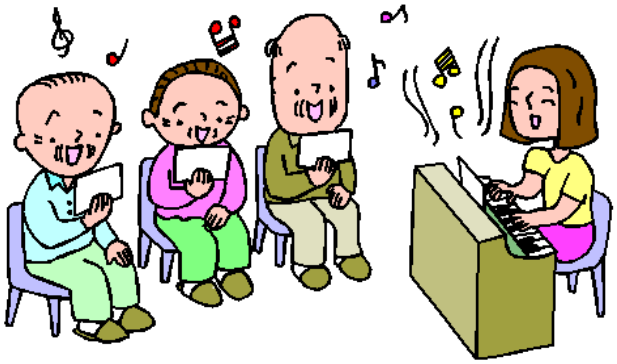
小牧市シニア向け

R8.9月更新

介護保険外支援サービス

社会資源一覧

～通いの場・介護予防サポート編～



ふれあいネットワーク

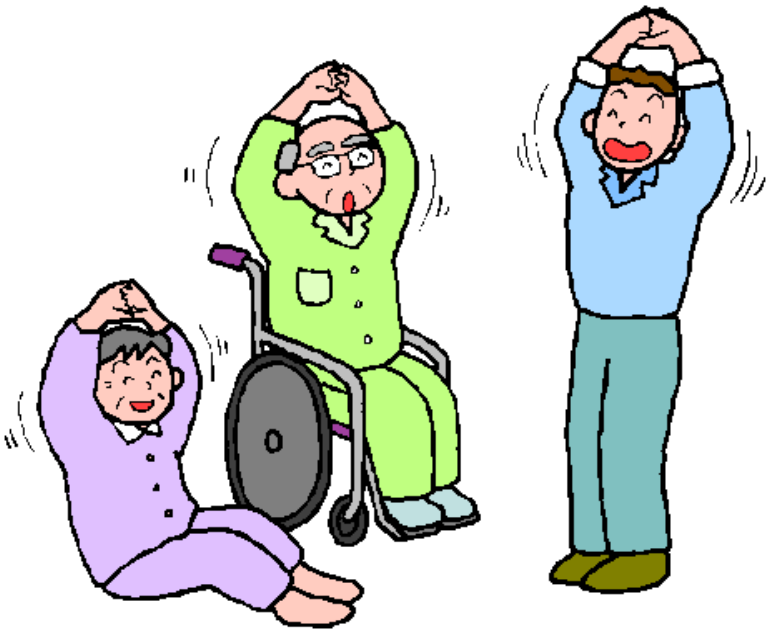
社会福祉法人　小牧市社会福祉協議会

小牧市介護保険外支援サービス社会資源一覧／通いの場・介護予防サポート編

社会資源一覧は、介護保険サービス以外に、地域の皆さまに様々な生活支援のサービスをご利用いただけるように作成いたしました。

【通いの場・介護予防サポート編】

- 集いの場
- オレンジカフェ（認知症カフェ）
- 認知症予防
- 介護予防



※本リストは、情報提供を目的としており、特定の業者を保証するものではありません。契約は、利用者本人の責任で行ってください。

【発行・お問い合わせ】 令和8年版

社会福祉法人 小牧市社会福祉協議会　地域支え合い推進員

℡0568-65-7051　　fax0568-75-2666

【通いの場・介護予防サポート編】

集いの場

身近な地域で、住民が主体となって開催している集いの場をご紹介します。
月に数回、地域の会館等に集まって、茶話会やゲーム、軽体操、健康講話などを行っています。
地区ごとに、小牧市社会福祉協議会に登録している「ふれあい・いきいきサロン」や、区などが独自に開催している集いの場、住民主体通所サービスとして開催している集いの場をご紹介します。
※開催日時、内容、参加費等は変更になることもありますので、詳細はご確認ください。

