

ボランティア体験先一覧

(1) 通いの場、サロン

※地域に住む高齢者の方々と交流できる機会です。

通いの場、サロンでの活動を希望する場合は、自分の住む中学校区で開催されている通いの場やサロンのボランティア活動をおすすめしています。

東郷中学校区		
①	傍示本サロン	P.2
②	傍示本 TOGO まちかど運動教室 & 傍示本みんなのサロン	P.2
③	北山台健康サロン	P.3
④	北山台健康づくりの会	P.3
⑤	エーデルワイス	P.4
⑥	北山台 TOGO まちかど運動教室	P.4
⑦	白鳥 TOGO まちかど運動教室	P.5
⑧	元気アップ教室 いきいきコース	P.5
春木中学校区		
⑨	芙蓉の会	P.6
⑩	西白土ふれあいカフェ Plus	P.6
⑪	笑って楽しく	P.7
⑫	西山フォークダンス教室	P.7
⑬	清水コミセン「いきいきサロン」	P.8
⑭	春木台いきいきカフェ	P.8
⑮	部田山スポーツクラブ	P.9
⑯	部田おしゃべりサロン	P.9
⑰	おしゃべりサロン「笑話会」	P.10
⑱	春木台 TOGO まちかど運動教室	P.10
⑲	白土 TOGO まちかど運動教室	P.11
諸輪中学校区		
⑳	テーブルクラブ	P.11
㉑	健やか教室	P.12
㉒	憩の会	P.12

① 傍示本サロン

開催日時	8月1日（木）午前9時30分～11時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	傍示本区民ホール 春木市場屋敷1182-1
活動内容	運営の手伝い、レクリエーションを一緒に行う
募集人数	3名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



体操&おしゃべりを楽しんでいます

傍示本地区の65歳以上の方が参加しています。
平成30年度から、誰でも気軽に楽しく無理なく過ごせる場となるようにと、民生委員が声をかけて始まり、地区の方々が集まっています。
健康づくりリーダーによる体操やおしゃべり等ゆったり過ごしています。
気にかかる方をお誘いしながら、少しずつ参加される方の輪が広がっています。

② TOGO まちかど運動教室&傍示本みんなのサロン

開催日時	① 7月25日（木）午前9時30分 ② 8月 8日（木） ~11時45分 ※集合時間は10分前とします
場 所	傍示本公民館2階 春木市場屋敷1182-1
活動内容	会場の準備、受付、交流
募集人数	各日5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



傍示本地区の65歳以上の方が参加しています。
10時から、町高齢者支援課主催の「TOGO まちかど運動教室」として、体操や脳トレを行います。
11時から、「傍示本みんなのサロン」となり、茶話会、歌、ポッチャを楽しんでいます。誰でも気軽に楽しく無理なく過ごせる場となるようにと、参加している皆さんが協力して開催しています。

③北山台健康サロン

開催日時	①8月 6日 (火) 午前9時30分～11時30分 ②8月20日 (火) 午前9時30分～11時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2
活動内容	会場の準備、レクリエーション（ポッチャ、ダーツ、卓球、東郷体操等）を一緒に楽しむ
募集人数	各日4名
持ち物	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、



健康づくりリーダーさんによる健康体操



北山台地区高齢者の運動能力維持と健康づくり、そして参加者相互の交流により親睦と助け合いの心を高めることを目的に活動しています。

健康づくりリーダーさんによる健康体操、卓球、輪投げ、ポッチャなどで体を動かし、おしゃべりをしながら楽しいひと時を過ごしています。

④北山台健康づくりの会

開催日時	① 7月23日 (火) 午前9時30分～11時 ②8月27日 (火) 午前9時30分～11時 ※集合時間は10分前とします
場 所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2
活動内容	ストレッチ体操、脳トレ体操、とうごう体操などと一緒にを行う
募集人数	各日5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



元気に体操&コミュニケーション

北山台地区の皆さんが活動しています。健康づくりリーダーの指導で、元気に体操をしています。健康づくり、コミュニケーションの場、身近な情報交換の場として続けています。ご近所や老人クラブ等に声をかけてお誘いしています。年齢を問わず誰でも参加できます。

体操をしたり、体操後のお茶飲みの場で、地区内の情報を共有したり、高齢になっても元気で生活している方のお話を聞くことができます。

地域で元気に暮らしていけるよう続けています。

⑤ エーテルワイス

開催日時	① 7月24日(水) 午後1時30分～3時 ② 8月21日(水) 午後1時30分～3時 ※集合時間は10分前とします
場 所	白鳥コミュニティセンター 白鳥3丁目15
活動内容	フォークダンス、ラインダンスを一緒に楽しむ
募集人数	各日6名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



フォークダンスで元気に!

