

地域支え合い活動 紹介冊子

令和6年6月14日発行

可児市



はじめに

誰もが住みなれた地域で自分らしく生活し続けていくには、地域の方々が、お互いに支え合い、助け合う仕組みが大切です。

この冊子は、そのような地域の支え合い活動のうち、主に可児市や社会福祉協議会に「可児市地域支え合い活動団体」「ふれあい・いきいきサロン」として登録されている団体の活動や、支え合い活動に準じた活動を紹介しています。

地域支え合い（活動）とは

住民が営利を目的とせずに自主的に行う、日常生活支援や介護予防のためになる次のような活動です。

●ふれあい・いきいきサロン運営

誰でも参加できる集いの場を開催します。茶話会、介護予防運動など内容もさまざまです。

●生活支援

ごみ出し、草抜き、買い物代行、電球交換など、日常生活のちょっとした困り事を手助けします。

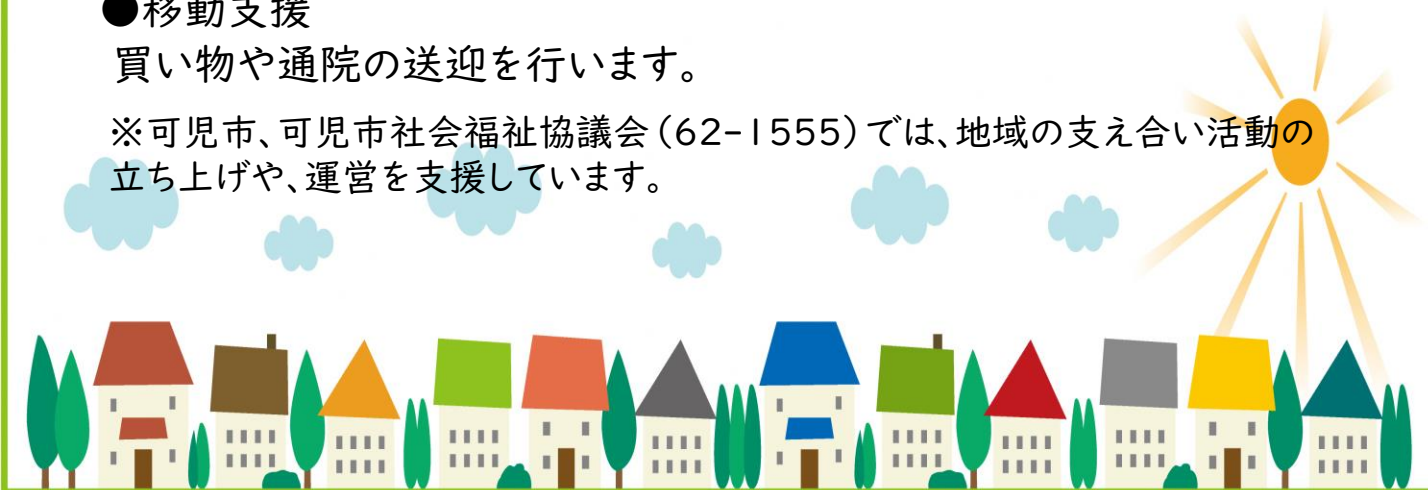
●安否確認

安心して暮らせるよう、定期的に訪問するなどの見守り活動を行います。

●移動支援

買い物や通院の送迎を行います。

※可児市、可児市社会福祉協議会（62-1555）では、地域の支え合い活動の立ち上げや、運営を支援しています。



目 次

はじめに 1

目 次 2

■今渡・川合・下恵土・土田・兼山

サロン 3～

■帷子

サロン 8～

生活支援サービス 16～

■春里・姫治

サロン 25～

■平牧・桜ヶ丘ハイツ・久々利

サロン 29～

生活支援サービス 36～

■広見東・広見・中恵土

サロン 41～

生活支援サービス 44～

■市内全域

事業所生活支援サービス 45～

■その他

ウォーキング・KANI 47～

まちかど運動教室 48～

地域包括支援センター 49～

ふれあいサロン絆

☎ 62-8345

コーヒーやお茶などを飲みながら、楽しくお話しをし、脳トレ・お口の体操・ゲーム・民謡など楽しんでいます。地域の人たちが演奏する楽器に合わせて歌ったり、ハンドベル・トーンチャイムを鳴らして、音楽療法を楽しんでいます。

- ◆場 所 今渡台公民館
- ◆活動日時 第4木曜日 13:00～16:00
- ◆参 加 料 50円
- ◆対 象 者 幼児～高齢者



おしゃべりサロン花みずき

介護経験者が傾聴、アドバイスなど、介護者の悩みや相談にのり、安心して話せる場です。

- ◆場 所 福祉センター
- ◆活動日時 毎月第4火曜日 10:00～15:00
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 主に介護をしている方、介護に関心のある方
- ◆団 体 名 可児市介護をともに考える会



かわいおしゃべりカフェ

☎ 63-4339

ふらっと立ち寄れるカフェです。おひとりでも、気軽に
お越し下さい。

- ◆場 所 川合地区センター
- ◆活動日時 第3火曜日 13:30～15:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆団 体 名 川合地区社会福祉協議会



六社友の会

☎ 62-1754

高齢者が集い、奉仕活動やサロン風懇親会にて、親睦を図る。

◆場 所 宮瀬 憩の家及び六社神社境内

◆活動日時 毎月1日(4月~12月)
8:30~10:30
第3水曜日 13:30~15:30

◆参 加 料 年会費1000円

◆対 象 者 東林泉、宮瀬地区在住者



水陽会

春夏秋冬を彩る季節の年中行事にお供えする物を作り、釜でご飯を炊く等、昔を思い行っています。

◆場 所 屋外

◆活動日時 第2・4水曜日 13:00~16:00

◆参 加 料 200円

◆対 象 者 下恵土・今広地区住民



にじいろサロン

☎ 070-1066-7759

赤ちゃんからお年寄りまで参加できます。

◆場 所 沓井クラブ

◆活動日時 第2木曜日 13:30~15:30

◆参 加 料 100円

◆対 象 者 地域の方



サロン(今渡・川合・下恵土・土田・兼山)