主な対象地区		名称	茶話会	軽体操	趣味	麻雀囲碁将棋	その他	参加費	日時	会場	連絡先
南部地区	南部地区全域	ふらみなサロン	○	○	○		○	100円	毎月23日 10時～15時	南部コミュニティセンターふらっとみなみ 住所:北外山1187	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	春日寺区	こはるサロン春日寺	○	○			○	100円	第3金曜日 10時～11時	春日寺会館 住所:春日寺1丁目137	
	南外山区	南外山さわやかサロン	○	○	○		○	100円	月1回(不定期) 9時30分～11時30分	南外山会館 住所:南外山259-2	
	北外山区	なでしこふれあいサロン	○	○	○		○	100円	第3火曜日(8月除く) 10時～12時	とよめサロン 住所:北外山1470	
	イトーピア	おとなりさん会		○			○	なし (独自開催)	第4火曜日 9時30分～12時	イトーピア集会所 住所:北外山2953-20	
	桜井区	桜井いきいきサロン	○	○	○		○	300円	第4火曜日 10時～13時	社務所(桜井会館西隣) 住所:北外山610	
	竹林区	竹林地区 ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	①100円 ②300円	①第1月曜日 10時～11時30分 ②第3月曜日 12時～13時30分	哥津会館 住所:東3丁目20	
	北外山県住区	北外山県住区 やすらぎカフェまごころ	○		○		○	100円	第2土曜日 10時～13時 ※1・3月は除く	北外山県住中央集会所	
	北外山県住区	北外山県住いっぷく堂			○		○	なし	毎月10日 14時～15時 ※10日が金曜日の場合は別日	北外山県住 高齢者生活相談所	北外山シルバーハウジング 電話:0568-41-2755
	米野区	ニコニコサロン米野	○	○			○	なし (地域３あい事業)	第3もしくは第4月曜日 10時～12時	米野会館 住所:中央6丁目264	米野区 (詳細は回覧で)
	みどり台区	みどり台集いの会	○	○			○	100円	第3木曜日 10時～11時30分	みどり台会館 住所:北外山1962番地89	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	二重堀区	二重堀ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第4火曜日 10時～11時30分	二重堀会館 住所:二重堀491-1	
	北外山区 (子育て)	プティスマイル					○	0円	年3回(区回覧等でお知らせ)	とよめサロン 住所:北外山1470	
	北外山区 (子育て)	きのりす	○				○	200円	第2土曜日 13:30～15:30	とよめサロン 住所:北外山1470	
	春日寺 (子育て)	ほのぼの喫茶室	○					200円	第3(火) 10:00～11:30	春日寺会館 住所:春日寺1丁目137	
中部地区	朝日区	朝日くみん広場	○		○	麻雀	○	100円	第3土曜日 10時～13時 ※7･8･12月は除く	朝日会館 住所:中央1丁目128	
	上新町区 (市内全域)	上新町ハッピーサロン	○	○	○	麻雀 囲碁 将棋	○	100円	第2･4土曜日 13時30分～15時30分	上新町会館 住所:小牧原新田442-1	
	小牧原中区	小牧原中区いきいきサロン「ふれあいの郷」	○		○	麻雀	○	100円	第2火曜日 第4金曜日 9時30分～12時	小牧原会館 住所:小牧原新田1672	
	小牧原西区	小牧原西区サロンいこいの家	○	○	○	麻雀 囲碁 将棋	○	100円	第1･第2月曜日 10時から11時 第3月曜日 9時～12時	小牧原西会館 住所:小牧原新田1031－1	
	小牧原南区	小牧原南サロンいこいの家	○	○	○	麻雀 囲碁 将棋	○	100円	第2･第4火曜日 9時30分～15時	小牧原南会館 住所:小牧原新田745-104	

【通いの場・介護予防サポート編】

主な対象地区		名称	茶話会	軽体操	趣味	麻雀囲碁将棋	その他	参加費	日時	会場	連絡先
中部地区	懐区	懐「サロンの会」ぬくもりの家	○	○	○		○	100円	第3木曜日 10時～12時	懐会館 住所:新町1丁目158	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	東新町	東新町憩の場ハッピースマイル	○	○			○	100円	第4木曜日 10時～12時	東新会館 住所:東新町184	
	片町、向町、上之町、門前町、横町、及び周辺	五共つむぎの会	○	○	○		○	100円	毎月第2火曜日 10時～11時30分	浦田五共会館 住所:小牧3丁目58	
	東町区	東町サロンゆるっと	○	○	○		○	100円	第2木曜日 10時～11時30分 第3水曜日 9時30分～11時30分	東町会館 住所:小牧4丁目368	
	西町区	西町ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第4土曜日 9時30分～11時30分	西町会館 住所:小牧5丁目627	
	寺浦区	みんなが元気 寺浦サロン	○	○			○	100円	第2月曜日 13時30分～15時30分 第4月曜日 13時30分～14時30分	寺浦会館 住所:小牧1丁目494	
	堀の内区	堀の内サロン	○	○	○		○	100円	毎月15日10時～12時	堀の内会館 住所:堀の内2丁目105	
	大輪区	大輪区ニコニコサロン	○	○	○		○	100円	第1・第3火曜日 10時～12時	大輪井上会館 住所:小牧1丁目117	
	間々原区	間々原ふれあいサロン	○	○	○		○	100円	第2月曜日 10時～11時30分	間々原会館 住所:間々原新田917-1	
	東町 （子育て）	おやこひろばLien	○	○			○	100円	第4木曜日 10時～11時30分	東町会館 住所:小牧4丁目368	
西部地区	安田・山北・間々原区周辺	西部（安田）ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第3木曜日 10時～13時30分	安田会館 住所:安田町5	
	元町区	元町ふれあいサロン	○	○	○		○	100円	第3土曜日 10時～11時30分 ※8・9月は除く	元町会館 住所:元町一丁目120	
	舟津区	おひまちサロン舟津	○				○	100円	第3火曜日 9時30分～11時	舟津会館 住所:舟津839-4	
	三ツ渕区	みつぶちふれあいサロン	○	○			○	100円	第3木曜日 9時30分～10時30分	三ツ渕会館 住所:三ツ渕534-4	
	三ツ渕原団地区	三ツ渕原団地いきいきサロン絆の会	○	○	○		○	100円	第4金曜日 10時～11時30分	三ツ渕原団地会館 住所:三ツ渕2350-198	
	西之島区	西之島ふれあいサロン	○	○	○		○	100円	第2水曜日 9時～12時	西部コミュニティセンター ゆう友せいぶ　1階講堂 住所:西之島528-1	
	村中区	村中いきいきサロン菜の花会	○	○	○		○	100円	第2木曜日 13時30分～14時30分 ※8月は除く	村中会館 住所:村中388-1	
	入鹿区	いるかサロン	○	○	○		○	100円	第3水曜日 9時30分～12時 ※8月、3月は除く	入鹿会館 住所:入鹿出新田483	
	間々区	間々楽創会	○	○	○	麻雀	○	100円	第1月曜日 10時～15時 第3月曜日 10時～12時	間々会館 住所:間々本町354	
味岡地区	東田中区	いきいきサロン三ツ山	○	○	○		○	100円	第3水曜日 9時30分～11時30分	東田中三ツ山会館（老人憩いの家） 住所:東田中569-1	
	文津区	サロンふみつ	○	○	○		○	100円	第3木曜日 10時～12時	文津会館 住所:文津801番地1	
	小松寺区	小松寺ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第2月曜日 10時～12時 第3月曜日 13時30分～15時30分	小松寺会館 住所:小松寺363番地2	

