

12  **白寿会** (輪投げ、ペタンク、サイコロダーツ、カラオケ、ビンゴ、ノルディックウォーク)

日 時：輪投げ・ペタンク…各週1回
サイコロダーツ、カラオケ、ビンゴ…各週4回
場 所：白羽町公会堂
対 象：白寿会会員、65歳以上
参加費：300円
ひとこと：平均年齢72歳。白羽神社や公会堂の清掃を月1回しています。
会員のみなさまも楽しく活動できていると思います。



13  **寺脇町シニアクラブ** (輪投げ、ウォーキング、おしゃべり)

日 時：毎月第1・第3土曜日 13:30~16:00
場 所：寺脇町公民館
対 象：どなたでも
参加費：年200円
ひとこと：おしゃべりや輪投げ、軽い運動をしながらのんびり活動しています。



14  **中寿会** (健康教室、ビンゴ大会、誕生会、輪投げ、ケン玉)

日 時：毎月11日13:30~
場 所：中田島公会堂 太楼館
対 象：60歳以上、シニアクラブ会員
参加費：月300円
ひとこと：多くの方の参加をお願いします。



15  **中寿会** (ラジオ体操)

日 時：毎日
場 所：中田島さくら公園
対 象：どなたでも
参加費：なし
ひとこと：少し早起きして健康寿命を延ばしましょう。



16  **高栄会** (グラウンドゴルフ)

日 時：毎月第3土曜日8:30~11:30
場 所：ふれあい交流センター江之島
対 象：シニアクラブ会員、個人参加者もOK
参加費：シニアクラブ会員 無料、個人参加者 年1,000円
ひとこと：1~6位までは新聞に掲載。ホールインワンは賞品あり。
競技用器具がなくても参加できます。






17  **美砂会** (グラウンドゴルフ、ペタンク、サイコロダーツ、レクダンス)

日 時：毎月第2火曜日9:30~
場 所：砂丘会館
対 象：砂丘自治会内にお住まいの方
参加費：2回で1,200円
ひとこと：5月の定例会では南区健康づくり課の健康教室で貯筋体操とオーラルフレイルについて学び、勉強になりました。



**白脇地区
おでかけ マップ**

マーク	意味
	シニアクラブ
	グラウンドゴルフ
	ラジオ体操
	ノルディックウォーク
	食事会
	子育てサロン



でかけよう!

※地図に掲載されている番号の活動については、裏面にて活動内容を紹介しています

~近くのおでかけ場所~

白脇協働センター・ふれあい交流センター江之島

白脇協働センターとふれあい交流センター江之島では、地域住民のみなさんに向けて様々な講座が開かれています。また、同好会などのクラブ活動も活発に行われています。健康のための講座に参加したり、同じ趣味の人達と楽しんだり...友達づくりのきっかけに、みなさんも出かけてみませんか?



白脇協働センター



ふれあい交流センター江之島

~高齢者の相談先~

地域包括支援センター三和

地域包括支援センター三和は、65歳以上の方を対象とした総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、看護師の専門職がおり、さまざまな相談事に対応しております。どんなことでもお気軽にご相談ください。



地域包括支援センター三和 ☎ 053-462-1011

それぞれの活動内容・特徴

1 長生会（輪投げ、カラオケ、木目込み人形）

日時：輪投げ…毎週月曜日 8:30～10:00
カラオケ…毎週火曜日 13:00～15:00
木目込み人形…毎週木曜日 13:00～15:00

場所：楊子町以心館
対象：シニアクラブ長生会会員
参加費：なし

ひとこと：“皆さん楽しく元気で”を目的にしています。



2 長生会（グラウンドゴルフ）

日時：毎週金曜日 8:30～10:00
場所：三島楊子公園
対象：シニアクラブ長生会会員
参加費：なし

ひとこと：“皆さん楽しく元気で”を目的にしています。



3 高栄会（グラウンドゴルフ）

日時：毎月第1・第2・第4火曜日 8:30～11:30
場所：三島楊子公園
対象：シニアクラブ会員、個人参加者もOK
参加費：シニアクラブ会員 無料、個人参加者 年1,000円
ひとこと：1～6位までは新聞に掲載。ホールインワンは賞品あり。競技用器具がなくても参加できます。



参加者の合同写真撮影

4 長生会・高栄会（ラジオ体操）

日時：毎朝 6:30～6:40（雨天中止）
場所：三島楊子公園
対象：どなたでも
参加費：なし
ひとこと：南区・中区に関わらず沢山の方が参加しています。



5 高栄会（輪投げ、サイコロダーツ、出前講座）

日時：輪投げ・サイコロダーツ…それぞれ年2回
出前講座…年4回
※毎年、日程は総会にて決定します。

場所：三島町町民館
対象：シニアクラブ会員
参加費：輪投げ・サイコロダーツ・出前講座…無料

ひとこと：あまり成績にはこだわらず楽しく遊ぶことも必要だと思います。コロナ感染対策のため、マスク着用・アルコール消毒を徹底しています。



6 昭寿会（出前講座、ゲーム、輪投げ、カラオケ）

日時：出前講座・ゲーム等…毎月10日 13:30～15:00
輪投げ…毎週水・金曜日 13:00～15:00
カラオケ…第2・第4月曜日 13:00～15:00

場所：瓜内町公民館
対象：瓜内町在住の65歳以上の方
参加費：年3,000円

ひとこと：輪投げには93歳の男性が自転車で元気に来てくれています。



7 子育てサロンハッピー（みんなで子育て、孫育て）

日時：毎月最終木曜日 10:00～11:30
場所：白脇協働センター 他白脇地区自治会館
対象：乳幼児と保護者

参加費：無料 ※保険料（300円/年）は各自負担
ひとこと：子育ての喜びや悩みを共有・共感しましょう。じーじ、ばーばも来てね！



8 子育てサークル「mamaプラス」（子育てのアイデア、情報共有）

日時：毎月第2木曜日 10:00～11:30
場所：白脇協働センター
対象：マタニティから乳幼児、児童を子育て中の保護者

参加費：500円/回 ※制作材料費
ひとこと：同じ子育てママと楽しい時間や情報を共有しましょう。新しい「ヒント」が見つかります。



9 ジージ・バーバ食堂（講話、軽い体操、脳トレ、昼食）

日時：第1木曜日 11:00～12:00 ※開催月は回覧
場所：白脇協働センター 他白脇地区自治会館
対象：開催場所の近くのみなさま ※各回20名まで
参加費：300円
ひとこと：お友達といっしょにお申し込みください。



10 ノルディックウォーククラブ（外に出て、歩く喜びで健康づくり）

日時：年10回程度 ※開催月は回覧
場所：白脇協働センター
対象：歩くことの好きな方、どなたでも
参加費：なし ※バスを使っただけの遠方散策はバス代あり
ひとこと：みんなで楽しみましょう。



11 白寿会（グラウンドゴルフ）

日時：毎週月曜日・金曜日 9:00～
場所：白羽町内グラウンド
対象：白寿会会員、65歳以上
参加費：300円

ひとこと：4チーム20名くらいで多い時、少ない時それぞれですが楽しいです。