東彩会

日本古来の筆を使い、文字を書くことを楽しみにしています。

- ◆場 所 上屋敷老人集会所
- ◆活動日時 第2・4木曜日 14:00～16:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 地域住民



脳トレ会

☎ 080-3629-8437
62-6876

麻雀、ゲームを通して、地域のコミュニケーション、認知症予防のために開催しています。

- ◆場 所 古市場公民館
- ◆活動日時 毎週火曜日、毎月1回大会
12:00～17:00
- ◆参 加 料 200円/回、大会は300円
- ◆対 象 者 古市場住民（60歳以上）



ふらっとカフェ どた

おいしいコーヒーを飲みながら、楽しくおしゃべり。ふらっと、寄ってりゃ～せ。

- ◆場 所 土田地区センター
- ◆活動日時 第3月曜日 9:30～11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 地域住民



栄町サロン

☎ 26-6743

「介護予防・健康体操の会」を基盤に各種イベントを工夫開催。
楽しく笑い多きサロンを目指しております。

- ◆場 所 栄町公民館
- ◆活動日時 最終金曜日 10:00～12:30
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 高齢者
- ◆内 容 体操・各種イベント、誕生会
コーヒータ임、おしゃべり会
ウォーキング(2回/年)



いのはなサロン

- ◆場 所 井之鼻自治会館
- ◆活動日時 第3水曜日 10:00～11:30
- ◆参加料 無料
- ◆対象者 自治会員のみ



東山元気塾

☎ 28-5723
(DOREMIみらい)

50歳以上の方誰もが気軽に歩いて来られるような地域の居場所づくり。

- ◆場 所 東山自治会公民館
- ◆活動日時 第2・4火曜日 13:30～15:30
- ◆参加料 無料
- ◆対象者 概ね50歳以上の 健康維持を
望む人
- ◆内 容 ストレッチ体操& ウォーキング
70代からの創作ダンス
みんなでおしゃべり・茶話会



健康塾

☎ 28-5723
(DOREMIみらい)

街角を華やかにするおしゃべりと手作りおやつ会

- ◆場 所 志度&みらいの広場
- ◆活動日時 3と6がつく日 8:00~13:00
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 どなたでも
- ◆内 容 ラジオ体操、唄と踊り、園芸福祉活動、おやつ会、焼き芋や手打ちうどんなどのイベント



ぬり絵カフェ

☎ 28-5723
(DOREMIみらい)

自分のペースで好きな色合いに仕上げる大人のぬり絵

- ◆場 所 共生ハウスふぁそら
- ◆活動日時 第1・3火曜日 10:00~13:00
- ◆参 加 料 500円
- ◆対 象 者 65歳以上の高齢者
- ◆内 容 ぬり絵、おしゃべり、茶話会



いきいきサロン兼山

☎ 50-1059

毎月のテーマを決めて実施、年2回保健師の健康相談も行います。

- ◆場 所 やすらぎ館
- ◆活動日時 第3木曜日 9:30~11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 80歳以上高齢者



ダンディサロン (若葉台脳トレサロン)

☎ 65-5865

男性高齢者も一緒になって、民謡踊りを練習。脳の活性化と体力作り。
若葉台祭りを盆踊りで盛り上げたり、各地の催事に出演しています。

- ◆場 所 若葉台集会所
- ◆活動日時 火曜日2~3回/月 13:00~15:00
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 高齢者
- ◆団 体 名 若葉台脳トレサロン



楽しい寺子屋 (若葉台脳トレサロン)

☎ 65-5073

認知症予防を目的として、古典や名作の音読・暗記練習・計算・漢字書取等、幅広い脳トレを毎週行っています。

- ◆場 所 若葉台ふれあいセンター
- ◆活動日時 水曜日 13:30~15:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 高齢者
- ◆団 体 名 若葉台脳トレサロン



健康麻雀クラブ/教室 (若葉台脳トレサロン)

☎ 65-7173

認知症予防に効果的な麻雀を、地域の皆さんとお話しながら楽しんでいます。クラブは年3回、教室は年2回の麻雀大会を実施して、日頃の活動の成果を発揮しています。

- ◆場 所 若葉台ふれあいセンター
- ◆活動日時 火曜日(クラブ) 13:00~17:00
金曜日(教室) 13:00~17:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 高齢者
- ◆団 体 名 若葉台脳トレサロン



ユーアイ・サロン

☎ 090-9268-1888

ゆっくりみなさんと談笑、誕生会、忘年会。時々市の講座、テープに合わせて唱歌等

- ◆場 所 自宅（若葉台6-78）
- ◆活動日時 第1～4火曜日 13:30～15:30
- ◆参加料 200円
- ◆対象者 高齢者



若葉台はつらつサロン

☎ 65-7685
(若葉台集会所)

これからも在宅自立生活が続けられるように、必要な体力の維持増強を目的にした、運動指導士による好評の長期講座です。

- ◆場 所 若葉台集会所
- ◆活動日時 毎週月曜日 13:30～14:30
- ◆参加料 1回200円
- ◆対象者 若葉台居住者
- ◆内 容 体操



きずなの会

☎ 65-2191

おいしいモーニングでおしゃべりしながら、楽しく過ごしましょう

- ◆場 所 ふれあいセンター長坂
- ◆活動日時 第2・4金曜日 10:00～11:30
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 長坂居住者（60歳以上）
- ◆内 容 茶話会



鳩吹台「ぽっぽサークル」

高齢者又は閉じこもりがちな方などを誘って、皆で食事したり、談話・唱和・ゲーム・軽体操で交流を深めて、元気に楽しく活動をしています。

- ◆場 所 鳩吹台公民館
- ◆活動日時 第2・4火曜日 14:00～15:00
- ◆参 加 料 200円
- ◆対 象 者 高齢者



緑脳レク

☎ 090-9186-4203
65-6562

脳磨き(数字盤、音読、計算)の後、みなでおしゃべりとティータイム。楽しいイベントあり!!