【通いの場・介護予防サポート編】

主な対象地区		名称	茶話会	軽体操	趣味	麻雀囲碁将棋	その他	参加費	日時	会場	連絡先
味岡地区	小松寺団地区	小松寺団地ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第4金曜日 9時30分～12時	小松寺団地会館 住所:小松寺1118番地296	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	本庄区民	本庄ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第4金曜日 13時30分～15時30分	本庄会館 住所:本庄2112番地1	
	タウン本庄	タウン本庄「悠友サロン」	○				○	100円	第4水曜日 13時30分～15時	タウン本庄会館 住所:本庄2588番地214	
	岩崎東区、中区	岩崎東区・中区ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第1月曜日 9時30分～12時	岩崎東区会館 住所:岩崎229-11	
	岩崎中区及び周辺	オアシス岩崎	○	○	○		○	100円	第1水曜日 第3火曜日 10時～12時	岩崎中会館 住所:岩崎1337	
	南岩崎台区	ふれあいサロン華陽会	○	○	○	麻雀	○	100円	毎週火曜日 10時～12時 ※祝日・第5週を除く	王子南岩崎台公民館 （王子南岩崎台団地内）	
	南岩崎台区	南岩崎台サロンおしゃべり会	○				○	10円	第3水曜日 10時～11時30分	南岩崎台会館 住所:岩崎字猪之島988－1	
	岩崎団地区	岩崎団地ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円 （＋材料費）	第4水曜日 9時30分～12時	岩崎団地ふれあい会館 住所:岩崎1500	
	ガーデン岩崎区	いきいきサロンガーデン岩崎	○	○	○		○	100円	第2・4木曜日 9時30分～12時	ガーデン岩崎会館 住所:久保一色3411番地17	
	たがた苑区	たがた苑暇ある会	○	○	○		○	100円	毎週木曜日 10時～12時	たがた苑集会所 住所:久保一色1365-75	
	久保一色中南区	久保一色中南ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第2金曜日 9時30分～12時	久保一色老人憩の家 住所:久保一色南1丁目60番地	
	久保一色新田区、寺前区	久保一色新田ふれあい・いきいきサロン	○		○		○	100円	第4金曜日 9時30分～12時	久保一色会館 住所:久保一色3179番地4	
	久保区	久保区ふれあい・いきいきサロン「おきがるくらぶ」	○	○	○		○	100円	第1金曜日・第2水曜日、第3火曜日 10時～11時30分	久保会館 住所:久保本町33番地2	
	久保山・田県西東、久保山団地、久保一色の一部	田県久保山ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	実費（材料代）	第3火曜日 13時30分～15時30分	田県久保山会館 住所:久保一色237番地7	
	本庄区及び本庄区東部	JBDH/ラボ	○	○			○	300円 ※昼食代350円（必要な方）	第3土曜日 10時～15時	個人宅 住所:小牧市本庄1877	
篠岡地区	篠岡全域	ラポールカフェ 【住民主体通所サービス】	○	○			○	400円	毎週　月曜日・木曜日・金曜日 13時～15時 第4月曜日のみ11時30分～13時30分（カレーの日:800円）	NPO法人　生活支援サービス・ラポール 住所:古雅3丁目22番地14 電話:0568-65-9811	
		篠岡ふれあい・いきいきサロン	○	○	○		○	100円	第2土曜日 9時30分～12時	東部市民センター 住所:篠岡2丁目23	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	篠岡大山区	サロン「おおやま」	○	○	○		○	100円	第3火曜日 10時～12時	大山会館 住所:大山948-1	
	野口区	いきいきサロン野口	○	○	○	麻雀	○	100円	第1金曜日 13時30分～15時30分	野口会館 住所:野口柿花73	
	林区	はやしのお茶会	○				○	100円	第4火曜日 10時～11時30分	林会館 住所:林北101-4	
	池内区	百笑会	○	○	○		○	100円	第3月曜日 9時30分～11時30分	池之内会館 住所:池之内774	

