2026

みんなの通いの場

動いて　笑って　つながって

呉市　高齢者支援課

R8.10

お住まいの地域に出かける場所があります。なじみのある地域で人とつながりましょう！

中央地域	1	東部地域（阿賀・広・仁方・郷原）	14
天応・吉浦地域	5	川尻・安浦地域	20
昭和地域	8	安芸灘地域（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）	23
宮原・警固屋地域	12	音戸・倉橋地域	26

すこやかサロン

家に閉じこもりがちな人を対象に、健康教室、ゲーム、軽体操、趣味活動、茶話会等を実施します。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課　☎２５－３１０４

高齢者マシントレーニング教室

高齢者向けの筋力向上トレーニングマシン等を使用し、使わなくなった筋肉を呼び起こします。転倒予防や筋力の維持・向上を目指します。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課　☎２５－３１０４

からだ元気アップ教室

家庭でできる運動で、柔軟性や筋力アップを図ります。姿勢を改善し若さを保ちます。詳しくは市政だよりをご覧ください。

【お問い合わせ】高齢者支援課　☎２５－３１０４

きてくれサロン

軽体操や人との触れ合いを通して、介護予防、認知症予防に取り組みましょう。サロンごとに工夫を凝らした内容でお待ちしています。

【お問い合わせ】各事業所

ふれあい・いきいきサロン

高齢者をはじめ、地域住民が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い自ら企画し、活動することを通して、生きがいづくりや仲間づくりを行う場です。

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

貯筋グループ

地域住民が主体となって、高齢者が歩いて気軽に通える身近な場所で、おおむね月2回以上運動を中心とした介護予防活動をする通いの場（拠点）です。

【お問い合わせ】各高齢者相談室（地域包括支援センター）

自主グループ

呉市が実施する介護予防事業を受講後、自らがグループを組み、専門職や地域包括支援センターの支援を受けながら、自分たちで運動を続けているグループです。

【お問い合わせ】各高齢者相談室（地域包括支援センター）

認知症予防カフェ

認知症に不安を感じておられる方をはじめ、地域の皆さんが安心して「ほっと♡」できる場所（カフェ）です。どなたでも参加でき、いつでも気軽に相談できます。

【お問い合わせ】各事業所

独自グループ

地域の住民同士が気軽に集い、体操やスポーツ・趣味等をとおして、自ら企画・運営し活動しているグループです。

【お問い合わせ】各高齢者相談室（地域包括支援センター）

☆迷ったときは・・・

運動したい	高齢者マシントレーニング教室　からだ元気アップ教室
	きてくれサロン　貯筋グループ　自主グループ　独自グループ
自分でグループを立ち上げたい	貯筋グループ　自主グループ　独自グループ
レクリエーション集まりたい	すこやかサロン　ふれあい・いきいきサロン
住んでいる地域で活動したい	ふれあい・いきいきサロン　貯筋グループ　自主グループ　独自グループ
相談したい	高齢者支援課　介護保険課 高齢者相談室（地域包括支援センター）　地域相談センター

高齢者相談室（地域包括支援センター）

中央	20-6307
天応・吉浦	31-8390
昭和	30-5666
宮原・警固屋	27-5444
東部	76-3333
川尻・安浦	70-6662
安芸灘	66-1115
音戸・倉橋	69-7780

呉市役所

高齢者支援課	25-3104
介護保険課	25-3137

地域相談センター

中央	呉ベタニアホーム	32-5982
	コスモス園	34-4001
天応・吉浦	もも	31-0100
昭和	栃ノ木荘	34-2755
	後楽荘	34-5004
宮原・警固屋	常楽園	28-0555
東部	延寿荘	71-1678
	郷原の里	77-1558
	成寿園	71-1515
	仁風園	79-0112
川尻・安浦	恵の海	87-0285
	春香園	84-3118
安芸灘	社会福祉協議会（下蒲刈）	65-3122
	豊浜	68-4800
	豊寿園	66-3300
音戸・倉橋	あかさき園	56-2555

【中央地域】

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
すこやかセンター （呉市和庄1-2-13）	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	月曜日 水曜日	13時半～16時 （全18回）
ペアーレれんがどおり別館 （呉市本通3-1-11　旧つがわ文具店6階）	4月～6ヶ月間	月曜日 火曜日	13時半～15時半 （全21回）
ペアーレれんがどおり新館 （呉市中通4-1-17　旧みどり屋玩具店2階）	9月末～6ヶ月間		
ペアーレれんがどおり新館 （呉市中通4-1-17　旧みどり屋玩具店2階）	10月～6ヶ月間	金曜日※男性限定	13時半～15時半 （全21回）
つばき会館 （呉市中央6-2-9）	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	木曜日 金曜日	13時半～16時 （全18回）

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
すこやかセンター （呉市和庄1-2-13）	6月～3ヶ月間 9月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	水曜日 （全12回）	9時半～11時半

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
ウイング呉 （呉市宝町2-50 レクレ4階）	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 12月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	10時～12時
	5月～6ヶ月間	第1・3火曜日※男性限定 （全12回）	16時～18時
ペアーレれんがどおり別館 （呉市本通3-1-11　旧つがわ文具店6階）	4月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	13時半～15時半
ペアーレれんがどおり新館 （呉市中通4-1-17　旧みどり屋玩具店2階）	6月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 12月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
きてくれサロン「マッターホルン」 （呉市中通1-5-25）	火・木曜日	13時45分～15時45分	22-6868 山田
キラキラわかばの会 （呉市伏原1-13-16）	火曜日	9時45分～14時	090-7128-2817 木村
ころばん道場 （呉市三条3-6-18）	月・水・金曜日	10時～12時	27-7882 藤原

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○２区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
第2地区サロン （清水いきいきライフホーム）	不定期 （毎月1・21日）	13時半～14時半	0円
清水1丁目サロン （清水いきいきライフホーム）	第1水曜日	13時～15時	0円
清水2丁目談笑サロン （清水いきいきライフホーム）	不定期	11時～12時	0円
八幡通2丁目自治会サロン （清水いきいきライフホーム）	不定期	10時～12時	0円
元町サロン （元町公園）	第2または第3 木曜日	8時～11時	0円
清水ふれあいサロン （清水いきいきライフホーム）	不定期	10時～12時	300円
八幡町自治会サロン （和庄自治会集会所・八幡アパート集会所）	第4水曜日	13時半～15時	100円

