

<b>① 犬山蘇水吟詠会</b> 文化協会等へも出場しています 毎週火曜日 13:30 ~ 16:00 犬山南地区学習等供用施設 090-9906-4039 (原) 月 500円 年齢・性別不問 初心者大歓迎！	<b>② フラサークル・ブメハナ</b> 一緒にいい汗を流してみませんか？ 月3回土曜日 19:30 ~ 20:30 犬山上野地区学習等供用施設 070-4403-0978 (牧田) 1回 800円 女性限定 初心者大歓迎！随時体験募集中	<b>③ 筋力アップ教室</b> 10年後も歩いていたい人のためのトレーニング 問い合わせ 13:00 ~ 15:30 たく接骨院 扶桑町高浜米ノ山88 0587-92-1108 4人から(1人500円) 往診もあります	<b>⑪ 上野住宅新聖会 らくらく体操</b> らくらく体操など 第3木曜日 10:00 ~ 11:00 上野住宅集会所 62-2270 (あんしん相談センター) 無料 健康維持のために体操をしています	<b>⑫ 犬山ラダーゲッタークラブ</b> ラダーゲッター 第1・3水曜日 13:00 ~ 16:00 犬山上野地区学習等供用施設 090-5619-3051 (別府) 年会費 1,000円 羽黒小で第2・4(日) 13時~15時もやってます	<b>⑬ 橋爪中植産住宅上海公園上飯田線 東道路 ラジオ体操</b> ラジオ体操 毎日 (雨天時高架下) 6:30 ~ 6:40 橋爪中植産住宅上海公園上飯田線東道路 62-2134 (高木) 無料 体操で元気に暮らそう
<b>④ 筋トレGO</b> 青木先生によるボールを使用しての体操 毎週金曜日 13:30 ~ 15:00 犬山南地区学習等供用施設 62-2270 (あんしん相談センター) 月 500円 イスに座って楽しく体操を行います	<b>⑤ ひまわりの会</b> 尾藤先生による体操と歌 毎週金曜日 14:30 ~ 15:30 犬山南地区学習等供用施設 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 イスに座って楽しく体操を行います	<b>⑥ 桜が丘・時迫間たのしいサロン</b> ゴムチューブで筋トレ・ストレッチ 第1金曜日 10:00 ~ 11:00 第1桜が丘・時迫間集会所 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 200円 先生と一緒に安心して筋トレができます	<b>⑭ 橋中 ラジオ体操会</b> ラジオ体操 毎日 (雨天時公民館内) 6:30 ~ 6:40 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 無料 健康づくりをしましょう	<b>⑮ 犬山ニュータウン ラジオ体操</b> ラジオ体操 火木土曜 (年始年末休み) 夏季 8:30から 冬季 9:30から 犬山ニュータウンニタ侯びっこ広場 62-2270 (あんしん相談センター) 無料 健康づくりのため体力の維持 向上を図ります	<b>㉗ 西コミ ラジオ体操</b> ラジオ体操 毎日 (雨天時中止) 6:30 ~ 6:40 上坂公園 61-2335 (西コミ) 無料 今日も1日 元気に過ごすための体操です
<b>⑦ らくらく体操</b> みんなで体操 第2月曜日 10:00 ~ 12:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 イスに座って体操を行います	<b>⑧ 糸の会</b> 手芸 第3木曜日 10:00 ~ 12:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 趣味も広がる 仲間も増える	<b>⑨ 橋上健康サロン</b> 体操 第2・4金曜日 10:00 ~ 11:30 南老人福祉センター 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 イスに座って筋力トレーニングと脳トレを行います	<b>㉑ 桜が丘・時迫間たのしいサロン</b> 簡単な体操と懐かしい歌や文部省唱歌 お茶を楽しむ 第3金曜日 10:00 ~ 12:00 第1桜が丘・時迫間集会所 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 みんなと一緒に協力してたのしく活動してます	<b>㉒ 卓球</b> 卓球 第2・4土曜日 19:00 ~ 21:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 体力つくりに最適 楽しくやろう！	<b>㉓ 茶話会</b> 茶話会 第3月曜日 10:00 ~ 12:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 昼食を食べながら楽しくお話