- ◆場 所 緑集会所
- ◆活動日時 第1・3木曜日 10:00～11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 緑地区住民



緑おしゃべりサロン

☎ 090-7308-1950

参加者に楽しんでもらえる場所づくりをしています。野菜作りをしている方に自信作を提供いただいたり、柑橘類をいただいたりしています。

- ◆場 所 緑集会所
- ◆活動日時 第2土曜日 10:00～11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 緑地区住民他



支え愛の会"笑顔"

☎ 50-6014

（愛岐ケ丘ふれあいセンター）

ふれあいセンターを拠点に誰でも自由に参加出来る場を提供し、健康寿命を延ばしたいと色々なサロンを開催しています。

- ◆場 所 愛岐ケ丘ふれあいセンター
- ◆活動日時 月～金曜日
10:00～12:00/13:00～15:30
- ◆参 加 料 サロンの内容により決定（無料～100円）
おやつ講座は実費
- ◆対 象 者 愛岐ケ丘自治会員
- ◆団 体 名 愛岐ケ丘自治会支え愛の会"笑顔"
- ◆内 容 季節のイベント、健康講座、歴史講座、音楽会、吹矢、麻雀
お茶タイムではお喋り等



木曜ひろば

☎ 50-6014

（愛岐ケ丘ふれあいセンター）

ハンドメイドの小物づくり、映画会、料理作りなど行っています。

- ◆場 所 愛岐ケ丘ふれあいセンター
- ◆活動日時 第2・4木曜日
10:00～12:00/13:30～15:30
第3土曜日 10:00～15:30
第3金曜日 13:30～15:30
- ◆参 加 料 無料（料理講座は100円）
- ◆対 象 者 愛岐ケ丘自治会員
- ◆団 体 名 愛岐ケ丘自治会支え愛の会"笑顔"
- ◆内 容 ハンドメイド小物作り、料理講座、映画会を開催



ふれあいサロン まんさく

☎ 090-5870-9493

コーヒータイムはおしゃべりタイム。脳トレや健康体操時には歌声サロン、いろいろなイベントを楽しんでいます。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第2・4土曜日 10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 カフェ コーヒーとお茶



サロンはっぴい

☎ 090-5870-9493

楽しくおしゃべりしながら、色々な情報交換が出来る場です。

- ◆場 所 自宅(光陽台2-136)
- ◆活動日時 第1月曜日 13:30～15:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 コーヒーとお菓子



サロンあおき

☎ 090-5870-9493

地域の皆様の居場所となれるようお友達の輪を広げていきます。

- ◆場 所 自宅(光陽台6-7)
- ◆活動日時 第4月曜日 13:30～15:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 コーヒーとお菓子



陽だまりサロン

☎ 090-5870-9493

楽しみを共有し、お互い励まし、支えあっていく仲間づくりのきっかけになれば。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第3土曜日 10:00~12:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 光陽台団地住民
- ◆団体名 光陽台福祉会「陽だまりの会」



コーヨーサロン

☎ 090-5870-9493

楽しみを共有し、お互い励まし、支えあっていく仲間づくりのきっかけになれば。

- ◆場 所 自宅(光陽台3-79)
- ◆活動日時 第1土曜日 13:00~15:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 光陽台団地住民
- ◆団体名 光陽台福祉会「陽だまりの会」
- ◆内 容 カフェ コーヒーとお茶



英会話教室

☎ 090-5870-9493

中学英語を基本に話せるようになる教室を目指しています。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第2・4金曜日 13:30~14:30
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 光陽台団地住民
- ◆団体名 光陽台福祉会「陽だまりの会」
- ◆内 容 かんたん英会話



太極拳

☎ 090-5870-9493

ゆったりとした動きは、カラダの芯からリラックスでき、体感を鍛えます。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第1・3月曜日 9:30~10:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 太極拳



将棋(囲碁)

☎ 090-5870-9493

みなさんで、将棋を楽しんでいます。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第3土曜日 10:00~12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 将棋



健康吹矢

☎ 090-5870-9493

簡単にできる呼吸法のトレーニング。楽しみながら「健康増進」に繋がります。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第2・4火曜日 10:00~12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 吹矢



パソコン教室とスマホ教室

☎ 090-5870-9493

パソコン・スマホのいろいろな問題解決にお答えします。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 第4月曜日 10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 パソコンとスマホ



健康麻雀

☎ 090-5870-9493

賭けない・飲まない・吸わない健康麻雀です。

- ◆場 所 光陽台集会所
- ◆活動日時 火・木曜日 13:00～16:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 光陽台団地住民
- ◆団 体 名 光陽台福社会「陽だまりの会」
- ◆内 容 麻雀



買い物移動支援 アッシーくん

☎ 65-2575
(ふれあいセンター)

高齢者の方々が住み慣れた若葉台で安心して暮らせるために、外出が困難な方の交通手段の確保を目的として、若葉台団地内の停留所から西可見駅周辺の目的所まで送迎するサービスです。

- ◆活動場所 (行き) 若葉台団地内停留所
⇒ 西可見駅周辺のスーパー、病院、郵便局、銀行等
(帰り) 2ヶ所のスーパー停留所⇒ 自宅
◆共にバス形式で運行します。
- ◆活動日時 毎週月～土曜日(祝日・お盆・年末年始除く)
10:00～12:00
- ◆対象者 若葉台居住の高齢者の方
- ◆団体名 買い物移動支援 アッシーくん
- ◆運転者 若葉台居住によるボランティア(18名)
- ◆添乗者 若葉台居住によるボランティア(13名)



若葉台よりそいネット

☎ 65-2772

高齢の独り暮らしとなっても、"住み慣れた我が家でいつまでも暮らしたい"その為のささやかな支援。

- ◆活動場所 若葉台団地内
- ◆活動日時 日常の生活時間帯
- ◆対象者 若葉台在住の高齢者で支援可能と思われる方
- ◆利用料 無料。（家事援助のみ1時間800円）

- ◆支援内容
 - 話し相手
 - 悩み相談
 - 付き添い
 - ごみ捨て
 - 買物支援
 - 家事援助など



若葉ちょこっと支援

☎ 65-2575
(ふれあいセンター)

互いに認め合い、楽しくサービス! 支え合う、支えられる心が通う
"ちょこっと支援"

- ◆活動場所 若葉台地内
- ◆対象者 若葉台居住の高齢者の方
- ◆利用料 既定のボランティア料金
- ◆団体名 若葉ちょこっと支援

- ◆支援内容
 - ごみ出し ●草取り ●樹木の刈り込み
 - 障子・納戸の張替えなど日常生活におけるちょっとした支援
- ◆利用方法 利用を希望される際は、上記連絡先までお電話にてお申込ください。