白鳥地区などのフォークダンスの好きな皆さんが集まっています。

外に出て活動することで、また音楽を聞きながら体を動かすことで、元気になるようにと活動しています。

⑥ 北山台 T O G O まちかど運動教室

開催日時	8月1日(木) 午前9時30分～11時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2
活動内容	会場準備・片付け、受付、運動を一緒に行う
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



北山台地区の65歳以上の方が、身近な地区のコミュニティセンターで、体操を楽しんでいます。

健康運動指導士による体操の他、茶話会や講話なども行います。

身近な場所で参加しやすく、つながりづくりの機会にもなっています。

⑦白鳥T O G Oまちかど運動教室

開催日時	① 7月26日(金) 午前9時30分～11時30分 ② 8月 2日(金) 午前9時30分～11時30分 ③ 8月 9日(金) 午前9時30分～11時30分 ④ 8月23日(金) 午前9時30分～11時30分 ※集合時間は10分前とします
場所	白鳥コミュニティセンター 白鳥3丁目15
活動内容	会場準備・片付け、受付、運動を一緒に行う
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、タオル、水筒



白鳥地区の65歳以上の方が、身近な地区のコミュニティセンターで、体操を楽しんでいます。健康運動指導士による体操の他、茶話会や講話なども行います。身近な場所で参加しやすく、つながりづくりの機会にもなっています。

⑧元気アップ教室 いきいきコース

開催日時	① 7月25日(木) 午前9時30分～正午 ② 8月 1日(木) 午前9時30分～正午 ③ 8月 8日(木) 午前9時30分～正午 ④ 8月22日(木) 午前9時30分～正午 ⑤ 8月29日(木) 午前9時30分～正午 ※集合時間は10分前とします
場所	東郷町総合体育館 多目的運動室 春木字北反田35
活動内容	会場準備・片付け、受付、運動を一緒に行う
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、タオル、水筒

町内の65歳以上の方で、長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。椅子に座った運動を中心として、無理のない運動を行います。脳神経系まで働きかけるコーディネーション運動を取り入れ、認知症予防に効果的です。



※コーディネーション運動とは、脳に刺激を与えながら体を動かす運動で、脳トレに身体的運動を加える形で、楽しく介護予防に取り組めます。

⑨芙蓉の会

開催日時	① 7月24日(水) 午前9時～11時 ② 7月31日(水) 午前9時～11時 ※集合時間は10分前とします
場 所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
活動内容	準備、片付け、卓球、一緒に交流
募集人数	各日5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



西白土地区の皆さんを中心に、卓球を楽しんでいます。

経験者も、初心者も、70代80代の方も、元気に、一緒にピンポン！

はじめと終わりに、血圧測定を行い、健康に気をつけています。

卓球を続けることで、血圧など健康診断の数値が落ち着いているとの声もあり、「楽しい」が「健康」につながっています。

⑩西白土ふれあいカフェ Plus (プラス)

開催日時	8月20日(火) 午前9時～正午 ※集合時間は10分前とします
場 所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
活動内容	受付の手伝い、設営、レクリエーション参加など
募集人数	5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



西白土地区の皆さんが参加しています。

高齢者の方だけではなく子育て中の方にも参加してもらえたらと考えています。

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみ、情報交換の場にもなっています。またポッチャなどで体を動かすことも。楽しく好きなことをして過ごす「たまり場」として毎月開催しています。

⑪笑って楽しく

開催日時	① 7月26日(金)午後1時30分～3時30分 ② 8月 2日(金)午後1時30分～3時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
活動内容	ストレッチ体操、脳トレなど一緒に楽しむ
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