【通いの場・介護予防サポート編】

主な対象地区		名称	茶話会	軽体操	趣味	麻雀囲碁将棋	その他	参加費	日時	会場	連絡先
篠岡地区	アクシス光ヶ丘住民	サロン・アクシス光ヶ丘	○	○				10円	第1～第4月曜日 10時～12時	アクシス光ヶ丘集会所 住所:光ヶ丘1-1-1 アクシス光ヶ丘内	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
	上末区	上末サロン「木漏れ日」	○	○	○	麻雀 囲碁 将棋	○	100円	第2木曜日 13時30分～16時30分	上末会館 住所:上末3158-9	
	下末区	たまり場参集殿	○		○	麻雀	○	100円	第2土曜日 10時～12時	下末参集殿 住所:下末1475	
	大草区	陽だまりサロン大草	○	○	○		○	100円	第3日曜日 10時～11時30分	大草会館 住所:大草中27	
	小牧ヶ丘区	サロン・悠々・小牧ヶ丘	○	○	○		○	100円	第3火曜日 10時～11時30分	小牧ヶ丘老人憩いの家 住所:大草5962-3	
	高根区	いきいきサロン 高根 憩いの場	○		○	麻雀 将棋	○	100円	第3木曜日 13時30分～16時	高根会館 住所:高根3丁目401	
	古雅池之内	たまり場じぃばぁ		○	○	麻雀 将棋	○	100円	毎週木曜日、金曜日 木:10時～16時 金:9時～16時 ※木:手芸、金:麻雀	池之内川南集会所 住所:古雅4丁目83	
	池之内区、古雅第1～第4区	ワン・ツーいきいきオールドサークル		○			○	100円	第1・3水曜日 13時30分～15時	池之内川南集会所 住所:古雅4丁目83	
	桃ヶ丘小学校区(桃ヶ丘、古雅及び周辺)	たまり場「桃ケ丘」	○	○	○	麻雀	○	100円	第2・4火曜日 9時30分～15時	桃ヶ丘会館 住所:桃ヶ丘1丁目47-1	
	桃ヶ丘、古雅及び周辺	桃ケ丘ワイガヤサロン	○				○	100円	第2・4水曜日 17時30分～20時		
	篠岡第1・第3区	篠岡集いの場	○		○	麻雀	○	100円	第3土曜日 10時～16時	篠岡会館 住所:篠岡1丁目36	
	県営篠岡住宅及び周辺	たまり場アニマード篠岡	○	○	○		○	100円	第2火曜日 10時～12時	篠岡住宅集会所 住所:篠岡1丁目 篠岡住宅内	
	光ヶ丘第1～6区	たまり場光ヶ丘	○		○	囲碁	○	100円	第1・3水曜日 9時30分～13時	光ヶ丘会館 住所:光ヶ丘3丁目64	
	城山第1区	城山1区ふれあいの会	○					100円	第3木曜日 9時30分～11時	サンハイツ中央台集会所 住所:城山1丁目5-1 サンハイツ中央台内	
	城山周辺	たまり場城山	○	○	○	麻雀	○	100円	第1・3月曜日 9時30分～15時	城山会館 住所:城山5丁目117	
	城山 (子育て)	ハロハロこどもサークル			○		○	150円 (子どものみ)	月1回随時(土曜日又は日曜日) 13時～16時	城山会館 住所:城山5丁目117	
北里地区	御屋敷区	御屋敷ふれあいサロン	○	○	○		○	50円	第3水曜日 10時～11時	御屋敷会館 住所:外堀1丁目103	
	市之久田区	いきいきサロンモクレン会	○	○	○		○	100円	第2木曜日 9時30分～13時30分	市之久田会館 住所:市之久田1丁目338－1	
	池新田区	生き生きサロン笑和	○	○	○		○	100円	第3月曜日 9時30分～12時	池新田会館 住所:外堀2丁目241	
	小針区	小針区ふれあいサロン わくわく笑みの会	○	○	○		○	100円	月1回不定期 10時～12時	小針会館 住所:小針2丁目228	
	下小針区	下小針ふれあい・いきいきサロンあゆみの会		○			○	100円	第3木曜日 10時～11時	下小針会館 住所:下小針天神3丁目23	
	多気上区・下区	多気ふれあいサロン	○	○			○	30円	毎週水曜日 10時～12時	多気会館 住所:多気西町134	
	小木下	小木下いきいきサロン	○	○			○	10円	第3火曜日 9:30～11:30	小木下会館 住所:小木4丁目143	
	藤島区	藤島ふれあい・いきいきサロン	○		○		○	100円	第3木曜日 9時30分～14時	藤島会館 住所:藤島町居屋敷186	
	藤島団地区	藤島団地ふれあいカフェ	○	○			○	100円	第2月曜日 10時～11時30分	藤島団地会館 住所:藤島1丁目79	
	とみづか区	とみづか茶話会	○	○			○	100円	第2日曜日 10時～12時	とみづか会館 住所:小木南3丁目443	