生活支援サービス

☎ 50-6014
080-6916-1519

自治会広報紙や支え愛の会「カレンダー」で困りごとが有ったらお手伝い出来ますと知らせ、チケット制で行っています。

- ◆活動場所 愛岐ヶ丘地内
- ◆活動日時 月～金曜日 10:00～12:00/13:00～15:30
- ◆対象者 愛岐ヶ丘自治会員 65歳以上の高齢者
- ◆利用料 【チケット制】
 ゴミ出し、水やり、資源回収 50円
 簡単な家事支援 200円
 買い物、病院代行 200円
- ◆団体名 愛岐ヶ丘自治会支え愛の会"笑顔"

- ◆支援内容 スタッフが出来る簡単な家事支援、家具の移動、
ゴミ出し、枝切り、病院・買い物代行



移動支援サービス

☎ 50-6014
080-6916-1519

帷子地区社会福祉協議会の車をお借りして会員の自宅から帷子地区のスーパー、病院などへの移動同行支援をチケット制で行っています。

- ◆活動場所 愛岐ヶ丘地内 帷子地区
- ◆活動日時 火曜日（祝日は除く）
10:00～12:00/13:00～15:30
※受付時間 月～金曜日
10:00～12:00/13:00～15:30
- ◆対象者 愛岐ヶ丘自治会員 65歳以上の高齢者
- ◆利用料 【チケット制】 1回 100円（ガソリン代）
- ◆団体名 愛岐ヶ丘自治会支え愛の会"笑顔"

- ◆支援内容 社会福祉協議会の車をお借りして、運転者と補助員の2名で登録している会員宅から目的地までの移動同行支援をチケット制で行っています。



見守り・安否確認

☎ 50-6014
080-6916-1519

高齢者世帯に組スタッフが“笑顔”のチラシを配布しながらコミュニケーションを心がけ、見守り活動をしています。

- ◆活動場所 愛岐ヶ丘地内
- ◆活動日時 スタッフの活動出来る日時（特に指定なし）
- ◆対象者 愛岐ヶ丘自治会員 65歳以上の高齢者
- ◆利用料 無料
- ◆団体名 愛岐ヶ丘自治会支え愛の会"笑顔"

- ◆支援内容 支え愛の会“笑顔”のスタッフが“笑顔”チラシ配布や日常的に何気ない見守り（雨戸が開いているか？ポストに新聞や郵便物が溜まっていないか？）を行っています。



生活支援サービス

☎ 090-3932-2402

ご高齢、その他のご事情で、生活の中での困りごとはありませんか？「ねこの手」に声をかけてみてください。

- ◆活動場所 光陽台団地内
- ◆活動日時 随時
受付時間 10:00～15:00
- ◆対象者 光陽台住民
- ◆利用料 50円～
- ◆団体名 光陽台福社会「ねこの手」

◆支援内容 生活支援・家事支援など



安否確認

☎ 090-5870-9493

遠くの親戚より、近くの他人。住み慣れた我が家で、過ごせるように、地域のきずなづくりを！

- ◆活動場所 光陽台団地内
- ◆活動日時 随時
- ◆対象者 光陽台住民
- ◆利用料 無料
- ◆団体名 光陽台福社会「見守り隊」

◆支援内容 安否確認



高齢者送迎サービス事業

☎ 66-0120
(事務局)

概ね70歳以上の高齢者世帯を対象に、公共交通機関を使って外出が困難な方を、地域住民のみなさん(ボランティア)で目的地まで送迎するサービスです。

- ◆活動場所 帷子地区
- ◆活動日時 平日(土日祝、お盆、年末年始を除く)9時~16時
- ◆対象者 帷子地区居住の70歳以上の高齢者で、公共交通機関などを使って外出することが困難な方、介助の必要がない方
- ◆利用料 既定のガソリン代
- ◆団体名 帷子地区社会福祉協議会

- ◆支援内容 帷子地区内の自宅から概ね10km以内の目的地まで送迎します。
- ◆利用方法 利用される方は会員登録が必要です。担当の民生委員・児童委員にお声かけをお願いします。また、別途登録料(保険料)をお支払いいただきます。利用には事前予約が必要です。利用日の7日前から前日までの間に、上記連絡先まで電話でお申込みください。(利用日当日のご予約は受付出来ません。)

【電話受付時間】平日9時~11時(土日祝、お盆、年末年始は除く)



矢戸おしゃべりサロン

☎ 65-5271

講演会、イベント、健康寿命を延ばす取り組み等、幸福な人生を目指します。

◆場 所 矢戸公民館/春里地区センター

◆活動日時 第3日曜日(変更あり)

10:00~11:30

◆参 加 料 100円

◆対 象 者 可児市民



シシ丸王国 わらしべ

☎ 65-2282

健康長寿・生涯学習・社会貢献をモットーに参加者が一緒に楽しむ会

◆場 所 春里地区センター

◆活動日時 第4木曜日 9:15~11:00

◆参 加 料 無料

◆対 象 者 多世代

◆団 体 名 サロン「わらしべ」

◆内 容 リトミック、英語の歌、ミニコンサートなど。



歌声サロン『愛岐』

☎ 080-6945-3880

ハーモニカ・二胡・ギター・ピアノの生演奏をバックに童謡・唱歌・懐メロ等を唄う。

◆場 所 春里地区センター

◆活動日時 第2木曜日 13:30~15:00

◆参 加 料 無料

◆対 象 者 一般市民



すこやかサロン矢戸

☎ 090-2574-7770

100円喫茶、茶話会、お楽しみ会、イベントなど健康イスを2台設置しています。

- ◆場 所 自宅(矢戸126)
- ◆活動日時 第2・4水曜日 13:00~15:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 高齢者の方、どなたでも



コーヒーサロン長洞

健康のため身体を動かすこと。まずグランドゴルフ
その後おいしいコーヒーとお菓子でおしゃべりを!!