西白土地区の皆さんが参加しています。
参加者同士の楽しい会話で、笑い声が響き、名前のとおり「笑って楽しく」活動しています。
健康長寿を目標に、ストレッチ体操、脳トレーニング、そして筋力持続と頑張っている仲間です。
どうぞ私たちと一緒に楽しい時間を過ごしてください。最高のプレゼントになると思います。

⑫西山フォークダンス教室

開催日時	① 8月 6日(火)午後1時30分～3時30分 ② 8月20日(火)午後1時30分～3時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	部田山コミュニティセンター 兵庫1丁目3-1
活動内容	準備、片付け、フォークダンスを一緒に楽しむ
募集人数	各日6名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



東郷町内のフォークダンスの好きな皆さんが集まっています。女性が多い中、男性の参加もあり、年齢、性別も関係なく楽しく踊っています。
準備運動をしっかり行い、休憩、水分補給をしながら2時間みっちり踊っています。様々な国のフォークダンスを練習しています。音楽がかかると自然に体が動く曲、一生懸命覚えながら踊る曲など様々です。

⑬清水コミセン「いきいきサロン」

開催日時	8月 9日（金）午前9時30分～正午 ※集合時間は10分前とします
場 所	清水コミュニティセンター 清水4丁目1番地8
活動内容	交流、会場の片付けなど
募集人数	4名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



おしゃべりを
楽しんでいます

清水地区の65歳以上の方が参加しています。

平成30年度から、自治会代表や民生委員が中心となり、清水「いきいきサロン」推進委員会を立ち上げ、地域住民同士の交流の場として、清水コミュニティセンターで活動しています。

身近な場所で、気軽に仲間づくりや生きがいづくりを行い、地域でいつまでもいきいきと暮らすことを目指しています。

お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、囲碁や卓球を楽しんだり、自由に過ごしています。

⑭春木台いきいき Café

開催日時	①7月26日（金）午前9時30分～12時30分 ②8月23日（金）午前9時30分～12時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	春木台第1コミュニティセンター 春木台2丁目8
活動内容	準備、片付け、お話し
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ 屋内用シューズ、タオル、水筒



50代～70代の方が運営しています。

豆の焙煎から行うこだわりのコーヒーを提供しています。焙煎する香りが、部屋に広がってコーヒーを味わう醍醐味となっています。

カフェ以外に災害時に備えて炊き出しなども実施しています。区のことを考え、地域づくりを推進しています。

⑮部田山スポーツクラブ

開催日時	① 8月 7日 (水) 午前9時30分～11時30分 ② 8月21日 (水) 午前9時30分～11時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	部田山コミュニティセンター 兵庫1丁目3-1
活動内容	卓球・輪投げ・ポッチャ競技を行い楽しむ
募集人数	各日5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



令和5年度に活動をスタートし、約20名が参加しています。

卓球や輪投げ、ポッチャなどのスポーツを通して交流を行っています。

参加者の方は、「家で一人であるより体も動かせるし、おしゃべりもできるから楽しい」と楽しんで参加しています。

⑯部田おしゃべりサロン

開催日時	8月19日 (月) 午前9時30分～午後0時30分 ※集合時間は10分前とします
場 所	部田コミュニティセンター 春木西前6070-4
活動内容	交流、会場の片付けなど
募集人数	5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



令和6年4月に、部田地区の皆さんを中心に活動を始めました。高齢者の方だけでなく、お子様や若い方々の参加も大歓迎のサロンです。

サロン名のとおり、コーヒーやお菓子などをいただきながら何気ないおしゃべりを楽しんでいます。また、オセロなどのミニゲームを楽しむ方もいらっしゃいます。

部田地区の皆さんが楽しみに通うサロンとなるように、活動内容を工夫しながら開催されています。

⑰おしゃべりサロン「笑話会」

開催日時	8月 2日(金)午後1時30分～3時30分 ※集合時間は10分前とします
場所	春木台第1コミュニティセンター 春木台2丁目8
活動内容	会場準備・案内、片付け、レクリエーション
募集人数	5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



