



南地区 “通いの場” 一覧

お近くの通いの場に出かけて、仲間づくり、笑顔の輪を広げ、いつまでも元気に過ごしませんか？

介護予防自主グループ（月2回以上の体操や運動などの介護予防に関する活動や認知症予防に関する活動）

町名	グループ名	活動場所	活動日	時間	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度	連絡先
美津島町	尾崎ステップクラブ	尾崎住民センター	毎週火曜日	10:00～11:00	スクエアステップ・ポッチャ・茶話会	6	H29	市役所 南地区保健センター ☎53-6213
	万関ふれあい老人クラブ	女護島ふれあいセンター	毎週月曜日	13:00～15:00	スクエアステップ・ポッチャ・茶話会	6	H23	
	やすらぎの家 ぼちぼち	やすらぎの里	月2回	10:00～11:30	茶話会・イベント開催等	8	R2	
	鶏知スクエアステップクラブ	美津島文化会館	第1・3火曜日	13:30～14:30	スクエアステップ	23	H27	
厳原町	健康増進クラブ集い	棧原公民館	第1・3土曜日	9:30～11:30	スクエアステップ	15	H28	
	小茂田スクエアステップ教室	小茂田ふれあい館	第1・3水曜日	13:30～15:30	スクエアステップ	17	H27	
	下原スクエアステップ教室	下原研修センター	第2・4月曜日	10:00～11:30	スクエアステップ	15	H27	
	阿連ひまわり体操クラブ	阿連集会所	毎月1・15日	13:30～15:00	スクエアステップ	27	H27	
	生き生きスクール	対馬市交流センター	月2回 木曜日	13:30～15:30	スクエアステップ	47	H19	
	サーキットトレーニング教室「あじさい」	対馬市交流センター	毎週火曜日	13:30～15:30	ラジオ体操・サーキットトレーニング	14	H28	
	メタボ予防運動クラブ	対馬市交流センター	毎週月曜日	19:30～21:00	スクエアステップ	13	H21	
	むつみ会	久田道公民館	毎週土曜日	10:00～12:00	スクエアステップ	7	H20	
	白子スマイルクラブ	ありあけ会館	第1・3金曜日	9:30～11:00	スクエアステップ	18	H27	
	瀬スクエアステップ教室	瀬ふれあいセンター	毎週木曜日	13:00～14:00	スクエアステップ	15	H28	
	上槻スクエアステップ教室	上槻公民館	第1・3土曜日	13:30～15:30	スクエアステップ	10	H28	
	豆酸スクエアステップ教室	豆酸小学校	第2・4水曜日	10:30～11:30	スクエアステップ	18	H28	
	かどっこ庭	今屋敷(マツキヨ横)	第2・4火曜日	13:30～15:00	歌・ゲーム・茶話会	10	H29	
	かたろう会	ありあけ会館	第2・4金曜日	9:30～11:30	茶話会・ゲーム・運動・脳トレ	10	H30	
	白子レッツゴークラブ	ありあけ会館	毎週水曜日	9:30～11:00	サーキット・茶話会	10	R3	
	安神健康クラブ	安神公民館	毎月6日・20日	10:00～12:00	スクエアステップ	6	H30	
久和すこやか広場	久和生活館	第2・4水曜日	14:00～15:30	スクエアステップ・体操・ゲーム	5	H29		
久根楽笑クラブ	久根保健福祉館	第2・4水曜日	19:30～20:30	スクエアステップ・体操・ゲーム	15	H30		
ニコニコ運動クラブ	厳原総合公園陸上競技場(久田)	毎週水曜日	9:30～11:00	スロージョギング	5	H25		



サロン(年3回以上の孤立や閉じこもりを防ぐため気軽に集まれる場)