<b>⑩ いきいき筋トレ会</b> ボールを使用した体操 毎週火曜日 13:30 ~ 15:00 南老人福祉センター 62-2270 (あんしん相談センター) 月 500円 イスに座ってボールで体操を楽しく行います	<b>⑪ チェリークラブ</b> ボールを使用しての体操 第1・3水曜日 13:30 ~ 15:00 五郎丸老人憩いの家 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 200円 和気あいあいと元気に体操をしています	<b>⑫ 生き生き健康づくり教室</b> 尾藤先生(第1) 武田先生(第3)による体操 第1・第3水曜日 10:00 ~ 11:00 五郎丸老人憩いの家 61-5182 (武田) 1回 100円 名犬 地産 五郎丸北 南地区の方	<b>㉔ 麻雀</b> 麻雀 第2・4月曜日 13:00 ~ 16:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 みなさんの参加お待ちしています	<b>㉕ カラオケ</b> カラオケ 第1日曜日 14:00 ~ 16:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 大きな声で歌って楽しみましょう 気分爽快です	<b>㉖ 東西専正寺いきいきサロン</b> 体操&リクリエーション 第1木曜日 第3水曜日 9:30 ~ 10:30 犬山南地区学習等供用施設 62-1619 (大澤) 1回 100円 笑いがあふれるサロンです
<b>⑬ イスヨガ教室</b> イスヨガ 第2・4火曜日 10:00 ~ 12:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 300円 憧れのヨガが椅子に座ってできます！	<b>⑭ 高齢者パソコン教室</b> パソコン教室 第2・4水曜日 9:00 ~ 12:30 五郎丸老人憩いの家 62-3654 (川口) 1回 500円 スマートフォン デジカメ写真も学べます	<b>⑮ 花水木習字教室</b> 習字教室 第2・4水曜日 13:30 ~ 15:00 花水木 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 1,500円 それぞれ書きたいものを自由に書きます	<b>㉗ 上野 健康体操&amp;茶論会</b> 理学療法士の指導による体操 催し物 毎週金曜日 9:30 ~ 10:30 犬山上野地区学習等供用施設 62-2114 (谷) 1回 100円 (5枚チケット購入) みなさんの参加お待ちしています	<b>㉘ 華の会</b> 絵描き 手芸等 お楽しみタイム 毎月第2・4水曜日 10:00 ~ 12:00 西ふれあいセンター 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 500円 皆さんと一緒に華の会を育てていきましょう	<b>㉙ 南地区元氣サロン</b> 尾藤先生による体操と歌 第2・4水曜日 13:00 ~ 14:30 犬山南地区学習等供用施設 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 200円 声を出して 体を動かして 認知症予防！
<b>⑯ げんこつ体操</b> げんこつ体操 第4月曜日 10:00 ~ 12:00 橋中公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 毎日元気に過ごすため体を鍛えよう	<b>⑰ 囲碁・将棋</b> 囲碁・将棋 毎週日曜日 13:30 ~ 17:00 西ふれあいセンター 61-2335 (西コミ) 無料 初心者さんも大歓迎です	<b>⑯ 秋葉サロン</b> ボールを使った筋力体操・歌唱 第2・4月曜日 10:00 ~ 11:30 出来町公民館 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 元気に楽しくやってます	<b>㉚ 第2名犬ハイツサロン</b> クロリティ スリッパ卓球 小物づくり等 第1・3月曜日 13:30 ~ 15:00 第2名犬集会所 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 お菓子を持ち寄り開催しています	<b>㉛ 上野住宅 にちようびカフェ</b> 珈琲を飲みながら話し 歌を歌います 第1日曜日 10:00 ~ 12:00 上野住宅集会所 62-5265 (小椋) 1回 100円 明るく元気に楽しくみんなで交流しています	<b>㉜ 桃の会</b> 各種催しものやコーヒータイム 第2木曜日 10:00 ~ 11:30 地産団地新集会所 090-6800-4943 (花田) 1回 100円 地産団地住民が楽しく交流しています
<b>⑲ 愛宕・木ノ下・薬師いきいきサロン</b> 簡単な筋力アップ体操 第1・2水曜日 9:30 ~ 10:30 犬山南地区学習等供用施設 090-1294-1945 (宮川) 1回 100円 3町内限らず 参加したい方はお越しください	<b>㉑ 5696の会</b> クロリティや脳トレなど 第2・4金曜日 10:00 ~ 11:30 五郎丸老人憩いの家 62-2270 (あんしん相談センター) 1回 100円 「5696とは五郎丸でクロリティを」地域の交流の場です	<b>㉒ チェリーズ</b> エアロビクス・モーニングストレッチなど 毎週火曜日 10:00 ~ 11:30 犬山南地区学習等供用施設 62-2270 (あんしん相談センター) 月 1,000円 曲に合わせて筋力体操や整理体操をします	<b>㉓ 元気発信サロン</b> 脳トレ体操 脳トレゲーム 音楽レク 第3金曜日 10:30 ~ 11:40 犬山上野地区学習等供用施設 68-8077 (花梨かみの) 無料 脳トレドリルを配布 自宅でも取り組んで頂く大好評です！	<b>㉔ 上野 健康マージャン会</b> 麻雀 第2・4木曜日 13:00 ~ 17:00 上野 立野会館 62-2270 (あんしん相談センター) 入会金1000円 1回 100円 初心者も女性の方もどなたでもお待ちしています	