【通いの場・介護予防サポート編】

認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症カフェとは、認知症の方やご家族、地域住民、介護・医療・福祉の専門職など、年齢問わず誰でも気軽に集うことができる場です。
コーヒーやお茶を飲んでゆっくり過ごしたり、おしゃべりをしたり、過ごし方はさまざまです。同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談や情報を得ることもでき、介護のストレス軽減や新たな出会い、地域とのつながりの場として、認知症サポーターなどのボランティアによって運営されています。オレンジカフェという名前で運営しているカフェもあります。
※開催日時、内容、参加費等は変更になることもありますので、詳細はご確認ください。

主な対象地区		名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
南部地区	誰でも	オレンジカフェみなみ	茶話会と認知症予防ゲームや介護予防体操 南部包括の出張相談	100円	第2土曜日 9時30分～11時30分	とよめサロン 住所:北外山1470	南部地域包括支援センターケアタウン小牧 電話:0568-71－210
		大山神社カフェ	茶話会と季節の歌、介護予防体操 南部包括の出張相談	100円	第1木曜日 10時～12時	小牧大山会館 住所:応時4丁目948-1	
中部地区		ままはらカフェ	講師による講座やイベント 脳トレ	喫茶の飲み物代	不定期	喫茶「ツーセブン」内 間々原新田276-1	医療法人愛礼会 電話：0568-71-0061(花梨ままはら)
		カフェ・和(なごみ)	茶話会	100円	第2土曜日 9時30分～11時	小牧市ふれあいセンター 大会議室 住所:小牧5丁目407	小牧地域包括支援センターふれあい 電話:0568-77-2893
西部地区		結(もやい)カフェ	茶話会	100円	毎月第4土曜日 9時30分～11時 ※12月は除く	地域密着型特別養護老人ホーム結いの郷小牧 住所:入鹿出新田字郷中539-1	
味岡地区	誰でも	カフェあこる	茶話会、認知症予防、介護に関する講話	200円	第3土曜日 13時30分～15時30分	デイサービス「あこるしにあ」内 住所:文津字池田224-5	しにあパートナーあこる 電話:0568-48-3666
	味岡小学校区民およびその周辺住民	オレンジカフェ・ココシア	茶話会・脳トレ等	100円 (飲み物代)	第4水曜日 13時30分～15時30分	味岡市民センター 住所:久保新町60	味岡地域包括支援センター岩崎あいの郷 電話:0568-75-3956
	小牧市民	キラ☆カフェ	茶話会・脳トレ等	100円 (飲み物代)	第2水曜日 13時30分～15時30分	本庄会館 住所:本庄2112番地1	本庄小学校区地域協議会 福祉部会長 伊東 電話:090-4115-8894 小牧市役所支え合い協働推進課 電話:0568-76-1149
篠岡地区	篠岡地区周辺	オレンジカフェしのおかむら 【住民主体通所サービス】	茶話会、認知症予防ゲーム等	100円	第2・4水曜日 13時～15時	東部市民センター 視聴覚室 住所:篠岡2丁目23	篠岡地域包括支援センター小牧苑 電話:0568-78-7530
	大草区民	オレンジカフェおおくさ	茶話会等	100円	第1火曜日 10時～11時30分	大草会館 住所:大草中27	
北里地区	誰でも	オレンジカフェきたさと	茶話会、認知症予防ゲーム	100円	第4土曜日 13時30分～15時30分	小針会館 住所:小針2丁目228	北里地域包括支援センターゆうあい 電話:0568-43-2260

【通いの場・介護予防サポート編】

認知症予防

みんなの認知症予防ゲームとは、頭に良い少しの刺激と人との交流が凝縮された、性別、年齢を問わず楽しんで参加できるゲームです。
手指を使うグッパー体操や、チームで協力して点数を競うシート玉入れなど20種類のゲームを通して頭と体を動かします。
和やかな雰囲気の中でゲームや交流を楽しみながら、お互いにさりげない声かけや気遣いができる、やさしさにあふれた場となっています。運営は、みんなの認知症予防ゲームリーダー養成講座を修了し、地域で認知症予防に取り組んでいる地域住民と市内の地域包括支援センターが協力して行っています。
※開催日時、内容等は変更になることもあります。

