

① 犬山蘇水吟詠会

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！

② フラサークル・ブメハナ

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

③ 筋力アップ教室

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 扶桑町高雄ノ山88

0587-92-1108	4人から(1人500円)
--------------	--------------

往診もあります

②② 上野住宅新聖会 らくらく体操

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

②③ 犬山ラダーゲッタークラブ

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時もやっています

②④ 橋爪中殖産住宅上海公園上飯田線東道路 ラジオ体操

ラジオ体操

毎日 (雨天時高架下)	6:30 ~ 6:40
-------------	-------------

橋爪中殖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

④ 筋トレGO

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

⑤ ひまわりの会

尾藤先生による体操と歌

毎週金曜日	14:30 ~ 15:30
-------	---------------

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
----------------------	---------

イスに座って体操を行います

⑥ 桜が丘・時迫間たのしいサロン

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

②⑤ 橋中 ラジオ体操会

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

②⑥ 犬山ニュータウン ラジオ体操

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僕ちびっこ広場

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

②⑦ 西コミ ラジオ体操

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

⑦ らくらく体操

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

⑧ 糸の会

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

⑨ 橋上健康サロン

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

① 桜が丘・時迫間たのしいサロン

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のし活動してます

② 卓球

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
----------------------	---------

体力づくりに最適 楽しくやろう！

③ 茶話会

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

⑩ いきいき筋トレ会

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みます

⑪ チェリークラブ

ボールを使用するの体操

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

⑫ 生き生き健康づくり教室

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

④ 麻雀

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おります

⑤ カラオケ

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めましょう 気分爽快です

⑥ 東西専正寺いきいきサロン

体操&レクリエーション

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

⑬ イスヨガ教室

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！

⑭ 高齢者パソコン教室

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

⑮ 花水木習字教室

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

⑦ 上野 健康体操&茶論会

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おります

⑧ 華の会

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

⑨ 南地区元氣サロン

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！

⑮ げんこつ体操

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

⑮ 囲碁・将棋

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
---------------	----

初心者さん也大歓迎です

⑮ 秋葉サロン

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います

⑩ 第2名犬ハイツサロン

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

⑪ 上野住宅 にちようびカフェ

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

⑫ 桃の会

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

⑮ 愛宕・木ノ下・薬師いきいきサロン

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

⑮ 5696の会

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

⑮ チェリーズ

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

⑮ 元氣発信サロン

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大好評です！

⑮ 上野 健康マージャン会

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
----------------------	---------------------

初心者も女性の方でもなだでもお待ちしております



① 総合食品石田屋

食品販売	
日曜日定休	9:00 ~ 19:00
犬山市大字上野字前川田1232番地	
61-1616	—
配達もしてま〜す	

② コッツフィールド

喫茶店	
火曜日 第4・5水曜日定休	9:00 ~ 12:00
犬山市上坂町5-174	
62-8139	飲食代
モーニングは11時30分まで	

③ ブチドール

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 らんぷ

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
安くてもボリュームのあるワッフルをどうぞ！	

⑧ 茶倶楽部 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
犬山市犬山字出口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)	—
野菜だけでなくパンや生花や小物も随時販売	

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	



① チーム西コミ

チームオレンジ	
第3水曜日	10:00 ~ 12:00
西ふれあいセンター	
61-2335 (西コミ)	無料
認知症の方が住みやすい地域について考えます	

② ガーデニングクラブ活動

ボランティア活動	
第2・4火曜日	10:30 ~ 11:00 (夏季時間変更あり)
市役所前花壇	
48-6277 (コトモワークス)	無料
市役所の玄関口の花壇をキレイにしましょう	

③ 全員集合 犬山南地区協議体

犬山南地区の情報共有の場	
第4金曜日	13:30 ~ 14:30
橋中公民館	
62-2270 (あんしん相談センター)	無料
地域情報の共有、課題解決のアイデア出し	

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お話ししましょう	



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作りきたい
- 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 6 8 番地 4