- ◆場 所 長洞集会所
- ◆活動日時 毎週月曜日 12:00~15:00
- ◆参加料 無料
- ◆対象者 市内在宅の65歳以上の方



ほっこりサロンいろどり

誰もが歩いて参加出来る場所で、コーヒーやお茶を飲み、おしゃべりやK体操で
元気なひと時を楽しく過ごしています。時には、イベントで楽しんで頂いてます。

- ◆場 所 日本ランド公民館
- ◆活動日時 第2・3・4水曜日 10:00~12:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 日本ランド・坂戸台の65歳以上の
高齢者



サロンフラワー

☎ 090-6611-3734

毎日を楽しく笑顔いっぱいでお過ごせるように元気作りをしています。

- ◆場 所 清水ヶ丘公民館
- ◆活動日時 第1・3火曜日 13:00～15:00
- ◆参 加 料 200円
- ◆対 象 者 清水ヶ丘及び、可見市内とその
周辺の方



清水ヶ丘サロン

計算、漢字、プリント&体操で集中。脳の活性に
バツグン!!

- ◆場 所 清水ヶ丘公民館
- ◆活動日時 第2・4水曜日 10:00～11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 清水ヶ丘住民



姫なごみサロン

☎ 62-0104

誰でもいいですよ。月一回100円でランチしましょう。月二回イベントを楽しんでおります。

- ◆場 所 姫治地区センター
- ◆活動日時 第1火曜日 11:00～12:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 可見市民



下切サロンひだまり

☎ 62-3013

地域で誰かと会って、楽しい時間を過ごし、仲間づくりをすすめよう!!

- ◆場 所 下切下公民館
- ◆活動日時 第1金曜日 9:30~11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 どなたでも



歌声サロン姫治

☎ 090-3421-7118

生演奏でリクエスト曲、パタカラ、指体操等、最近は新しい歌も入れています。

- ◆場 所 下切下公民館
- ◆活動日時 第1月曜日 13:30~15:00
- ◆参 加 料 参加人数が増えれば200円が300円になる。
- ◆対 象 者 どなたでも



サロン・平牧

イベントや小物作りなどを行い、気軽にコーヒータムを楽しんでいます。

- ◆場 所 平牧地区センター
- ◆活動日時 第1・3 水曜日
10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 どなたでも可
- ◆団 体 名 平牧地区社会福祉協議会

☎ 50-2127

（平牧地区社会福祉協議会）



脳トレサロンよつば

みんなでワイワイ、ボッチャや工作、イベントなどで楽しむ脳トレをしています。

- ◆場 所 福寿苑多目的ホール
- ◆活動日時 第2・4 月曜日
10:00～11:30
- ◆参 加 料 50円
- ◆対 象 者 市内在住の60歳以上の高齢者

☎ 090-9941-0848



アクティブサロンえーる

金子真美講師の指導で、体力アップの運動を気軽に楽しく行っています。

- ◆場 所 福寿苑 多目的ホール
- ◆活動日時 第2・4 月曜日
13:30～15:00
- ◆参 加 料 200円
- ◆対 象 者 市内在住の60歳以上の高齢者

☎ 090-7955-8497
090-4119-3614



サロン・ド・ファミリー

みんなで小物作りやコーヒーを楽しんでいます。

- ◆場 所 吹ヶ洞公民館
- ◆活動日時 第2・4 木曜日
10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 高齢者・在宅の方



ふれあいサロンみやまち

楽しい話題と脳トレ等を行い、のんびりとした時を過ごしています。

- ◆場 所 宮町集会所
- ◆活動日時 第4 木曜日
13:00～15:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 65歳以上の高齢者



羽生ヶ丘ふれあいサロン

☎ 63-2260

K体操と脳トレ・作品づくり・ゲーム等、軽スポーツも楽しんでいます。

- ◆場 所 羽生ヶ丘東集会所、3丁目グランド
- ◆活動日時 第1・3金曜日 9:00～
第2土曜日 8:30～
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 羽生ヶ丘在住の高齢者



羽生ヶ丘麻雀サロン

☎ 63-3203

麻雀対戦を通じて、高齢者の親睦と認知症予防を図る。対戦都度得点を集計ランキング化し、6カ月毎に累積点上位者を表彰する。

- ◆場 所 羽生ヶ丘東集会所
- ◆活動日時 第1・3土曜日 13:00～18:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 羽生ヶ丘住民



小松坂ふれあいサロン

年齢は問いません。カラオケ好きの方も参加してください。

- ◆場 所 小松坂集会所
- ◆活動日時 第3 木曜日 10:00～12:00
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 だれでも可



大森台歌声サロン

お茶を飲みながら、カラオケとおしゃべりを楽しんでいます。

- ◆場 所 大森台公民館
- ◆活動日時 第2・3 月曜日 13:00～15:30
- ◆参加料 無料
- ◆対象者 だれでも可



大森台のびのび体操サロン

☎ 090-2778-5938

介護予防や認知症予防等を目的に身体の状態に合わせた体操を行っています。

- ◆場 所 大森台公民館
- ◆活動日時 毎週土曜日 10:00～11:00
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 近隣の住民



大森台おしゃべりサロン

団地のみなさんとコーヒーとお菓子で楽しく過ごしております。

- ◆場 所 大森台公民館
- ◆活動日時 第1月曜日 13:00～14:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 大森台在住の高齢者



松伏サロンたんぽぽ

☎ 090-1861-5801

ラジオ体操、K体操は毎回行っています。月曜日は小物作りや昼食を食べながらゲームなどを楽しんでいます。数回小物作り、手作り昼食会をしています。

- ◆場 所 松伏公民館
- ◆活動日時 第1月曜日・第3金曜日
10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 高齢者



松伏脳トレ麻雀

楽しく麻雀をして、脳の活性化と老化防止に役立ちます。

- ◆場 所 松伏公民館
- ◆活動日時 第2・4日曜日 10:00～17:00
- ◆参 加 料 無料
- ◆対 象 者 60歳以上の男・女



松伏体操サロン

椅子やヨガマットを使って、楽しくストレッチしましょう

- ◆場 所 松伏公民館
- ◆活動日時 第2 木曜日・第4 土曜日
9:00～12:00
- ◆参 加 料 50円
- ◆対 象 者 平牧地区の方
- ◆内 容 介護予防、姿勢、呼吸法などの体操