主な対象地区		名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
中部地区	市内在住で10回参加可能な方 ※要予約	みんなの認知症予防ゲーム 笑福学びの会	みんなの認知症予防ゲーム	無料	第1・3木曜日 (全10回) 10時～11時30分	小牧市ふれあいセンター 3階 大会議室 住所:小牧5丁目407	小牧市役所 地域包括ケア推進課 電話:0568-76-1188
篠岡地区	篠岡圏域の地域住民 ※要予約	みんなの認知症予防ゲーム in篠岡	みんなの認知症予防ゲーム	無料	第2金曜日 10時～12時 (全6回)	東部市民センター 2階 視聴覚室 住所:篠岡2丁目23	篠岡地域包括支援センター小牧苑 電話:0568-78-7530
北里地区	藤島団地区民	みんなの認知症予防ゲーム 「笑栄会」	みんなの認知症予防ゲーム	無料	第2・4水曜日 10時～11時30分	藤島団地会館 住所:藤島町1丁目79	北里地域包括支援センターゆうあい 電話:0568-43-2260

介護予防

身近な地域で介護予防に取り組むことができる集いの場をご紹介します。
軽いストレッチ体操や介護予防体操を通して、体を動かしたり参加者どうし交流ができる場です。地域で介護予防に取り組んでいる、こまき介護予防推進リーダー等のボランティアや、リハビリテーション専門職、健康運動指導士、小牧市、地域包括支援センター等により開催されています。また、介護予防に関する講座・講習会・個別相談もご紹介します。
※開催日時、内容等は変更になることもあります。対象者や体操の強度等をご確認の上、ご参加ください。

主な対象地区		名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
南部地区	誰でも	こまき山体操 主催:南部こまき山体操の会	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度:弱	無料	毎週木曜日 10時～11時	とよめサロン 住所:北外山1470	南部地域包括支援センターケアタウン小牧 電話:0568-71－2100
南部地区	市内在住65歳以上で、要介護・要支援の認定がない方	まちかど運動教室	【要予約】 フレイル予防に関する講話、運動、脳トレ、口腔体操など 強度:弱	無料	全6回 10月9日(金) 10月23日(金) 11月6日(金) 11月20日(金) 12月4日(金) 12月18日(金) すべて10時～11時30分	南部コミュニティセンター 中・小会議室 住所:小牧市大字北外山1187番地	小牧市役所健康生きがい推進課 電話:0568-39-6568
中部地区	事業対象者、要支援1・2 ※要予約	手軽に簡単介護予防	小牧市リハビリテーション連絡会の理学療法士等による座ってできる体操他 強度:弱	無料	第1・3月曜日 10時～11時30分	小牧市ふれあいセンター 3階 大会議室 住所:小牧5丁目407	小牧市役所 地域包括ケア推進課 電話:0568-76-1188
中部地区	誰でも	こまき山体操 主催:中部こまき山体操どすこい	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度:弱	無料	毎週木曜日 13時30分～14時30分		小牧地域包括支援センターふれあい 電話:0568-77-2893
中部地区	誰でも	ラピオでわかな	座ってできるこまき山体操・認知症予防ゲーム 強度:弱	無料	第2・4金曜日 10時～11時	まなび創造館 ラピオ5階 研修室1・2 住所:小牧3丁目555	
中部地区	誰でも	いきいき体操	健康体操を通した高齢者の健康づくり 健康運動指導士による、肩こり、腰痛、脳トレ体操 強度:強	月2,000円	毎週火曜日 9時30分～11時30分	まなび創造館 ラピオ5階 バトミントンコート 住所:小牧3丁目555	代表者:阿南 電話:0568-72-4780
中部地区	市内在住・在勤・在学の方	レディース体操	女性のための楽しいリズム体操 (アップテンポな曲に合わせ、リズミカルに身体を動かします) 強度:強	月1,500円	毎週水曜日 10時～11時	まなび創造館5F フィットネススタジオ 住所:小牧3丁目555	小牧市体操連盟 代表者:宮崎 電話:0568-72-4789
中部地区	間々原区民	健康体操	体操を通した高齢者の健康づくり 強度:弱	無料	毎月第2・4木曜日 13時30分～15時	間々原会館 住所:間々原新田917-1	代表者:吉田 電話:0568-77-0400