○3区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
和庄いきいきサロン （高日神社 社務所）	第1・3水曜日	14時～16時	100円
古江むつみ会サロン （和庄集会所1階）	第2・4水曜日	14時半～16時20分	100円

○5区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
長ノ木フェニックス会 （長ノ木町集会所）	不定期	11時半～14時半	100円
惣付ふれあいサロン （惣付ふれあい集会所）	第2金曜日	13時半～15時半	100円
西谷サンハイツサロン （西谷サンハイツ自治会館）	不定期	10時半～11時45分	100円
ほのぼのサロン （トマトハウス）	第3木曜日	13時半～15時半	100円

○6区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
きずな会 （内神自治会館）	水～金曜日	13時半～16時	0円
郷町よもぎの会 （郷町自治会館）	不定期	13時半～15時半	100円

○中央

サロン名	実施日	実施時間	参加費
井戸端座談会 （呉市中央集会所）	第2・4土曜日	13時半～15時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○8区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
山手1丁目水曜会 （山手1丁目集会所）	第2水曜日	8時半～15時	100円
東愛宕町ひまわり百寿会 （東愛宕アパート集会所）	不定期（年5回）	10時半～13時	500円
ふれあいサロン三条会 （三条集会所）	不定期（年4回）	11時～14時	375円
ふれあいいきいきサロンやまて （山の手会館）	第2木曜日	13時半～15時	300円 （食事会のみ）
いきいきサロンさくら会 （世話人宅）	不定期	10時～12時	200円
ドルチェの会（西愛宕） （東愛宕アパート集会所）	不定期 （第3水曜日）	10時～13時	100円
憩の場 （東愛宕アパート集会所）	第1月曜日	10時～15時	100円
やまて101 （山手1丁目集会所）	第2･4火曜日	10時～11時	0円

○9区

サロン名	実施日	実施時間	参加費
三条サロン三寿会 （三条2区自治会集会所）	水曜日 不定期	13時半～16時半 11時半～14時	500円 （食事会のみ）

○川原石

サロン名	実施日	実施時間	参加費
和の家 （川原石老人集会所）	月･木曜日	10時～13時	0円
スマイル365 （海岸第7自治会館）	第2･3･4月曜日	14時半～15時半	0円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（中央地域包括支援センター）☎２０－６３０７

グループ名	実施日	時間
登町自治会　憩いのサロン 県営登町住宅集会所（呉市和庄登町21-18）	第1・3水曜日	13時～15時
スミレの会 寺西自治会館（呉市本町13）	不定期 火曜日	10時～11時半
なかよし会 鹿田集会所（呉市西鹿田2-16-1）	月曜日	13時半～14時半
ひだまりの会 畑老人集会所（呉市東畑2-4-35）	火曜日	10時～11時半
のびのび体操教室 呉市障害者福祉センター1階（呉市中央6-2-9）	第2・4水曜日	13時～14時半
古江むつみ会 和庄集会所（呉市本町22-4）	第2・4水曜日	13時半～14時半
上和会（休止中） 和庄集会所（呉市本町22-4）	第1・3水曜日	14時～15時
すまいる365 海岸第7区自治会館（呉市海岸4-6-16）	第2・3・4月曜日	13時半～14時半
西方寺100歳体操クラブ 西方寺（呉市東中央2-4-14）	火曜日	10時半～11時半
大乗寺 大乗寺（呉市東中央1-11-4）	火曜日	10時～11時
やまて101 山手1丁目集会所（呉市山手1-23-16）	第2・4火曜日	10時～11時
長ノ木町フェニックス百歳体操会 長ノ木町集会所（呉市長ノ木町9-32）	不定期	13時半～
荒神鳳会 荒神町自治会館（呉市東中央3-2-6）	第1・3水曜日	14時～
すずさんの会 畝原自治会館（呉市畝原6-2）	第1・3水曜日	10時半～

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
めぐみカフェ デイサービス・ショートステイ　めぐみ園2階予備室 （呉市東中央2-8-17西電ビル）	最終水曜日 13時半～15時半	21-9321 釜屋
オールカフェサロン オールファーマシータウン（呉市中通1-3-14　2階）	第2木曜日 15時～16時	080-1403-4805 山本

【天応・吉浦地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
天応まちづくりセンター （呉市天応宮町4-15）	4月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	13時半～ 15時半
吉浦まちづくりセンター （呉市吉浦本町1-7-23）	12月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	9時半～ 11時半

きてくれサロン

サロン名		実施日	実施時間	問い合わせ
かるがビーチサロン （呉市狩留賀町3-16）	送迎あり	火曜日	9時半～12時5分	20-3601 伊藤
きてくれ　ぱーちぇ （呉市吉浦中町2-7-9）	送迎あり	第4日曜日	10時～12時半	20-3380 宮地

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○天応

サロン名	実施日	実施時間	参加費
天応区コスモスの会 （呉市天応塩谷町9-14）	月曜日 第2･4土曜日	9時半～12時 13時～15時	0円
大浜いきいきサロン （呉市天応大浜2-2-23）	第4月曜日 （8月休み）	13時～14時半	100円 （食事会･工作時は変更）
サロンふくうら （呉市天応福浦町12-33）	第3木曜日	13時半～15時	0円
天応宮町ミニサロン （呉市天応宮町4-15）	第1火曜日	13時半～15時	100円
天応地区お茶の間サロン「ふれあい」 （呉市天応宮町4-15）	木曜日	10時～11時	0円
シルバーサロン （田中八幡神社境内：呉市天応宮町5-12 天応まちづくりｾﾝﾀｰ:呉市天応宮町4-15）	不定期（5/9･9/5）	13時半～14時半 9時～10時	0円

○吉浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
吉浦第六区自治会ふれあいいきいきサロン （東上自治会館）	第4日曜日	10時半～12時半	200円
吉浦第7区自治会いきいきサロン （東上自治会館）	不定期 7/7･9/15･12/17･3/18	11時半～14時	300円
呉市吉浦第八区自治会いきいきサロン （吉浦集会所）	不定期	9時～11時半	200円
宮花町区自治会いきいきサロン会 （宮花町区自治会館）	第1･3火曜日 （町外活動）不定期	10時～12時	0円 (町外行事は予算の半額程度自己負担)