春木台地区の皆さんを中心に活動しています。地域の皆さんのコミュニケーションの場、集まることでお互いの見守りの場ともなっています。

生演奏に合わせて懐かしい歌を歌い、コーヒーなどを飲みながらゆっくりおしゃべりを楽しんでいます。活動の中には軽い体操や脳トレなどを取り入れています。出前講座を利用した学習会、ボランティアによる演奏会やレクリエーションなど楽しく参加できるよう工夫しています。

⑱春木台T O G Oまちかど運動教室

開催日時	① 7月26日(金)午前9時30分～11時 ② 8月 9日(金)午前9時30分～11時 ③ 8月23日(金)午前9時30分～11時 ※集合時間は10分前とします
場所	春木台第1コミュニティセンター 春木台2丁目8
活動内容	会場準備・片付け、受付、運動を一緒に行う
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



役場高齢者支援課が、春木台地区の元気と、地域のつながりをつくるため、春木台の皆様気軽に越しいただける「通いの場」のひとつとなる運動教室を開催しています。

健康運動指導士、シニアリーダーによる運動教室の他、茶話会を企画したり、時には講師の先生を呼んだり、楽しみのある場所を目指しています。

19 白土T O G Oまちかど運動教室

開催日時	① 7月22日(月) 午後1時～3時 ② 8月29日(月) 午後1時～3時 ③ 8月5日(月) 午後1時～3時 ④ 8月19日(月) 午後1時～3時 ⑤ 8月26日(月) 午後1時～3時 ※集合時間は10分前とします
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1
活動内容	会場準備・片付け、受付、運動を一緒に行う
募集人数	各日2名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、屋内用シューズ、 タオル、水筒



役場高齢者支援課が、白土地区の元気と、地域のつながりをつくるため、白土の皆様気軽に越えたいだけ「通いの場」のひとつとなる運動教室を開催しています。

健康運動指導士、シニアリーダーによる運動教室の他、茶話会を企画したり、時には講師の先生を呼んだり、楽しみのある場所を目指しています。



20 テーブルクラブ

開催日時	① 8月22日(木) 午後1時～4時30分 ② 8月29日(木) 午後1時～4時30分 ※集合時間は10分前とします
場所	御岳コミュニティセンター 御岳2丁目7-1
活動内容	会場準備・片付け、一緒に卓球
募集人数	各日4名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



主に御岳地区の皆さんが集まって卓球をしています。60～80歳代のメンバーで頑張っています。シングルス、ダブルスなど交代しながら、2時間以上たっぷり練習を続けています。

休憩時には、もぐもぐタイムもあり、仲間のおしゃべりが楽しみです。「いつまでも元気に頑張るぞー！」をモットーに笑顔で、楽しくこれからも続けていきます。

㉑ 健やか教室

開催日時	① 7月22日(月) 午後1時20分～3時 ② 8月 5日(月) 午後1時20分～3時 ※集合時間は10分前とします
場所	諸輪公民館 諸輪中市135-73
活動内容	会場準備・片付け、運営の手伝い
募集人数	各日3名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



楽しく元気に体を動かしています！



諸輪地区を中心に、町内の皆さんが元気に体操をしています。ストレッチ、筋トレ、脳トレ、声出し、とうとう体操など楽しんで体を動かせるように工夫しています。

体操の後は、介護予防につながるような勉強会や茶話会で近況や情報交換などおしゃべりを楽しんでいます。

㉒ いこい憩の会

開催日時	8月5日(月) 午前10時～10時30分 ※集合時間は10分前とします
場所	諸輪憩の里ホール 諸輪稲場168
活動内容	生徒さんの得意なことを発表して参加者(年齢75歳位)と楽しむ (歌、マジック、脳トレ、運動、研究発表等)
募集人数	5名まで
持ち物 服装など	学校指定の体操服やジャージ、 屋内用シューズ、タオル、水筒



コーヒーや紅茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます

諸輪地区の65歳以上の皆さんが参加しています。毎月5日、地区内にある憩の里ホールで開催しています。一般の方と会を運営する当番協力員(ボランティア)を含めて、毎回50名の女性と男性が参加しています。

生徒さん1人4～5分程度の発表をお願いします。これまでボランティアに来られた生徒さんには、手品や歌などを披露していただきました。