【通いの場・介護予防サポート編】

主な対象地区		名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
中部地区	市内在住65歳以上で、要介護・要支援の認定がない方	まちかど運動教室	【要予約】 フレイル予防に関する講話、運動、脳トレ、口腔体操など 強度：弱	無料	全6回 10月8日(木) 10月22日(木) 11月4日(水) 11月18日(水) 12月3日(木) 12月17日(木) すべて10時～11時30分	中部公民館　大会議室 住所：小牧市小牧5丁目253番地	小牧市役所健康生きがい推進課 電話：0568-39-6568
西部地区	誰でも	こまき山体操 主催:西部コミュニティセンター	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度：弱	無料	毎週月曜日 10時～11時	西部コミュニティセンター ゆう友せいぶ 1階 エントランス 住所:西之島528-1	西部コミュニティセンター 電話：0568-42-2030
	三ツ渕原団地区	原団地いきいきサロン絆の会	健康体操 強度：弱	無料	毎週木曜日 13時30分～15時	三ツ渕原団地会館 住所：三ツ渕2350-198	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話：0568-65-7051
	市内在住65歳以上で、要介護・要支援の認定がない方	まちかど運動教室	【要予約】 フレイル予防に関する講話、運動、脳トレ、口腔体操など 強度：弱	無料	全6回 10月13日(火) 10月27日(火) 11月10日(火) 11月24日(火) 12月8日(火) 12月22日(火) すべて10時～11時30分	西部コミュニティセンター講堂 住所：小牧市大字西之島528番地1	小牧市役所健康生きがい推進課 電話：0568-39-6568
味岡地区	久保区	久保　こまき山体操 （ふれあい・いきいきサロンおきがるくらぶ）	こまき山体操・タオル体操・ラジオ体操・認知症予防ゲーム 強度：弱	100円	毎週月曜日 10時～12時 ※第5週を除く	久保会館 住所:久保本町33番地2	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話：0568-65-7051
	市内在住60歳以上(老人福祉センター利用証が必要)	こまき山体操 主催:たがた若がえり隊	こまき山体操・認知症予防ゲーム等 強度：弱	無料	毎週火曜日 1部 9時30分～10時15分 2部 10時30分～11時15分	第3老人福祉センター田県の郷 住所:久保一色東954-1	味岡地域包括支援センター 電話:0568-75-3956
	市内在住65歳以上で、要介護・要支援の認定がない方	まちかど運動教室	【要予約】 フレイル予防に関する講話、運動、脳トレ、口腔体操など 強度：弱	無料	全6回 10月14日(水) 10月28日(水) 11月11日(水) 11月25日(水) 12月9日(水) 12月23日(水) すべて10時～11時30分	味岡市民センター　講堂 住所：小牧市久保新町60	小牧市役所健康生きがい推進課 電話：0568-39-6568
篠岡地区	市内在住60歳以上(老人福祉センター利用証が必要)	こまき山体操 主催:こまきっこの会	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度：弱	無料	毎週水曜日 1部 10時15分～11時 2部 11時15分～12時	第1老人福祉センター 野口の郷 多目的室 住所:野口2426-1	篠岡地域包括支援センター小牧苑 電話：0568-78-7530
	光ヶ丘周辺住民	光ヶ丘こまき山体操	こまき山体操 強度：弱	無料	毎週月曜日 14時～15時	光ヶ丘会館 住所:光ヶ丘3丁目64	小牧市役所 地域包括ケア推進課 電話：0568-76-1188
	アクシス光ヶ丘住民	サロン・アクシス光ヶ丘	こまき山体操 強度：弱	10円	第1～第4月曜日 10時10分～11時50分	アクシス光ヶ丘集会所 住所：光ヶ丘1-1-1 アクシス光ヶ丘内	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話：0568-65-7051
	ご本人・ご家族による送迎で参加可能な方（詳細は保健センターへお問合せください）	ももの会	介護予防のための体操やレクリエーション 強度：弱	無料 ※お弁当代等一部負担あり	原則毎月第1・3月曜日 10時～14時30分	東部市民センター	小牧市保健センター 電話：0568-75-6471
	市内在住65歳以上で、要介護・要支援の認定がない方	まちかど運動教室	【要予約】 フレイル予防に関する講話、運動、脳トレ、口腔体操など 強度：弱	無料	全6回 10月15日(木) 10月29日(木) 11月12日(木) 11月26日(木) 12月14日(月) 12月24日(木) 第1部：10時～11時30分 第2部：14時～15時30分	東部市民センター　講堂 住所：小牧市篠岡二丁目23番地	小牧市役所健康生きがい推進課 電話：0568-39-6568
北里地区	概ね65歳以上	介護予防体操教室	筋トレ・ストレッチ体操・レクリエーション・歩行測定等 強度：弱	無料	第4火曜日 13時30分～14時30分	北里市民センター 3階 講堂 住所:下小針中島2丁目130	北里地域包括支援センターゆうあい 電話：0568-43-2260