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○吉浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
カフェなごみ （本田アパート）	第2・4月曜日	9時半～11時半	100円
汐見ヶ丘いきいきサロン （汐見ヶ丘自治会館）	最終土曜日 （年4回）	10時～12時	0円
五区自治会いきいきサロン （五区自治会館・吉浦まちづくりセンター・ 吉浦第2公園）	第3金曜日	13時半～15時	200円
いきいきサロンかるが （吉浦中学校図書室他）	実施月の第2金曜日	13時半～14時半	0円
パインの会 （瀬戸見町自治会館）	第1・3水曜日	10時～12時	0円
SMILE （吉浦10区自治会館）	木曜日	13時半～15時	0円
晴海いきいきサロン （晴海町自治会館）	不定期 6/21・8/1・10/9・ 12/12	13時～15時半	0円
ふれあい・いきいきサロン九区 （岩西自治会館）	第1・3火曜日	10時半～11時半	100円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（天応・吉浦地域包括支援センター）☎３１－８３９０

グループ名	実施日	時間
シーサイド大浜 大浜アパート集会所（呉市天応大浜3-2-1）	第1・3金曜日	14時～15時
ひまわりの会 天応区自治会館（呉市天応塩谷町9-10）	月曜日	10時～11時
あじさい大西 自宅	第1・3水曜日	10時～11時
あさがお東久保 自宅	第1・3金曜日	14時～15時
天応大浜ビーチボール 自宅	隔週火曜日	10時～11時
クレオパトラ吉浦 第5区自治会館（呉市吉浦東本町2-5-30）	第1・３金曜日	10時～11時
ひまわり福浦 天応福浦集会所（呉市天応福浦町12-33）	第1木曜日：10時～11時 第3木曜日：13時～13時半	
みつばちの会 吉浦集会所（呉市吉浦本町3-11-35）	第2・4金曜日	13時半～15時
若汐（汐見ケ丘） 汐見ケ丘自治会館（呉市長谷町14-12）	第2・4金曜日	13時半～15時
パインの会（瀬戸見町） 瀬戸見町自治会館（呉市瀬戸見町1-13）	第1・3水曜日	11時～12時
笑話会 吉浦10区自治会館（呉市吉浦本町2-10-24）	木曜日	13時半～14時

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（天応・吉浦地域包括支援センター）☎３１－８３９０

グループ名	実施日	時間
おたっしゃ岩西 吉浦岩西自治会館（呉市吉浦岩神町1-21）	第1・3火曜日	10.時～10時半
晴海会 晴海町自治会館（呉市瀬戸見町1-1）	第1火・第3水曜日	14時～15時
東友クラブ 吉浦東町自治会館（呉市吉浦東町7-18）	第1・3木曜日	13時半～ 14時半

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（天応・吉浦地域包括支援センター）☎３１－８３９０

グループ名	実施日	時間
元気アップサークル 吉浦まちづくりセンター（呉市吉浦本町1-7-23）	金曜日	9時45分～ 11時45分
健康体操同好会 天応まちづくりセンター（呉市天応宮町4-15）	金曜日	10時15分～ 11時半
ステップアップ教室 天応まちづくりセンター（呉市天応宮町4-15）	金曜日	13時半～ 15時半
健康体操同好会 天応まちづくりセンター（呉市天応宮町4-15）	水曜日	10時～11時半
なかよしサークル 天応まちづくりセンター（呉市天応宮町4-15）	月曜日	13時～14時半
スマイル体操教室 吉浦まちづくりセンター（呉市吉浦本町1-7-23）	水曜日	9時45分～ 11時半

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
オレンジカフェ　ぱーちぇ みんなのおうち（呉市吉浦中町2-2-6）	第2日曜日 10時～11時半	20-3380 宮地
カフェ　ミルミル みんなのおうち（呉市吉浦中町2-2-6）	第4月曜日 10時～12時	31-8390 岡村・齋藤

【昭和地域】

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
昭和まちづくりセンター （呉市焼山中央2-8-12）	4月～6ヶ月間	金曜日	13時半～15時半 （全20回）
	7月～6ヶ月間	月曜日	
	10月～6ヶ月間	金曜日	

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
ダイクレスイミングクラブ （呉市焼山北1-22-3）	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	水曜日 （全12回）	10時～12時
焼山東まちづくりセンター （呉市苗代町39-2）	9月～3ヶ月間	金曜日 （全12回）	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
あおぎり荘　きてくれサロン （呉市焼山中央6-6-13）	第3日曜日	9時～11時	33-3883 進藤
きてくれサロン　どりーむ （呉市焼山本庄4-2-1）	第1･3土曜日	13時半～15時半	080-6331-4735 藤田
きてくれサロン　喜久屋　送迎あり （呉市栃原町154-2）	第1･3水曜日 毎週火曜日	10時半～11時半	34-2755 宮本

ふれあい･いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

サロン名	実施日	実施時間	参加費
みつばちの会 （東明ハイツ自治会館）	第4水曜日	10時～12時	200円
泉ヶ丘　泉寿サロン （泉ヶ丘自治会館）	第1金･土曜日 第3水･土曜日	7時半～9時半	300～500円
本庄ハイツ　サロンかえで （本庄ハイツ自治会館）	第3火曜日	10時～12時	100円
のぞみヶ丘いきいきサロン （のぞみヶ丘自治会館）	第1木曜日	13時～15時	200円
押込4丁目ふれあいサロン （中倉自治会館･押込第2公園）	第2火曜日 木曜日	9時半～14時半	100～500円
ちょい寄りサロン （昭和南いきいきライフホーム）	月･火曜日	10時～12時	200円
いきいきサロンさくらの家 （第三団地ふれあい集会所）	第2･4火曜日 金曜日	9時半～15時 10時～11時半	350円
たんぽぽの会 （松ヶ丘自治会館）	第1土曜日	10時～13時	400円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

サロン名	実施日	実施時間	参加費
三ツ石サロン （三ツ石自治会館）	第4木曜日	10時～12時	100円
桜ヶ丘にこにこサロン （桜ヶ丘老人集会所）	第3水曜日	10時半～12時	年間300円
第二団地　すみれの会 （第二団地自治会館）	第4月曜日	10時～11時半	400円
東区自治会ふれあいサロン （東区自治会館）	金曜日	10時～11時半	0円
昭和東ふれあいサロン （昭和東まちづくりセンター）	第4水曜日	13時半～15時	200円
ふれあいサロン　こばと （宝珠寺）	第1･2･4水曜日	10時～12時	100円
サロン芝 （第2団地自治会館）	第2･4土曜日 第2水曜日	13時～16時	200円
押込笑来サロン （押込集会所）	月曜日	12時～15時半	100円
オレンジカフェ笑顔 （松ヶ丘自治会館）	月曜日	13時半～15時半	200円
いきいき健康体操 （南ハイツ自治会館）	第4日曜日	10時～12時	100円
シニアクラブ （南ハイツ自治会館･南ハイツ第3公園）	第1･3･4水曜日	9時～15時	300円
南ハイツ健康クラブ （南ハイツ自治会館）	第2･4水曜日	10時～12時	50円
カフェひばりヶ丘 （ひばりヶ丘自治会館）	第1木曜日	11時～14時	300円
和らぎサロン （東区自治会館）	第3木曜日	13時15分～14時半	1,000円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（昭和地域包括支援センター）☎３０－５６６６