みんなの家・皐

☎ 50-1872
(みんなの家)

おいしいコーヒーとお菓子里で楽しいおしゃべりを!おいしいコーヒーとお菓子里を用意して、皆さまのお越しをお待ちしています。おしゃべりできる場、仲間づくりの場、健康・趣味・教養が身につく場です!気軽にお立ち寄りください。

- ◆場 所 桜ヶ丘地区センター
- ◆活動日時 第2・4金曜日 10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円/回
- ◆対 象 者 主に高齢者



お休み処

☎ 64-3175

第1月曜は健康講座を第3月曜日はイベントを楽しんでいます。毎回お茶・コーヒー・お菓子を
用意しています。

- ◆場 所 桜ヶ丘西集会所
- ◆活動日時 第1・3月曜日 13:30~15:30
- ◆参 加 料 200円/回
- ◆対 象 者 主にハイツ高齢者
- ◆内 容 第1月曜は健康講座、第3月曜はイベント



みんなの家サロン

☎ 50-1872
(みんなの家)

気軽にお立ち寄りください。健康・趣味・教養の講座も企画しています。おいしいコーヒーと
お菓子を用意して、皆さまのお越しをお待ちしています。おしゃべりできる場、仲間
づくりの場、健康・趣味・教養が身につく場です！気軽にお立ち寄りください。

- ◆場 所 みんなの家（桜ヶ丘2丁目211番地）
- ◆活動日時 毎週月・火・木・金・土 10:00~15:00
- ◆参 加 料 100円/回程度
(イベントによって異なる)
- ◆対 象 者 だれでも可



ハイツカフェ

☎ 50-1872
(みんなの家)

こだわりコーヒーと焼きたてパンで、日曜の朝と一緒に楽しみましょう。

- ◆場 所 みんなの家（桜ヶ丘2丁目211番地）
- ◆活動日時 第4日曜日 9:00~11:00
- ◆参 加 料 大人350円
- ◆対 象 者 だれでも可
- ◆内 容 地元のミュージシャンや学生による
音楽演奏会を併催することもある。



桂ヶ丘おしゃべりサロン

☎ 64-3506

毎月1回開催。高齢者の貴重な交流の場となっています。

- ◆場 所 桂ヶ丘集会所
- ◆活動日時 第2水曜日 10:00～11:30
- ◆参 加 料 100円／回
- ◆対 象 者 桂ヶ丘在住の60歳以上の高齢者
- ◆内 容 健康講話、理学療法士による運動等、
歴史講座、園芸、マジック、映画鑑賞、
麻雀、落語会、グランドゴルフ等々



泳サロン「さくらいそう」

☎ 64-1120

（久々利地区社会福祉協議会）

美味しいコーヒーとお菓子を楽しみながら、おしゃべりを
楽しみませんか。音楽演奏や民謡などもあります。

- ◆場 所 久々利地区センター
- ◆活動日時 第1・3 月曜日 9:30～11:30
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 どなたでも
- ◆団 体 名 久々利地区社会福祉協議会



平牧地区支え合い活動

☎ 50-2127

助け上手、助けられ上手な地域をめざして、日常生活の"困りごと"を地域のボランティアが支援します。お気軽にご利用ください。

- ◆活動場所 平牧地内
- ◆活動日時 随時 受付：平日9:00～16:00
- ◆対象者 平牧地区在住で、以下に該当する方
 - ①ひとり暮らしの高齢者（65歳以上）
 - ②高齢者（65歳以上）夫婦のみの世帯
 - ③要介護者等（65歳未満）を扶養している世帯
 - ④一人親世帯で、中学生以下の子どもを扶養している世帯
- ◆利用料
 - 生活支援・・・1支援につき300円
 - 高齢者のごみ出し支援・・・1支援につき100円
 - ※1支援＝おおむね1時間程度
- ◆団体名 平牧地区社会福祉協議会

- ◆支援内容
 - 庭の草抜き ○部屋の掃除 ○電球交換 ○ごみ出し
 - ※高齢者のみ
 - 保育園・幼稚園・キッズクラブから自宅への同行帰宅（原則、徒歩での送迎）

※詳しくは平牧地区社会福祉協議会にお問い合わせください。



松伏さくら会

☎ 090-1861-5801

地区内で日常生活において困ってみえる方の手助けをしています。地元の中学生もボランティアに参加してもらい、子どもから大人まで地域全体で支えています。

- ◆活動場所 松伏地内
- ◆活動日時 随時
- ◆対象者 松伏地内の65歳以上の一人暮らしの方、75歳以上の高齢者世帯、その他事情により必要な方
- ◆利用料 ごみ出し1回100円 草取り、部屋掃除500円～2,000円
その他1回500円
- ◆団体名 松伏さくら会

- ◆支援内容 ●部屋の掃除、庭の草抜き・草刈り、電球交換、洗濯、通院
同行・代行、ごみ出し・分別、話し相手、ペットの世話、布団干し、
その他



この指とまれ

☎ 50-1872
(みんなの家)

家庭・家事のちょっとした困りごと解決をお手伝いします！

- ◆活動場所 桜ヶ丘ハイツ地内
- ◆活動日時 平日：9:00～17:00（時間外応相談）
- ◆対象者 桜ヶ丘ハイツ居住で、下記に該当する方
 - ①65歳以上の高齢者のみの世帯
 - ②昼間に65歳以上の高齢者のみとなる世帯
 - ③独り親世帯、生活保護受給世帯
 - ④災害時要援護対象者を抱える世帯
 - ⑤社協が特に必要と認める世帯
- ◆利用料 軽作業1時間100円 / 重作業1時間500円
その他、軽トラック使用時の燃料代、補修の際の部品・材料代は実費負担
- ◆団体名 桜ヶ丘ハイツ地区社会福祉協議会 家事支援プロジェクト

- ◆支援内容
 - ごみ出し、粗大ごみの運搬
 - 除草、剪定、庭の掃除、整理
 - 部屋の掃除、整理、家具の移動
 - 電球の取り換え、電化製品の簡単な修理、室内外の簡単な補修
 - 買物代行、薬局での薬の受け取り代行、郵便物の投函※作業員2人で、作業時間が2時間以内で終わるものを基本とします。
- ◆利用方法 利用を希望される際は、上記連絡先までお電話にてお申し込みください。

