カフェ「結い」 結いサロン ホール（呉市音戸町波多見6-4-3）	第3土曜日 9時半～11時半	50-0876 沖田