グループ名	実施日	時間
ちょい寄りサロン 昭和南いきいきライフホーム（呉市焼山ひばりヶ丘町19-28）	火･金曜日	10時15分～11時
ひばりヶ丘自治会いきいき百歳体操 ひばりヶ丘自治会館（呉市焼山ひばりヶ丘町 第三公園内）	月･火曜日	10時半～ 11時15分
東区自治会いきいき百歳体操 東区自治会館（呉市焼山中央2-6-26）	金曜日	10時～11時
三ツ石いきいき百歳体操 三ツ石自治会館（呉市焼山町三ツ石町13）	木曜日	10時～11時
押込4丁目ふれあいサロン 中倉自治会館（呉市押込4-20-4）	木曜日	13時～14時

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（昭和地域包括支援センター）☎３０－５６６６

グループ名	実施日	時間
押込4丁目ふれあいサロン 中倉自治会館（呉市押込4-20-4）	木曜日	13時～14時
第2団地ガンバロー会 第2団地自治会館（呉市焼山中央5-10-25）	月・木曜日	10時～11時
笑来サロン 押込集会所（呉市押込3-5-2）	月曜日	13時半～15時
松ヶ丘自治会百歳体操 松ヶ丘自治会館（呉市焼山松ヶ丘1-12-43）	火曜日	9時45分～11時
泉ヶ丘百歳体操 泉ヶ丘自治会館（呉市焼山泉ヶ丘1-11-14）	第2・4水曜日	14時～16時 10時～12時
夢ヶ丘自治会百歳体操 夢ヶ丘自治会館（呉市押込西平町24-1）	火曜日	10時～11時
宮ヶ迫百歳体操 宮ヶ迫自治会館（呉市焼山宮ヶ迫1-18-19）	第2・4木曜日	13時半～14時半
第3団地さくらの家百歳体操 第3団地老人集会所（呉市焼山東2-2-6）	金曜日	10時15分～ 11時半
西区百歳体操の会 昭和西ふれあい集会所（呉市焼山西3-4-3）	水曜日	10時～11時
ひなたぼっこの会 昭和東まちづくりセンター（呉市苗代町39-2※旧昭和東小学校隣）	月曜日	13時半～14時半
南ハイツ自治会百歳体操 南ハイツ自治会館（呉市神山3-3-1）	第2・4火曜日	10時～11時

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（昭和地域包括支援センター）☎３０－５６６６

グループ名	実施日	時間
はつらつサロン 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	原則 第1・3木曜日	13時半～15時半
第２はつらつサロン 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	原則 第1・3金曜日	13時～15時
ゆり体操教室 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	原則 第2・4金曜日	10時～12時

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日	時間	問い合わせ
オレンジカフェ りらく 泉が丘自治会館 （呉市焼山泉ケ丘1-11-14）	月1回　不定期	10時～12時 または 14時～16時	36-4664 伊與田

独自グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（昭和地域包括支援センター）☎３０－５６６６

グループ名	実施日	時間
太極拳同好会 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	月曜日	13時～15時
らくらくヨガサークル 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	火曜日	9時半～11時半
レイフラワープア焼山湯川教室 昭和まちづくりセンター（呉市焼山中央2-8-12）	月3回 不定期　土曜日	9時半～11時半

【宮原・警固屋地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
警固屋まちづくりセンター （呉市警固屋2-222）	5月～3ヶ月間	火曜日 （全12回）	9時半～11時半
宮原まちづくりセンター （呉市宮原7-4-21）	9月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	13時半～15時半

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○宮原

サロン名	実施日	実施時間	参加費
宮八サロン （宮原まちづくりセンター）	不定期 （2ケ月に1回）	8時半～14時	100円
11丁目いきいきサロン （宮原11丁目自治会館）	不定期	13時～14時半	100円
宮原13丁目ふれあいサロン （宮原13丁目自治会館・ 13丁目公園）	①第1水・土曜日 ②第2日曜日 （朝市だがし屋） ③第4土曜日	①10時～12時 ② 9時～12時 ③10時～12時	0円 (第2日曜日は除く)
お茶の間サロン「きらく亭」 （宮原まちづくりセンター）	火・金曜日	10時～12時	0円
すこやかサロン神原 （神原町自治会館）	第4水曜日	13時半～15時	100円

○警固屋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
日招きの会 （警固屋集会所）	第3木曜日	9時半～12時	300円
いきいきサロンせとの会 （警固屋まちづくりセンター）	第3水曜日	9時半～12時半	300円
いきいきサロン鍋山 （鍋山団地集会所 他）	第3金曜日	10時～13時	300円
「おしゃべり」サロン （16区集会所）	第3土曜日	10時～13時	500円
あじさいの会 （世話人宅）	第1水曜日	9時半～12時	200円
傾聴サロン　道しるべ （世話人宅）	不定期 原則 第2水曜日	13時～16時	0円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（宮原・警固屋地域包括支援センター）☎２７－５４４４

グループ名	実施日	時間
坪ノ内シルバーハウジング 坪ノ内シルバーハウジング談話室（呉市宮原13-6-1）	木曜日	13時半～
さくらの会 宮原13丁目自治会館（呉市宮原13-12-19）	第1水・第2日曜日	10時～
元気はつらつクラブ 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	第2火・最終金曜日	11時半～
なかよしグループ 休谷ホーム（呉市宮原1-5-26）	第1・2水曜日	10時～

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（宮原・警固屋地域包括支援センター）☎２７－５４４４

グループ名	実施日	時間
すみれ会 休谷ホーム（呉市宮原1-5-26）	木曜日	15時～16時半
からだ元気クラブ 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	隔週月曜日	13時半～14時半
元気体操 警固屋まちづくりセンター（呉市警固屋2-222）	第２・４火曜日	13時半～15時

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
せとうちさんとこ。カフェ（みやけいサロン） せとうちさんとこ。/セトウチデザイン室　（呉市警固屋9-5-13）	不定期	27-5444 田中