電話受付時間：10:00～15:00まで（水・日曜日除く）



買物支援サービス

☎ 50-1872
(みんなの家)

西友桜ヶ丘店で購入した重いもの・かさ張るものを自宅まで届けます！

- ◆活動場所 桜ヶ丘ハイツ地内
- ◆活動日時 毎週火曜日 9:30～11:20
- ◆対象者 高齢の方、身体に障がいのある方
- ◆利用料 1回100円
- ◆団体名 桜ヶ丘ハイツ地区社会福祉協議会 買物支援プロジェクト

- ◆支援内容 購入品が重かったり、かさ張ったりするときはご利用ください。飲料水1ケース、肥料1袋などでもOK！依頼者ご本人も一緒にお送りできます。
- ◆利用方法 利用には、会員登録が必要です。利用を希望される場合は、当日の時間内に、西友桜ヶ丘店東側に設置する「青いテント」で申し込みをしてください。



移動支援サービス

☎ 50-1872
(みんなの家)

通院・買物・趣味・教養などへ行くための足にお困りの方を支援します。

- ◆活動場所 可児・多治見市内
- ◆活動日時 平日
- ◆対象者 桜ヶ丘ハイツ居住で、下記に該当し、会員登録を受けた方
 - ①65歳以上の高齢者のみの世帯
 - ②昼間に65歳以上の高齢者のみとなる世帯
 - ③障がいのある方（1人で歩行ができる、又は付き添いのある方）
- ◆利用料 年会費（保険相当）3,000円と、都度規定のガソリン代
- ◆団体名 桜ヶ丘ハイツ地区社会福祉協議会 移動支援プロジェクト

- ◆支援内容 通院、買物、趣味、教養など、日常生活を営むために必要な要件全般での送迎支援を行っています。サービス対象になるかどうか、お気軽にお問い合わせください。
- ◆利用方法 利用には、会員登録が必要です。利用を希望される場合は、前日までに電話で予約していただきます。指定の日・時間に、自宅までお迎えに伺い、用件が終わり次第、自宅へお送りします。



広見東おしゃべりサロン 東縁

☎ 62-4063

コーヒーやお菓子を食べながら、おしゃべりを楽しみましょう。

- ◆場 所 広見東地区センター
- ◆活動日時 第4火曜日 9:30～11:30
- ◆参 加 料 100円/飲み物のみおかわり50円
- ◆対 象 者 だれでも



もみじ会

楽しく集まる事によって、笑ってしゃべって一時でも元気になられたら良いかなと思っています。

- ◆場 所 瀬田二号公民館
- ◆活動日時 第3・4火曜日 13:00～15:00
- ◆参 加 料 100円～300円
- ◆対 象 者 瀬田二号組在住の方



ほっとサロン・ゆい

☎ 62-1433

珈琲・紅茶にふれあいの里のクッキー付き、月末の水曜日は歌声喫茶をやっています。

- ◆場 所 広見地区センター
- ◆活動日時 毎週水曜日 10:00～12:00
- ◆参 加 料 100円
- ◆対 象 者 市民



ミニカフェくるみ（相互 扶助の会 いしずえ）

☎ 090-1280-0571

令和5年4月にいしずえ事務所を移転し、ミニカフェくるみを再開しています。

◆場 所 いしずえ事務所

◆活動日時 食事会：第2木曜日 11:30～13:00
喫茶：毎週火曜日 13:30～15:00
手作りサロン：第4木曜日 13:30～15:00
ビンゴ麻雀：第2・4土曜日 13:30～15:00

◆参 加 料 食事会：500円
喫茶：100円
手作りサロン：100円
ビンゴ麻雀：100円

◆対 象 者 主に高齢者



広眺ヶ丘サロン・三々五々

近隣の高齢者の方が集まり、軽体操や脳トレ指遊び等楽しめます。珈琲とおしゃべりや歌など皆で楽しめます。時には生演奏や朗読などのプロの方をお呼びしての鑑賞活動を行います。

◆場 所 広眺ヶ丘第一集会所

◆活動日時 毎週木曜日 10:00～12:00

◆参 加 料 100円

◆対 象 者 高齢者



サロンくすのき

☎ 62-3322

公民館に地元の高齢者の方が集まって、学習と食事会を行い、お茶とお菓子のおしゃべりサロンを行なっています。

◆場 所 石井公民館

◆活動日時 第2木曜日 10:00～13:00
毎月21日 12:00～14:00

◆参 加 料 おひまちのみ300円

◆対 象 者 高齢者



伊川サロン

☎ 090-3853-5437

自治会館を利用して、高齢者におしゃべりを楽しんで頂いています。『楽しいサロン』を目指し、続けたいです。

- ◆場 所 伊川自治会館
- ◆活動日時 第1火曜日 10:00～12:00
- ◆参加料 無料
- ◆対象者 高齢者（伊川地区の方中心）
- ◆内 容 茶話会



中恵土サロンdeなかえ〜ど

☎ 62-8722

（中恵土地区センター）

美味しいコーヒーとお茶菓子あります。皆さんに来て頂き楽しんでいます。

（070-1666-2272 大杉）

- ◆場 所 中恵土地区センター
- ◆活動日時 第4水曜日 10:00～11:30
- ◆参加料 100円
- ◆対象者 どなたでも
- ◆内 容 市のK体操、脳トレ、いろんな方の演奏と参加者と合唱、折り紙等



相互扶助の会 いしずえ

☎ 090-1280-0571

年令、地域を問わず、日常生活全般の支援をします。

- ◆活動場所 可見市全域及びその近隣
- ◆活動日時 随時
- ◆対象者 『お互いに助け合う』という会の主旨に賛同し、会員となる方であれば年齢・地域を問わず利用できます。
- ◆利用料 ボランティア1人、1時間の支援につき650円+交通費

- ◆支援内容
 - 食事の準備 ●障がい者サークル活動の送迎や手伝い
 - 通院の送迎付き添い ●入院、入所等の準備や買い物
 - 美容院や趣味の会の送迎 ●話し相手
 などの生活全般の支援
- ◆利用方法 利用を希望する際は、上記連絡先までお電話にてお申し込みください。
電話受付時間：火～土曜日 10:00～16:00