①	総合食品石田屋
食品販売	9:00 ~ 19:00
日曜日定休	
犬山市大字上野宇前川田1232番地	
61-1616	一
配達もしてま～す	

④	茶々
喫茶店	
火曜日定休	7:00 ~ 17:00
犬山市橋爪清水下44-3	
62-3633	飲食代
焼きたての3種類から選べるモーニング！	

⑦	らんぱ
喫茶店	
年中無休	6:00 ~ 20:00
犬山市五郎丸東2-31-1	
67-8440	飲食代
安くてボリュームのあるワッフルをどうぞ！	

⑩	カラオケ喫茶 櫻
カラオケ喫茶	
水曜日定休	11:00~17:00 19:00~22:00
犬山市大山字出口20-4	
61-2534	飲食代
平均75歳～85歳の方	憩いの場を目指しています

⑬	86コーヒー
喫茶店	
水・日曜日定休	9:00 ~ 18:00
犬山市五郎丸堀端4-3	
080-3382-2066	飲食代
お一人でもお気軽に	おいしいコーヒーが飲めます

②	コツツフィールド
喫茶店	
火曜日 第4・5水曜日定休	9:00 ~ 12:00
犬山市大字上野宇前川田5-174	
62-8139	飲食代
モーニングは11時30分までです	

③	プチドール
喫茶店	
水曜日定休	8:00 ~ 16:00
犬山市南古券201-5	
62-0306	飲食代
お気軽にお越しください	

④	茶々
喫茶店	
火曜日定休	7:00 ~ 17:00
犬山市橋爪清水下44-3	
62-3633	飲食代
焼きたての3種類から選べるモーニング！	

⑤	コメダ珈琲店 犬山五郎丸店
喫茶店	
年中無休	7:30 ~ 21:00
犬山市大字五郎丸字上前田23番地	
65-3100	飲食代
お気軽にお越しください	

⑥	コメダ珈琲店 扶桑伊勢帰店
喫茶店	
年中無休	7:00 ~ 21:00
扶桑町大字高雄字伊勢帰128-2	
0587-92-3139	飲食代
コミュニティの場としてご利用下さい！	

⑦	らんぱ
喫茶店	
年中無休	6:00 ~ 20:00
犬山市五郎丸東2-31-1	
67-8440	飲食代
安くてボリュームのあるワッフルをどうぞ！	

⑧	茶俱楽部 和蘭陀屋
喫茶店	
木曜日定休	8:00 ~ 16:00
犬山市五郎丸字隅田1-10	
62-3368	飲食代
モーニングのサンドイッチがおすすめです！	

⑨	とまと
軽飲食	
カネスエに準ずる	9:00 ~ 21:00
犬山市五郎丸字八龍35-6	
62-1272	飲食代
お気軽に！！	

⑩	カラオケ喫茶 櫻
カラオケ喫茶	
水曜日定休	11:00~17:00 19:00~22:00
犬山市大山字出口20-4	
61-2534	飲食代
平均75歳～85歳の方	憩いの場を目指しています

⑪	西ふれあい朝市
朝市	
毎週火曜日	9:00 ~ 10:00
西ふれあいセンター	
61-2335 (西コミ)	一
野菜だけでなくパンや生花や小物も随时販売	

⑫	カフェ ショコラ
喫茶店	
日・月曜日定休	8:00 ~ 16:00
犬山市五郎丸新田組33	
48-9196	飲食代
サイフォンコーヒーの1日中モーニングやってます	

⑬	86コーヒー
喫茶店	
水・日曜日定休	9:00 ~ 18:00
犬山市五郎丸堀端4-3	
080-3382-2066	飲食代
お一人でもお気軽に	おいしいコーヒーが飲めます



④	あんしんカフェ
認知症カフェ	
水曜日開催(不定期)	10:30 ~ 11:30
橋中公民館	
62-2270 (あんしん相談センター)	無料
認知症のことなど気軽に話しましょう	



■ 趣味の活動・体操教室 ■ 地域サロン・集いの場 ■ その他・共有スペースなど ■ 喫茶店・商店など



## サロン&ささえあい相談室 のご案内

### サロンを立ち上げたい

- どんな準備や物品が必要なの？
- サロンの会場が見つからない
- 世話人や協力者を募集したい
- 助成や資金づくりについて知りたい



### サロンの運営・継続ノウハウ

- 活動のヒントがほしい
- 参加者をもっと増やしたい
- 世話人同士のネットワークがつくりたい
- 活動に協力したい



### ささえあい活動

- ささえあい活動をはじめたい
- ささえあいの情報や事例が知りたい
- 生活や地域の困りごとについて  
(ゴミ出しや買い物など)



犬山市 1層生活支援コーディネーター

☎ 090-6585-6088

✉ kawamura03@road.ocn.ne.jp

📍 犬山市天神町1丁目13-1(しろひがし住宅2号棟1階)

📍 犬山市若宮68番地4