独自グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（宮原・警固屋地域包括支援センター）☎２７－５４４４

グループ名	実施日	時間
いきいき体操 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	第1・3金曜日	13時半～15時
宮原卓球同好会 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	月3回　不定期 水もしくは木曜日	9時～午前中
ピンポン愛好会 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	月3回 不定期月曜日	9時～12時
宮原卓球クラブ 宮原まちづくりセンター（呉市宮原7-4-21）	土曜日	午前中
カラオケ 坪ノ内住宅談話室（呉市宮原7-4-22）	木曜以外の不定期	午後

【東部地域】（阿賀・広・郷原・仁方）

すこやかサロン

会場	実施期間	実施日	実施時間
阿賀まちづくりセンター （呉市阿賀中央6-2-16）	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	火曜日 （全18回）	9時半～12時
広まちづくりセンター （呉市広古新開2-1-3 広市民センター）	4月～6ヶ月間 10月～6ヶ月間	水曜日 （全18回）	13時半～16時

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
シシンヨーオークアリーナ （呉市広大新開1-7-1）	5月～6ヶ月間	第2・4水曜日 （全12回）	13時～14時45分

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
阿賀まちづくりセンター （呉市阿賀中央6-2-16）	9月～3ヶ月間	金曜日 （全12回）	13時半～15時半
東保健センター （呉市広古新開2-1-3 広市民センター）	5月～3ヶ月間 12月～3ヶ月間	金曜日 （全12回）	13時半～15時半
仁方まちづくりセンター （呉市仁方本町1-6-11）	6月～6ヶ月間	第1・3木曜日 （全12回）	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
ころばん道場　ひろ （呉市広古新開1-5-8）	月・水・金曜日	15時～17時	36-3081 大野
スペース○△□ （呉市広横路2-2-18）	土曜日	10時～12時	74-3360 沖原
陽だまりサロン　送迎あり （呉市郷原町11882-12）	火曜日	10時～13時	77-1558 池庄司

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○阿賀

サロン名	実施日	実施時間	参加費
神立いきいきサロン　でんでんむしの会	第4月曜日（偶数月）	10時～12時	100円
いきいきサロン中町 （中町自治会館）	第2・4金曜日 不定期 （4月と10月に1回ずつ）	10時～11時半	100円
ふれあいいきいきサロン「コスモスの会」 （西町自治会館）	木曜日	10時～12時	0円 （西町自治会以外の方 100円/人）
スマイル （東町自治会館）	第4木曜日	14時～15時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○阿賀

サロン名	実施日	実施時間	参加費
イキイキサロン大上 （大上自治会館）	第1･3･4木曜日	10時～11時半 （12時～14時）	100円
しゃべろう会"絆" （東浜自治会館）	第3木曜日	10時～11時半	100円
にこにこ会 （冠崎自治会館）	第4水曜日 （奇数月）	13時半～15時	100円
郷二区いきいきサロン （郷二区自治会館）	不定期	14時～15時	100円
ＧｏＧｏサロン （郷一区自治会館）	第1水曜日	10時～11時	100円
いきいきサロン大空 （大空自治会館）	第3木曜日	13時半～15時	100円
大入りサロン （大入老人集会所･旧大入小学校）	月･水･金曜日 第2･4火曜日	8時～16時	100円 (内容にて変更有り)
健康アップサロン （原公会堂）	月4回 水曜日	13時～15時	100円
おたっしゃ月一会 （東延崎自治会館）	第3水曜日	13時半～15時	0円
いきいきサロンさしでが丘 （西延崎自治会館）	第1･3金曜日	10時半～11時半	100円

○広

サロン名	実施日	実施時間	参加費
弁天橋いきいきサロン （北古新開自治会館）	第1月曜日 （8.9.1月以外）	13時半～15時半	200～400円
大広いきいきサロン （大広自治会館）	第4木･金曜日	13時半～15時	0円
塩焼ひまわりサロン （塩焼自治会館）	第1木曜日	10時～11時半	100円
桃山いきいきサロン （南横路自治会館）	第1金曜日	13時～14時	0円
文化いきいきサロン （文化町自治会館）	第3火曜日	13時半～15時半	200円
北古いきいきサロン （北古新開町自治会館）	第4木曜日	13時半～15時	200円
白糸の滝ふれあいサロン （石内老人集会所）	第3木曜日	13時半～15時	100円
ふれあいサロン徳丸 （徳丸自治会館）	第2月曜日	13時半～15時	100円
広町田コスモスサロン （町田自治会館）	第4月曜日	13時半～15時	100円
北町田ふれあい会 （北町田自治会館）	第2木曜日	13時半～15時	100円
中迫ふれあいサロン （中迫自治会館）	第3月曜日	13時半～15時	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○広

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあいサロン南古 （広南古新開自治会館）	第1水曜日	10時～11時 11時半～12時半	300円
広東部地区ふれあいサロン （広中央老人集会所）	第3月曜日	13時半～14時半	0円
ふれあいいきいきサロン中新開 （中新開自治会館）	第1土曜日	10時～12時	0円
名田にこにこサロン （名田自治会館）	第3土曜日	13時半～15時	150円
ふれあいサロン白岳 （眞徳会館）	第1土曜日	13時半～15時	0円
さくらサロン吉松 （吉松自治会館 ）	第4月曜日	13時半～15時	100円
両谷ニコニコサロン （両谷自治会館）	第3月曜日	13時半～15時	0円
杭本ふれあいサロン （杭本自治会館）	第4月曜日	10時～11時半	0円
ふれあいサロンこつぼ （広小坪自治会館 ）	第3金曜日	14時～15時半	100円
ふれあいサロン長浜 （広南中学校図書室）	第4月曜日	14時～15時半	100円
東小坪仲良し会 （東小坪自治会館）	第3水曜日	13時半～15時	200円
Happy こつぼふれあいサロン （広小坪自治会館）	土曜日	13時～16時	100円

仁方

サロン名	実施日	実施時間	参加費
宮上ふれあいサロン （宮上町自治会館）	第3月曜日	14時～15時半	200円
ききょうの会 （仁方まちづくりセンター）	第3火曜日	13時～15時	300円 （食事の時のみ）
ふれあいいきいきサロン西町 （西町自治会館）	（原則）第3水曜日	10時～12時	100円
いきいきサロン錦 （仁方錦町自治会館）	第3水曜日	13時半～15時	200円
ふれあい小須磨（神楽の里） （戸田自治会館 2階）	第2土曜日	10時～11時半	0円

