



# 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	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	市役所 南地区保健 センター ☎52-4888
	楽々歩こう会	グリーンピア海浜公園	毎週土曜日	9:00～10:00	ノルディックウォーキング・ウォーキング	5	H28	
	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	☎53-6111
	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	
厳原町	高砂会	南室公民館	第2・4木曜日	14:00～15:30	スクエアステップ	14	H27	市役所 南地区保健 センター ☎52-4888
	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	
	内山スクエアステップクラブ	内山老人憩いの家	第2・4土曜日	9:30～11:30	スクエアステップ	9	H28	
	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	
	豆殿スクエアステップ教室	豆殿住民センター	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	☎53-6111
	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～	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～	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～	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	10:00～	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 不定期開催)		茶話会・軽スポーツ・健康体操	5～10	R3		
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)	イスマル電器跡地	隔週火曜日	10:00～	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	隔週水曜日	14:00～	茶話会・軽スポーツ・健康体操	10～15	R3	
	サロン石屋根(椎根)	公民館または公民館近くの空き事務所	毎月第1土曜日		茶話会・軽スポーツ・健康体操	10～15	R5	
	佐須ふれあいサロン(佐須)	下原研修センター	毎月第3水曜日	13:30～	茶話会・軽スポーツ・健康体操	10～15	R5	

\* 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。

令和6年6月現在



# 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金曜日	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
	女連ゆりの会	女連地区集会所	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	14	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	10	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	14	R3	
	つばき会	吉田生活館	第1・3水曜日	13:30~15:00	貯筋体操・茶話会・ボランティア等	7	H27	
	ひまわり	三根田志集会所	第2・4木曜日	13:00~15:00	体操・レクリエーション・ゲーム等	12	H29	
	もみじ会(三根上里婦人会)	三根上地区林業集会所	第1・3金曜日	10:00~11:00	スクエアステップ・お手玉ゲーム・グラウンドゴルフ等	7	H30	
	ぼかぼか	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	10	R2	
豊玉町	えがおサークル	田地区公民館	第1・3水曜日	19:30~21:00	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	13:30~15:00	スクエアステップ・コグニサイズ等	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
峰町	峰町木坂地区あやめ会	木坂多目的集会所	第2・4日曜日	13:30~15:30	脳トレ・茶話会	7	R5	
	榎寿会	榎多目的集会所	第2・4月曜日	10:00~11:30	体操・レクリエーション	12	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	6	R5	
	貝口ピアパーク・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~	参加費100円 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 のってみんな♡唐崎岬号	豊玉診療所前~自宅	毎週火曜日	10:00~11:30	1回300円 豊玉診療所を拠点に送迎、買い物支援も実施中	5~10	R3	
	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	
美津島町	かがやこう会	賀谷地区	月1回	10:00~12:00	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6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	佐護若こうなろう教室	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	11	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	8	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	8	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	古里地区若こうなろう教室	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	8	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	9	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	10	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	8	R6
	チーム銭島	第2・4水曜日	13:30～15:00	五根緒漁村センター	スクエアステップ・レクリエーション	8	H30
	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	20	R1
	チアフルポンポン	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	9	R5
	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	15	H26

(お問い合わせはこちら) 対馬市 北地区保健センター ☎84-2313

☆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	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
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	スマイルなるたき	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	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
	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

(お問い合わせはこちら) 対馬市社会福祉協議会 ☎84-2168

\*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。



R6年6月現在