シルバー人材センター

☎ 63-5811
(事務局)

シルバー人材センターは、高齢者の永年培った知識や技能を活かし、いきいきとした生活を楽しむタネビシステムです。

- ◆活動場所 可児市全域
- ◆活動日時 土日祝・年末年始を除く平日8:30～17:00
- ◆対象者 誰でも
- ◆参加料 見積もりによる
- ◆団体名 公益社団法人 可児市シルバー人材センター

- ◆支援内容
 - 食事の支度・お掃除などのサービス分野
 - 草取り、草刈りなどの屋内外一般作業
 - 剪定、襖張り、大工仕事などの技能を要する分野
 - その他要相談
- ◆利用方法 利用を希望される際は、上記連絡先までお電話にてお申し込みください。
電話受付時間：平日8:30～17:00まで



おたがいさま東部

☎ 080-5812-5208
(コープぎふ多治見支所内)

ちょっとした暮らしの困りごとを気軽に助け合い、「私にできること」で「人の役に立ちたい」という思いをつなぎ、一歩を踏み出す「自分づくり」を応援します。

- ◆活動場所 可児市全域
- ◆活動日時 随時(お盆・年末年始は要相談)
8時～18時
- ◆参加料 1時間800円
(平日時間外&休日時間内は900円、
休日時間外は1,000円)
※別途交通費がかかります。
※2024年6月1日より、各100円上げ
させていただきます。
- ◆団体名 コープ岐阜おたがいさま東部

- ◆支援内容 ●家事援助 ●子どもさんのお世話
●散歩や買い物の付き添いなどの介助
●草取り・剪定 ●留守中の水やり ●パソコン支援
などなど。その他困った!と思ったらお気軽にご相談ください。
- ◆利用方法 利用を希望される際は、上記連絡先までお電話にてお申し込みください。
電話受付時間: 月～金曜日10時～16時まで



「明日の健康・今日からつくる！」

ウォーキング・KANI

参加費
無料

可見市内の名所・旧跡等を巡る毎回異なる約3～7Kmのコース（所要時間1時間～2時間程度）です。各コースのおおよその距離を参考にいただき、ご自身の体力に合わせてご参加ください。事前申込は不要です。



【過去に実施したウォーキングの様子】

川合地区センター発「今渡ダムめぐり」約7.0km



ふれあいパーク・トイファクトリーの丘(緑の丘)発
「明智城跡」約3.5km



詳細や最新の開催日程などは
ホームページをみてね！

ウォーキング・KANIホームページ



<https://www.city.kani.lg.jp/20464.htm>

※「QRコード」は㈱デンソーウェーブの登録商標です。

<問合せ先> 可見市 健康増進課

まち
かど

運

動

教

室



まちかど運動教室とは？

参加費
無料

将来、認知症にならないように、認知症予防をしたい…
いつまでも健康でいたいから、健康寿命を延ばせるようにしたい…
でも「何をすればいいのかわからない」「ひとりではつまらない、続かない」

そんな方のために、地域の高齢者が、社会参加と身体運動のできる場として、各地域で開催するのが『まちかど運動教室』です。

教室の内容は、運動指導士などの先生と一緒に、頭を使いながら、身体を動かす運動教室です。運動と言っても、イスに座って、気軽にできる内容なので、体力的に不安な方でも大丈夫！！自分のできる範囲でやれば良いので、どんな方でも参加できます。



参加するには？

事前の**申込み・登録**が必要です。可児市在住、おおむね**65歳以上の方が対象**です。
登録は**1人1会場**です。

【申込方法】

下記①・②のいずれかの方法にて申込みください！！

- ①申込フォーム（QRコード）
- ②高齢福祉課 地域包括ケア推進係へ電話
☎：0574-62-1111

<申込みフォーム>



<https://logoform.jp/f/cQm5N>
QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

申込み・登録後、登録証をお渡します。

教室に空きがあれば、いつでも登録できます。満員の場合は、キャンセル待ちとなります。



詳細や最新の開催会場などは
ホームページをみてね！

まちかど運動教室ホームページ



<https://www.city.kani.lg.jp/15052.htm>

※「QRコード」は㈱デンソーウェブの登録商標です。

<問合せ先> 可児市 高齢福祉課

困ったときは・・・担当の

利用
無料

地域包括支援センターに相談してください！

保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが専門分野を生かして協力し、4つの面から高齢者のみなさんを総合的に支援します。

～お気軽にご相談ください～
相談や悩みにお応えします

～寝たきりにならないように～
自立して暮らせるよう支援します

～安心して毎日を送るために～
虐待や不安などから権利を守ります

～暮らしやすいまちをめざして～
地域の連携・協力体制を支えます

土田地域包括支援センター

担当：土田
土田1221番地5
（可児とうのう病院内）
☎ 66-7171

北部地域包括支援センター

担当：今渡・川合・下恵土・兼山
今渡682番地1
（福祉センター内）
☎ 63-6200

可児市地域包括支援センター

担当：広見東・広見・中恵土
広見一丁目1番地
（可児市役所2階 高齢福祉課内）
☎ 62-1111

帷子地域包括支援センター

担当：帷子
東帷子1011番地
（帷子地区センター内）
☎ 66-3377

南部地域包括支援センター

担当：春里・姫治
塩河2701番地1
（春里苑内）
☎ 66-6722

東部地域包括支援センター

担当：平牧・桜ヶ丘ハイツ・久々利
久々利1527番地
（久々利苑2階）
☎ 64-5115

相談方法：電話、訪問

来所（事務所を留守にする場合がありますので、事前にお電話の上、ご来所ください）

相談時間：平日8時30分～17時15分まで（土日祝、年末年始はお休みです）

※個人のプライバシーは固く守られます。安心してご相談ください。

*相談時間外に緊急で相談したい場合は62-1111へお電話ください。可児市役所日直・宿直から担当へつながります。
*体調急変等は消防【119】へ、虐待等緊急性がある場合は警察【110】へご連絡ください。



可児市高齢福祉課

〒509-0292 可児市広見一丁目1番地
電話:0574-62-1111
FAX:0574-60-4616