○郷原

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあいいきいきサロン郷原 （郷原まちづくりセンター）	第4木曜日	10時～13時	0円
コーラス　さくら会 （郷原まちづくりセンター）	火曜日	13時半～15時	0円
呉市郷原町第三区自治会高齢者サロン事業 （郷原町第三区自治会館）	第3木曜日	9時半～11時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○郷原

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ひだまりロックカフェ （郷原町第6区集落センター）	第1～3木曜日	9時半～11時半	0円
なごみ （郷原町9区自治会館）	第1金曜日	10時～12時	100円
ひまわり会 （郷原第10区自治会館）	第1･3土曜日	10時～14時	0円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（東部地域包括支援センター）☎７６－３３３３

○阿賀

グループ名	実施日	時間
いきいきサロン大上 大上自治会館（呉市阿賀中央8-14-3）	第1･3木曜日	10時～
コスモス会 阿賀西町自治会館（呉市阿賀中央9-1-12）	木曜日	10時～
元気体操中町道場 中町自治会館（呉市阿賀中央9-1）	第1･3金曜日	10時～
原クラブ 原公会堂（呉市阿賀北5-30-15）	第2･4金曜日	11時～
cent ans（ソントン） 自宅	第2･4金曜日	10時～
さしでが丘 自宅	第1･3金曜日	10時～

○広

グループ名	実施日	時間
ひまわり会 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	水曜日	10時半～
広文化町寿会 文化町自治会館（呉市広古新開3-1-33）	第1･3土曜日	10時～
バルミータウン広 バルミータウン広（呉市広古新開3-2-21）	火曜日	14時～
末広ひまわり 末広自治会館（呉市広本町1-12-5）	火曜日	13時半～
くいもと 杭本自治会館（呉市広杭本町11-22）	第2･4木曜日	10時～
みつば会 北古新開自治会館（呉市広弁天橋12-27）	第1･3金曜日	13時半～
中迫クラブ 広北ふれあい集会所（呉市広塩焼1-2-29）	第2水･第4日曜日	10時～
若返り体操クラブ 広徳丸自治会館（呉市広徳丸町11-17）	第2･4月曜日	13時半～
スマイル白石 広白石説教所（呉市広白石3-15-7）	第1･3火曜日	10時～
JAチョリス JA広北支店2階（呉市広町田1-9-39）	水曜日	10時～

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（東部地域包括支援センター）☎７６－３３３３

○広

グループ名	実施日	時間
クラブ長浜 長浜集会所（呉市広長浜2-1-17）	木曜日	9時半～
西小坪ひまわり語ろう会 西小坪自治会館（呉市広小坪1-28-14）	週1回 不定期	13時～
Happy小坪 広小坪自治会館（呉市広小坪1-34-5）	第1･3土曜日	13時半～
第2月曜の会 小坪集会所（呉市広小坪1-40-6）	第2月･第4木曜日	10時～
東小坪敬愛会 東小坪自治会館（呉市広小坪2-1）	月曜日	9時半～

○仁方

グループ名	実施日	時間
宮上なかよし会 宮上自治会館（呉市仁方宮上町8-14）	月曜日	13時半～
にこにこゆっくり 仁方西町自治会館（呉市仁方西神町11-18）	木曜日	10時～
仁方健康友の会 仁方まちづくりセンター（呉市仁方本町1-6-11）	月3回 不定期　月曜日	9時半～

○郷原

グループ名	実施日	時間
ひだまりロックカフェ（郷原6区） 郷原6区自治会館（第6区集落センター）（呉市郷原町1427-2）	第1･2･3木曜日	9時半～
郷原ひまわりの会（10区） 郷原10区自治会館（呉市郷原町7342）	第1･3土曜日	10時～
郷原ふれあいの里 ふれあいの里（呉市郷原町）	月曜日	10時～

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（東部地域包括支援センター）☎７６－３３３３

グループ名	実施日	時間
筋力アップ教室グループ 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第1･3木曜日	10時～11時半
元気広がる体操 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第2･4金曜日	10時～11時半
ボール体操 広まちづくりセンター（呉市広古新開2-1-3）	第1･3火曜日	14時～15時半

東部地域

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日	時間	問い合わせ
きんさいカフェ呉 広島文化学園大学 （呉市阿賀南2-10-3）	年5回　不定期	14時～15時半	74-6000（代表） 棚﨑
カフェえがお くらしのサポートまる・さんかく・しかく （呉市広横路2-2-20）	第3土曜日	10時～11時半	74-3360 沖原
オレンジカフェ　茶々々 小規模多機能　フロア　相談室 （呉市広古新開8-34-16）	3ヶ月に1回 20日 （祝日の場合は翌日）	13時半～15時半	36-2182 倉田
家くらサロン ごすけの山小屋 （呉市仁方中筋町15-29）	第2土曜日	13時半～15時半	080-1929-4865 藤元

【川尻・安浦地域】

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
川尻まちづくりセンター （呉市川尻町東1-1-21）	12月～3ヶ月間	金曜日 （全12回）	9時半～11時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
デイサービスセンター　つばき （呉市川尻町東1-21-10）	月～土曜日 （週1回）	9時半～11時半	87-0108 児島
きてくれサロン　すみれ （呉市安浦町内海北6-3-20）	月～土曜日 （週1回）	12時45分～15時	70-6678 名田
きてくれサロン　はるか （呉市安浦町内海北2-4-24）	第2・4土曜日	9時～11時	84-7400 福本

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○川尻

サロン名	実施日	実施時間	参加費
ふれあい転作 （転作促進研修所）	第2水曜日	9時～12時	500円
ふれあい久俊 （久俊文化会館）	第1火曜日	10時～13時	500円
ふれあい原山 （森文化会館）	第2水曜日	10時～13時	500円
ふれあい岩戸 （岩戸自治会館）	第2木曜日	9時半～12時半	500円
ふれあい小仁方 （小仁方文化会館）	第3水曜日	10時～13時	500円
ふれあいサロン「きんさいや」 （川尻福祉センターふれあい） ※7月17日～8月31日のみ9時～16時半	月～金曜日	9時～12時	50円～
おばんとときどきおじんの店よりんさい屋 （川尻まちづくりセンター）	不定期（週3回）	11時～15時	100～500円
集いま笑会 （大田笑会） ※8月は火・金曜日（17時～19時） ただし8月7日は11時半～13時半	火曜日	13時半～15時	100円～