【通いの場・介護予防サポート編】

主な対象地区		名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
北里地区	市内在住 60歳以上 (老人福祉センター利用証が必要)	こまき山体操 主催:元気でハッピー小針	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度:弱	無料	毎週金曜日 10時00分～11時	小針の郷 卓球場 住所:小針2丁目572-2	北里地域包括支援センターゆうあい 電話:0568-43-2260
	市内在住	牧連体操ズンドコ	「きよしのズンドコ節(氷川きよし)」の曲に合わせて立ってでも座ってでもできる体操の練習会 強度:弱	無料	第2水曜日・第4木曜日 14時～15時	小牧市保健センター 住所:常普請1丁目318	主催:牧連体操クラブ 小牧市保健センター 電話:0568-75-6471
	未就園児(1歳前後から)と保護者	親子体操	親(祖父母も可)とふれあいながら、音楽に合わせた体操 強度:中～弱	月 1,000 円	毎週月曜日 10時～11時	南スポーツセンター 武道館(柔道場) 住所:郷中2-201	小牧市体操連盟 代表者:宮崎 電話:0568-72-4789
	池新田区	池新田こまき山体操	こまき山体操を主とした介護予防体操 強度:弱	無料	毎週月曜日 10時～12時	池新田会館 住所:外堀2丁目241	小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 電話:0568-65-7051
市内	市内在住	牧連体操ズンドコ	「きよしのズンドコ節(氷川きよし)」の曲に合わせて立ってでも座ってでもできる体操の練習会 強度:弱	無料	第2水曜日・第4木曜日 14時～15時	小牧市保健センター 住所:常普請1丁目318	主催:牧連体操クラブ 小牧市保健センター 電話:0568-75-6471
	市民	体操タイム	【予約不要】 タオル体操 ストレッチ 脳トレ　等 強度:弱	無料	実施日:ヘルスラボ・こまきの開館日に毎日実施。 実施時間:10:30～／17:00～(1日2回) 休館日: 毎月第3火曜日とその前日の月曜日(月曜日が祝日の場合は開館、水曜日が休館)	ヘルスラボ・こまき 住所:小牧市小牧三丁目555番地　ラピオ5階	ヘルスラボ・こまき 電話:0568-39-5566
	市民	とよめサロン トレーニングジム	トレーニングジム (※最初に個人登録が必要です。) ※とよめサロンは、無料で福祉関係団体などへの貸館も行っています。	無料	市内在住の18歳以上の市民 利用時間:9:00～16:00 (12:00～13:00除く) 休館日:日曜日、第1、3、5土曜日、祝祭日、12/28～1/4	とよめサロン 住所:北外山1470	とよめサロン 電話:0568-54-4820 小牧市社会福祉協議会 電話:0568-77-0123

【通いの場・介護予防サポート編】

介護予防／講座・講習会・個別相談（小牧市保健センター）

主な対象者	名称	内容	参加費	日時	会場	連絡先
市内在住でおおむね60歳以上	知って得する若返り講座	運動と口腔の講座を通じて、フレイル予防と健康づくりを支援します 強度：弱	無料	【南部地区】 10月2日、1月15日 10時～11時45分	南部コミュニティセンター中会議室	小牧市保健センター 電話：0568-75-6471
				【中部地区】 9月18日、11月6日、2月5日 10時～11時45分	ラピオ5階研修室	
				【西部地区】 9月4日、12月4日、3月5日 10時～11時45分	西部コミュニティセンター中会議室 ※12月4日のみ多目的室で開催	
				【味岡地区】 10月23日 13時30分～15時15分	第3老人福祉センター田県の郷	
				【味岡地区】 1月19日 10時～11時45分	サンビレッジ集会室	
				【篠岡地区】 8月25日、11月24日、2月16日 10時～11時45分	東部市民センター視聴覚室	
				【北里地区】 9月29日、12月22日、3月23日 10時～11時45分	北里市民センター講堂	
市内在住でおおむね60歳以上（老人福祉センター利用証が必要）	フレイル改善個別相談	理学療法士、歯科衛生士、看護師（保健師）による運動・口腔の測定と個別相談により、フレイル予防を支援します 強度：弱		【味岡地区】 9月7日、10月19日、11月24日、12月7日、1月26日、3月1日 13時30分～15時30分	第3老人福祉センター田県の郷	小牧市保健センター 電話：0568-75-6471
				【篠岡地区】 8月17日、9月15日、10月13日、11月16日、12月21日、1月12日、2月15日 13時30分～15時30分	第1老人福祉センター野口の郷	
				【北里地区】 8月3日、10月5日、11月2日、12月15日、1月18日、2月1日、3月16日 13時30分～15時30分	第2老人福祉センター小針の郷	
市内在住でおおむね60歳以上（老人福祉センター利用証が必要）	筋力アップのためのトレーニングマシン講習会	健康運動指導士が、トレーニングマシンの使い方を教えます 強度：強		【味岡地区】 12月15日 9時30分～11時30分 9月4日、3月10日 13時30分～15時30分	第3老人福祉センター田県の郷	小牧市保健センター 電話：0568-75-6471
				【篠岡地区】 9月7日、3月10日 9時30分～11時30分 12月10日 13時30分～15時30分	第1老人福祉センター野口の郷	
				【北里地区】 12月10日、3月3日 9時30分～11時30分 9月7日 13時30分～15時30分	第2老人福祉センター小針の郷	