趣味の活動・体操教室

① 上野新町グラウンドゴルフ同好会

グラウンドゴルフ	
月・金曜日 （祭日、夏季冬季休みあり）	9:00 ～ 10:30
上野南公園	
62-2270（あんしん相談センター）	無料 ホールインワン1回100円支払い

みんなで楽しみましょう

② フラサークル・プメハナ

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 扶桑町高雄米ノ山88	
0587-92-1108	4人から(1人500円)

往診もあります

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

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

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く行います

⑪ チェリークラブ

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

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

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 犬山五郎丸パソコン教室

パソコン教室	
第2・4水曜日	9:30 ～ 12:00
五郎丸老人憩いの家	
62-3654（川口）	月 500円

パソコン・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

⑯ 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

⑰ 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

初心者さんも大歓迎です

⑱ 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ます

⑲ 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

⑳ 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

趣味の活動・体操教室

㉑ 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

㉒ 楽友会
麻雀

毎週木曜日	13:00～16：00
南老人福祉センター	
62-2270（あんしん相談センター）	月100円

親睦と健康のために活動しています

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	13:30 ～ 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

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（髙木）	無料

体操で元気に暮らそう

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俣ちびっこ広場	
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

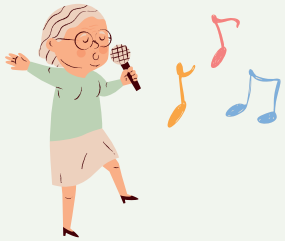
毎日　（雨天時中止）	6:30 ～ 6:40
上坂公園	
61-2335（西コミ）	無料

今日も1日 元気に過ごすための体操です

㉘ 第2名犬ハイツ 体操教室
体操教室

第4木曜日	9:30 ～ 10:30
第2名犬集会場	
62-2270（あんしん相談センター）	1回 100円

健康の増進をはかりましょう



地域サロン・集いの場

① 桜が丘・時迫間たのしいサロン
体操と懐かしい歌や文部省唱歌、手芸やお茶を楽しむ

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

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

体力つくりに最適　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

④ 麻雀
麻雀

第2・4日曜日	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

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みましょう 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

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います

⑧ さわらび会
カラオケ　軽体操　脳トレ

第2・4火曜日	13:00 ～ 16:00
犬山ニュータウン集会場	
62-2270（あんしん相談センター）	月500円

おしゃべりして、みんなで笑い楽しみましょう

⑨ 第2名犬ハイツサロン
クロリティ モルック 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

⑩ 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ます

地域サロン・集いの場

⑪ 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 200円
地産団地住民が楽しく交流しています

⑫ 元気発信サロン
脳トレ体操　脳トレゲーム　音楽レク
第4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け大好評です！

⑬ 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
初心者も女性の方もどなたでもお待ちしています

⑭ 楽遊会
体操　茶話会など
第1火曜日 | 10:00 ～ 11:30
犬山ニュータウン集会場
62-2270（あんしん相談センター） | 1回 100円
世代を超えて体を動かし楽しく元気になれます

喫茶店・商店など



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 | ー
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 ～ 19:00
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
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） | ー
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

⑭ みわ農園
無人販売
雨の日など休みあり | 夏 8:30 ～ 10:00 冬 9:00 ～ 11:00
犬山橋爪東3丁目 羽黒16号踏切付近
090-8958-2373（三輪） | 購入代金
近所ならお届けします　お気軽にお声掛けください

⑮ 100円均一の無人販売
無人販売
(水・木) 旗が立っている時 | 7:00 ～ 昼頃
犬山市橋爪石畑30-16付近
62-2708（阿礼） | 購入代金
無農薬野菜ばかりで、ほとんどの商品が100円です

その他・共有スペースなど

① あんしんカフェ

認知症カフェ	
不定期開催	10:30 ～ 11:30
橋中公民館など	
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

② ガーデンクラブ活動

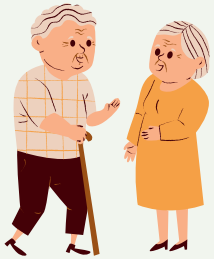
ボランティア活動	
不定期開催	10:30 ～ 11:00 （時間変更あり）
市役所前花壇	
48-6277 （ココトモワークス）	無料

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 ～ 15:00
橋中公民館など	
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







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