○安浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
跡条ふれあいサロン （跡条自治会館）	第4水曜日	11時～14時半	300円 （昼食おやつ付）
いきいきサロンかもめ会 （三津口いこいの家）	火曜日	12時～15時	100円
いきいき晴海会 （晴海園自治会館）	第4木曜日	13時～15時	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○安浦

サロン名	実施日	実施時間	参加費
平木サロン （呉市老人福祉センター）	第2木曜日	10時～15時半	500円
猪鹿垣サロン （内平自治会館）	第3水曜日	9時～11時	100円
小田野原いきいきサロン （小田野原自治会館）	第3･4土曜日	10時～11時半	0円
水尻いきいきサロン （水尻集会所）	第2木曜日	10時～12時	300円
内海9区サロン （内海南自治会館）	第2火曜日 水曜日	9時半～11時半 13時半～14時半	0円
サロンなぎさ （子の浦自治会館「なぎさの家」）	土曜日	13時～15時	300円
おしゃべりサロン （安登駅前駐輪場2階管理室）	月～金曜日	10時～15時	100円
いちご大福サロン「内海ベース」 （ケアビレッジたつき）	第1日曜日	14時～15時半	100円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（川尻・安浦地域包括支援センター）☎７０－６６６２

グループ名	実施日	時間
野ボタン かわじり中央会館（呉市川尻町東1-8-15）	第1･3木曜日	10時～
跡条体操グループ 跡条自治会館（呉市安浦町安登東5-8-12）	土曜日	9時半～
元気で和会 岡谷自治会館（呉市安浦町安登西2-9-18）	第1･3木曜日	10時～
奥条グループ 奥条自治会館（呉市安浦町安登西3-6-20）	火曜日	10時～
ひまわりグループ コミュニティいちざこ（呉市安浦町安登西8-4-3 ）	木曜日	13時～
小田野原グループ 小田野原自治会館（呉市安浦町安登西10-1-14）	第1･2･4土曜日	13時～
なごみ 中央ハイツ自治会館（呉市安浦町中央ハイツ13-32）	金曜日	9時半～
ほほえみグループ 中切自治会館（呉市安浦町大字中切1019）	第1･3金曜日	13時半～
にこにこグループ 内海北自治会館（呉市安浦町内海北4-13-13）	金曜日	14時～
内平ふじみの会 内平自治会館（呉市安浦町内平593-1）	水曜日	10時～
なかよしこよし 内海南自治会館（呉市安浦町中央3-2-8）	水曜日	13時半～

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（川尻・安浦地域包括支援センター）☎７０－６６６２

グループ名	実施日	時間
フラワーグループ 女子畑自治会館（呉市安浦町女子畑1788-1）	金曜日	13時半～
中畑グループ 中畑自治会館（呉市安浦町大字中畑434-7）	月曜日	9時～
かもめグループ 三津口老人憩いの家（呉市安浦町三津口2-18-11）	火曜日	13時半～
なかよしグループ 三津口 老人憩いの家（呉市安浦町三津口2-18-11）	木曜日	13時～
椿グループ 自宅	月曜日	14時半～

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（川尻・安浦地域包括支援センター）☎７０－６６６２

グループ名	実施日	時間
ZUMBA 安浦まちづくりセンター（呉市安浦町中央4-3-2）	水曜日	13時～
軽体操 川尻・安浦地域高齢者相談室（呉市安浦町中央1-3-17）	月曜日	10時～

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
はっぱカフェ 川尻・安浦地域高齢者相談室（呉市安浦町中央1-3-17）	第4土曜日 13時～15時	70-6662 梶岡

独自グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（川尻・安浦地域包括支援センター）☎７０－６６６２

グループ名	実施日	時間
なぎさグループ なぎさの家（呉市安浦町三津口3-14-22）	土曜日	13時半～

【安芸灘地域】（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
蒲刈市民センター （呉市蒲刈町宮盛1-2）	4月～翌年3月	第2・4木曜日 （全24回）	10時～12時

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
下蒲刈複合福祉施設 （呉市下蒲刈町1713-1）	4月～翌年3月	第2・4水曜日 （全24回）	13時半～15時半
蒲刈市民センター （呉市蒲刈町宮盛1-2）	5月～翌年3月	第1・3水曜日 （全21回）	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
生き活きサタデー （呉市豊町大長6005番地1）　送迎あり	第4土曜日	10時～15時	66-2244 沖本

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○下蒲刈

サロン名	実施日	実施時間	参加費
大地蔵ふれあい会 （大地蔵集会所）	木曜日 （12月最終木曜除く）	8時半～12時 8時半～10時半	0円
ちょっとよりんさい （三之瀬集会所）	最終月曜日 12月第3月曜日	14時～15時	100円
大地蔵サロン （大地蔵集会所）	第2木曜日 8月:第1木曜日 1月:第3木曜日	10時半～13時	100円
よりみちサロン （下蒲刈ふれあい集会所）	第2木曜日 8月:第1木曜日	13時半～14時半	0円

○蒲刈

サロン名	実施日	実施時間	参加費
楽笑クラブ （蒲刈まちづくりセンター）	不定期（月3回）	13時半～15時半	100円
宮盛いきいきサロン （宮盛集会所）	金曜日	9時半～11時半	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○豊浜

サロン名	実施日	実施時間	参加費
内浦男サロン （内浦老人集会所）	不定期 （概ね月1回）	11時～14時	1,000円
すこやかサロン （立花集会所）	第4金曜日	13時半～15時半	0円
お楽しみカラオケ会 （小野浦集会所）	第1･3水曜日	13時～15時半	200円
レモンサロン （大浜集会所）	第2･4火曜日	13時半～15時半	300円
わいわいお茶の間サロン （小野浦集会所）	第2･4土曜日	12時半～15時半	100円
声を出す会 （立花集会所）	第2金曜日	13時半～16時	0円
さくら会 （豊浜まちづくりセンター豊島分館）	第1木曜日	9時～14時	800円
サロン昭和会 （親水公園）	日曜日	8時～12時	年会費1,000円
つなげよう百歳 （豊浜まちづくりセンター豊島分館）	水曜日	13時～14時	100円

○豊

サロン名	実施日	実施時間	参加費
大長5分区ほほえみ （五分区集会所）	第1金曜日	7時～12時	500円
安土レディース （四分区集会所）	第1土曜日 （不定期）	10時～13時	500円
沖友天神サロン （沖友コミュニティセンター）	第3金曜日	11時～13時	200円
いきいき元気サロン （豊まちづくりセンター）	第1～4月曜日	13時半～14時半	0円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（安芸灘地域包括支援センター）☎６６－１１１５