町名	グループ名	活動場所	活動日	時間	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度	連絡先
美津島町	鶏知んもんかたらんね会(鶏知)	高齢者コミュニティセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:30	軽スポーツ・茶話会・手芸	15～20	R2	社会福祉協議会 ☎54-2429
	ハッピーサロンおさき(尾崎)	中町バス停(奇数月)/土寄バス停(偶数月)	毎月第2土曜日	10:00～	手芸・茶話会	10～20	R2	
	ねおしゃべらん会 ～アジュマ倶楽部～(根緒)	根緒離島交流研修施設	奇数月第2月曜日	10:00～12:00	茶話会・体操・施設と交流	15～20	R2	
	浜会(樽ヶ浜)	樽ヶ浜コミュニティセンター	毎月第3水曜日	13:30～15:00	茶話会・軽スポーツ等	10～15	R1	
	いいたいほうだいクラブ(竹敷)	竹敷コミュニティセンター	毎月第2・4水曜日	9:30～11:30	茶話会・軽スポーツ等	5～10	H31	
	ファミリーサロン(今里)	今里漁民センター	年12回(不定期)	13:30～15:00	茶話会・軽スポーツ・健康体操	5～10	R3	
	久須保ばじよ会	久須保生活館・久須保グラウンド	年6回(不定期)	13:00～14:00	健康体操・軽スポーツ等	10	R7	
厳原町	久田すずらん会の会(久田)	久田自治公民館	毎月1回(最終水曜日)	9:30～	茶話会・軽スポーツ・健康体操等	10～15	R3	社会福祉協議会 ☎52-1169
	遊月サロン(天道茂)	イヌマル電器跡地	第1・3火曜日	10:00～12:00	健康チェック・脳トレ等	10～15	H31	
	宮谷さわやかクラブ(宮谷)	日新館	第2・4水曜日	14:00～16:00	茶話会・軽スポーツ・健康体操	10～15	R3	
	厳原手芸サークル	対馬市交流センター	第2・4月曜日	10:00～15:00	サロン・手芸活動・作品製作	10～15	H13	
	厳原地区民生児童委員女性部	各地区	年10回		サロン・茶話会・カラオケ・ゲーム等	10～15	H13	
	曲あねま会	曲生活館	毎月第1・3木曜日	10:00～	茶話会・脳トレ・スクエアステップ等	10～15	R3	
	佐須ふれあいサロン(佐須)	下原研修センター	毎月第3土曜日	13:30～	茶話会・軽スポーツ・健康体操	10～15	R5	

令和8年6月1日現在

* 対馬市役所、社会福祉協議会では、スクエアステップの紹介やレクリエーションの道具の貸出など、活動の支援を行っています。
「近くに通いの場があればな・・・」という時は、新たな通いの場づくりのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。



中地区 “通いの場” 一覧

お近くの通いの場に出かけて、仲間づくり、笑顔の輪を広げ、いつまでも元気に過ごしませんか？

介護予防自主グループ（月2回以上の体操や運動などの介護予防に関する活動や認知症予防に関する活動）

町名	グループ名	活動場所	活動日	時間	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度	連絡先
上県町	上県町久原地区健康体操おしどりの会	久原多目的集会所	第2・4木曜日	9:30~11:30	スクエアステップ・健康体操・脳トレ等	14	R3	市役所 健康増進課 ☎58-1116 長寿介護課 ☎58-1118
	女連ゆりの会	女連地区集会施設	第2・4日曜日	10:00~11:30	スクエアステップ・グラウンドゴルフ	10	H28	
峰町	佐賀地区スクエアステップサークル	佐賀生活館	毎週水曜日	10:00~11:30	スクエアステップ・茶話会	9	H26	
	佐賀カフェ	佐賀生活館	第1木曜日	10:00~11:30	体操・手芸・パズル等	15	R3	
	ひまわり	三根田志集会施設	第2・4木曜日	13:00~15:00	体操・レクリエーション・ゲーム等	9	H29	
	もみじ会(三根上里婦人会)	三根上地区林業集会施設	第1・3金曜日	9:30~10:30	スクエアステップ・お手玉ゲーム・グラウンドゴルフ等	5	H30	
	ぽかぽか	三根浜生活館・三根浜公園	第2・4水曜日	13:30~15:30	スクエアステップ・お手玉ゲーム・グラウンドゴルフ等	11	R2	
豊玉町	えがおサークル	田地区公民館	第1・3水曜日	19:30~21:30	スクエアステップ・季節の行事等	11	H29	
美津島町	賀谷老人クラブ	賀谷コミュニティーセンター	第2・4火曜日	13:30~15:30	スクエアステップ・ヨガ等	18	H29	

サロン（年3回以上の孤立や閉じこもりを防ぐため気軽に集まれる場）

町名	グループ名	活動場所	活動日	時間	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度	連絡先
上県町	南部ふれあい若葉会	鹿見・久原地区	月1回	10:00~	茶話会、健康体操	10	R2	 社会福祉協議会 ☎58-1432
	SKU助け合い活動	鹿見・久原・女連地区	不定期		介護予防イベント・茶話会	30~50	R1	
	さなとよたい	女連地区	毎週木曜日	10:00~16:00	サロン、車内常設型居場所	20	R7	
峰町	峰町木坂地区あやめ会	木坂多目的集会施設	第2・4日曜日	13:30~15:30	脳トレ・茶話会	10	R5	
	櫛寿会	櫛多目的集会施設	第2・4月曜日	10:00~11:30	体操・レクリエーション	10~15	R4	
豊玉町	和(なごみ)サロン	嵯峨生活館	年8回・不定期	13:00~15:00	レクリエーション・茶話会	10	R5	
	貝ロピアパーク・サロン	貝口地区	月1回不定期	10:00~	畑づくり、軽スポーツ等	10~30	H30	
	おろしかの里 (おろしかの里ドライブサロン)	千尋藻地区	月1回不定期	10:00~	こども預かり、レク等	10~20	H29~ ドライブサロン R2~	
	ドライブサロンのつてみんね♡唐崎岬号	豊玉診療所前~自宅	毎週火曜日	10:00~11:30	豊玉診療所を拠点に送迎、買い物支援も実施中	5~10	R3	
	豊玉町ほのぼの隊中ブロック「和〇スマイル」	豊玉全域	年1回		レクリエーション	50~80	R1	
	笑和オアシス	廻地区	水、金、日	9:00~	ゲートボール、室内レク、茶話会等	10	R3	
	NPO法人たんぼぼの会 対馬たんぼぼ食堂	豊玉町・峰町	毎月第4日曜日		地域食堂		R8	
豊玉町ほのぼの隊網島ブロック「よってみんね!つなしま」	旧小綱小学校	不定期		軽スポーツ、カフェ、脳トレ等	50~70	R1		
美津島町	かがやこう会	賀谷地区	第3火曜日	13:00~	茶話会、体操等	15	R2	