○下蒲刈

グループ名	実施日	時間
大地蔵いきいき百歳会 大地蔵集会所（呉市下蒲刈町下島3290-3）	木曜日	9時半～10時半

○蒲刈

グループ名	実施日	時間
楽笑クラブ 蒲刈まちづくりセンター（呉市蒲刈町向1112-29）	不定期　火曜日	13時半～14時半
ハッピー体操 蒲刈障害者活動支援センター（呉市蒲刈町田戸2209）	第1･3月曜日	10時～11時
宮盛いきいきサロン 宮盛集会所（呉市蒲刈町宮盛916-1）	金曜日	9時半～10時半
美ボディグループ 蒲刈介護予防センター（呉市蒲刈町大浦字宮田新開5109-2）	月曜日	10時～11時

○豊浜

グループ名	実施日	時間
豊島いきいき百歳体操クラブ 豊浜まちづくりセンター（呉市豊浜町大字豊島3526-15）	水曜日	13時～14時
立花いきいき百歳体操グループ 立花集会所（呉市農業構造改善センター） （呉市豊浜町大字大浜286）	第2･4金曜日	13時半～14時半
大浜レモンサロン 大浜集会所（呉市豊浜町大字大浜622）	第2･4火曜日	13時半～14時半

○豊

グループ名	実施日	時間
久比いきいき百歳体操クラブ 久比東コミュニティセンター（呉市豊町久比328）	火曜日	13時半～14時半

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日･時間	問い合わせ
まめな健康うたごえカフェ まめな食堂　大広間（呉市豊町久比2312）	第3水曜日 13時半～15時半	080-6328-3582 原田

【音戸・倉橋地域】

高齢者マシントレーニング教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
ウィングくらはし （呉市倉橋町字ゴクラク550番地）	4月～3ヶ月間 6月～3ヶ月間 9月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	木曜日 （全12回）	13時～15時

からだ元気アップ教室

会場	実施期間	実施日	実施時間
波多見コミュニティセンター （呉市音戸町波多見2-17-1）	4月～3ヶ月間 7月～3ヶ月間 10月～3ヶ月間 1月～3ヶ月間	金曜日 （全12回）	13時半～15時半

きてくれサロン

サロン名	実施日	実施時間	問い合わせ
ひろしまGENKI体操 （呉市倉橋町釣士田7529）	水曜日	13時半～15時半	0829-50-0409 今村

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○音戸

サロン名	実施日	実施時間	参加費
北隠渡ふれあいサロン （北隠渡区集会所）	第3金曜日	10時半～13時	300円
ひまわりサロン （高須老人集会所）	第2火曜日	10時～11時半	300円
藤脇区ふれあいサロン （藤脇老人憩いの家(藤脇区自治会館)）	第3土曜日	10時～12時	500円
早瀬いきいきサロン （早瀬パブリックセンター）	第3水曜日	11時～14時	500円
喜楽園 （旧奥内保育所）	水曜日	9時～13時	100円

○倉橋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
才ノ木ふれあいサロン （才ノ木老人集会所）	第2金曜日	11時～13時	350円
石原小林ふれあいサロン （石原老人集会所）	第1･3金曜日	10時～13時	600円
須川長生会 （須川老人集会所）	第3金曜日	10時半～14時	600円
西宇土ふれあいサロン （西宇土老人集会所）	第1･3日曜日	10時～13時	100円

ふれあい・いきいきサロン

【お問い合わせ】呉市社会福祉協議会☎２５－３５０５

○倉橋

サロン名	実施日	実施時間	参加費
重生ふれあいサロン （重生生活改善センター）	第4火曜日	10時～14時	500円
宇和木ふれあいサロン （宇和木老人集会所）	第4木曜日	10時～13時	600円
海越ふれあいサロン （海越生活改善センター）	第2火曜日	9時半～11時	0円
鹿老渡ふれあいサロン （鹿老渡社会教育施設）	第1・3水曜日	10時～12時	500円
釣士田ふれあいサロン （釣士田コミュニティホーム）	最終金曜日	10時～12時	500円

貯筋グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（音戸・倉橋地域包括支援センター）☎６９－７７８０

○音戸

グループ名	実施日	時間
北隠渡 北隠渡集会所（呉市音戸町北隠渡1-7-15）	第2・4木曜日	10時半～11時半
おたっしゃクラブ音戸 音戸まちづくりセンター（呉市音戸町南隠渡1-7-1）	月曜日	14時～15時
ひばり① 高須集会所（呉市音戸町高須2-3-44）	木曜日	13時半～14時半
ひばり② 高須集会所（呉市音戸町高須2-3-44）	金曜日	13時半～14時半
喜楽園 旧奥内保育所（呉市音戸町畑3-27-2）	水曜日	10時～11時
SKOK百歳クラブ 先奥老人集会所（呉市音戸町先奥3-3-3）	隔週火曜日 (缶・ビン・ペットボトル回収日)	10時～11時半

○倉橋

グループ名	実施日	時間
いきいき百歳体操釣士田 釣士田コミュニティホーム（呉市倉橋町釣士田）	火曜日	13時半～14時半
才の木グループ 才の木集会所（呉市倉橋町597-3）	土曜日	13時半～14時半
リフレッシュ長谷 長谷老人集会所（呉市倉橋町8191-1）	第1・3金曜日	10時～11時
鹿老渡ふれあい体操 鹿老渡社会教育施設（呉市倉橋町16537）	第1・3水曜日	10時～11時
倉橋長寿会 倉橋農業技術拠点センター（呉市倉橋町松原894）	第2・4金曜日	13時半～14時半
石原・小林 石原老人集会所（呉市倉橋町松原2390-8）	第1・3金曜日	10時～11時

自主グループ

【お問い合わせ】高齢者相談室（音戸・倉橋地域包括支援センター）☎６９－７７８０

グループ名	実施日	時間
しおかぜトレーニンググループ 倉橋体育館　ウィングくらはし（呉市倉橋町550）	水曜日	13時半～15時半
音戸OPP体操サークル 音戸まちづくりセンター（呉市音戸町南隠渡1-7-1）	金曜日	10時～11時15分

認知症予防カフェ

カフェの名前	実施日・時間	問い合わせ
いきいき歌声カフェ 総合ケアセンターさざなみ　送迎あり （呉市音戸町高須3-7-15）	第2木曜日 10時～14時	50-0688 和泉