* 対馬市、社会福祉協議会では、スクエアステップの紹介やレクリエーションの道具の貸出など、活動の支援を行っています。
「近くに通いの場があればな・・・」という時は、新たな通いの場づくりのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。

令和8年6月現在



北地区”通いの場”一覧



～お近くの通いの場に出かけて、仲間づくり、笑顔の輪を広げ、いつまでも元気に過ごしませんか？

☆介護予防自主グループ（月2回以上の体操や運動などの介護予防に関する活動や認知症予防に関する活動）

町名	グループ名	活動日	時間	活動場所	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度
上県町	佐護若こなろう教室	毎週金曜日	14:00～15:30	上県町ふれあいプラザ	スクエアステップ・レクリエーション	7	H27
	瀬田いきいきクラブ	第2・4水曜日	10:30～12:00	瀬田地区集会施設	スクエアステップ・レクリエーション	6	R2
	ウエスト・スマイル	第1・3日曜日	13:30～15:00	西津屋地区研修集会施設	スクエアステップ・茶話会	7	R5
	よっていかんねえ(オレンジカフェ)	第2・4金曜日	10:00～12:00	よっていかんねえ(佐須奈)	レクリエーション・茶話会	10	H29
上対馬町	古里地区若こなろう教室	毎週火曜日	13:30～16:00	古里地区集会施設	スクエアステップ・健康体操・茶話会	6	H27
	河内健康体操クラブ	毎週木曜日	13:30～15:00	河内地区公民館	スクエアステップ・健康体操	5	H27
	大浦おたっしや塾	第2・4水曜日	10:00～12:00	大浦集会施設	スクエアステップ・茶話会	8	R6
	大增おたっしや塾	第2・4火曜日	13:30～15:00	大增コミュニティ消防センター	スクエアステップ・茶話会	5	R6
	健康クラブ ところてん	毎週月曜日	13:30～15:00	上対馬町地域福祉センター	スクエアステップ・健康体操	8	H26
	TEAMチアフル	毎週金曜日	19:00～21:00	上対馬総合センター	ストレッチ体操・リズムダンス	7	R5
	いぶし銀倶楽部	第1・3月曜日	13:00～15:00	いぶし銀倶楽部(比田勝)	やまねこ体操・レクリエーション・茶話会	10	R1
	豊若こなろう会	第2・4木曜日	13:30～15:00	豊地区公民館	スクエアステップ・レクリエーション	10	R7
	いきいき健康クラブ	毎週火・金曜日	10:00～11:30	上対馬総合センター	健康体操・脳トレ・呼吸法	9	R7

(お問い合わせ先) 対馬市 健康増進課 ☎(0920)58-1116 / 長寿介護課 ☎(0920)58-1118

☆サロン（年3回以上の孤立や閉じこもりを防ぐため気軽に集まれる場）・その他生活支援サービス

町名	地区	グループ名	活動日	活動場所	主な活動内容	平均参加数(人)	設立年度
上県町	御園	御園楽しもう会	月1回月曜日	代表者宅集会所	料理教室・食事会等	5～10	H30
	佐須奈	佐須奈おたっしやクラブ	第1・3月曜日	上県町ふれあいセンター	茶話会・体操・レクリエーション	5	R8
上対馬町	古里・西泊	なかよしグループ	年3回(不定期)	古里・西泊地区集会所	ドライブ・グランドゴルフ等	5～10	H31
	浜久須	すまいるさろん	月1回(不定期)	浜久須地区集会施設	レクレーション・茶話会等	10～20	H30
	芦見	芦見でこぼこ学園	年6回(不定期)	芦見研修集会施設	茶話会・体操・レクリエーション	5～10	H30
	一重	たのしもう会	毎週土曜日	一重生活館	健康体操、グランドゴルフ他	10	H24
	泉	泉元気サロン	第2・4金曜日	泉漁村センター前	体操・レク・茶話会	10～20	R4

(お問い合わせ先) 対馬市社会福祉協議会 ☎86-3841

*対馬市役所や社会福祉協議会では、スクエアステップの紹介やレクリエーションの道具の貸出など、活動の支援を行っています。

「近くに通いの場があればな・・・」という時は、新たな通いの場づくりのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。



R8年6月現在