

ずっと健康　ずっとはつらつ　ずっと自分らしく！

L e t ' s 通いの場

令和6年9月 vol.3

健康寿命を延ばすために

地域の皆さんで活動している「通いの場」を
紹介します。

今回紹介する団体

- にこにこサークル （長岡地域）
- 元気だしていこー体操クラブ（長岡地域）
- KIRAKU（気楽）会 （長岡地域）
- 裕田いきいきサロン （寺泊地域）
- 男の貯筋クラブ （川口地域）

長岡地域

にこにこサークル

～活動の紹介～

活動日時：第1・2・3・4木曜日 10:00～11:30

会 場：富曽亀コミュニティセンター

会 員 数：26人

会 費：6か月4,800円

活動内容：筋力アップ・転倒予防体操・ダンベル健康体操



いつでも気軽に見学できます！

～参加者の声～

- ・家にいるより有意義な時間が過ごせる。
- ・一人よりみんなで一緒に運動することが良い。
- ・親しみやすい雰囲気楽しい。
- ・いろんな運動ができて体を動かさ、参加するのが楽しみ。

～運営者の声～

4人からスタートして19年目、以前は月2回だったが、もっと開催してほしいとの要望で月4回になった。みんなが気軽にコミュニケーションを取り合い、喜んで参加できる場、笑い合える場を作りたい。

長岡地域

元気だしていこー体操クラブ

～活動の紹介～

活動日時：毎週月曜日 9:30～11:00

会 場：六日市コミュニティセンター

会 員 数：31人

会 費：年6,000円

活動内容：ダンベル健康体操・ロコモ予防体操
フレイル予防体操・など



～参加者の声～

- ・中越地震の時、仮設住宅で閉じこもり防止のため運動を始めた。無理なく出来る運動だから長く続いている。
- ・身体の調子がとても良く、姿勢が良くなり、膝も良くなったと実感できる。
- ・会の雰囲気がとても良く、楽しく続けられる。

～運営者の声～

コロナ感染予防のため中止にしていたイベントを徐々に再開して、参加者同士の交流を図りたいと思っています。



手作りダンベル
重さは500～
700グラム

KIRAKU（気楽）会



～参加者の声～

- ・歩いて参加できるのが良い。
- ・みんなと会えて、情報交換できるのが嬉しい。
- ・1人であるより、皆さんと交流できるのが楽しい。
- ・気心の知れた人ばかりで、雰囲気も良く安心する。

～運営者の声～

- ・一人暮らしの方が引きこもることなく、みんなで集まれるように近くの公民館で会を立ち上げた。
- ・みんな元気が良く、仲の良い会です。
- ・会が長く続くように楽しく活動していきます。

～活動の紹介～

活動日時：第4月曜日 13:30～15:30

会 場：寿1丁目公民館

会 員 数：12人

会 費：3か月900円

活動内容：軽体操・歌・作品作り など



フォークギターの演奏で懐かしの歌を口ずさむ😊



碓田いきいきサロン

～活動の紹介～

活動日時：毎月10日 9:00～12:00

会 場：碓田公会堂

会 員 数：10人

会 費：1回100円

活動内容：健康体操・レクリエーション・茶話会

～参加者の声～

- ・みんなと一緒に楽しく運動できるのが良い。
- ・地域の交流の場になり、情報交換ができる。
- ・たくさん笑い、笑顔が絶えることなく、和やかな雰囲気が良い。
- ・幅広い年代が集まり、年代問わず仲が良く、いろんなことを教えてもらえる。
- ・病気になるらず、健康でいつまでも集まりたい。

～運営者の声～

- ・今、活動を始めることで高齢になっても通える場所があるようにしたい。
- ・地域の交流を図りながら体も動かしたいと思って始めた。他の団体の活動内容など教えてもらいながら工夫していきたい。



男の貯筋クラブ



～活動の紹介～

活動日時：第1・3火曜日 13:30～15:00

会場：川口コミュニティセンター

会員数：12人程度

会費：月1,000円

活動内容：筋トレ・脳トレ・有酸素運動・他

～参加者の声～

- ・男だけの運動だから気兼ねなくできる！
- ・楽しく、明るい雰囲気がとても良い！
- ・2週間に1回でも体を動かすことはとても良い！
- ・筋肉痛や疲れを感じるが、運動したという達成感が良い！
- ・運動だけでなく、脳トレゲームなども楽しい！

～運営者の声～

- ・みんなで協力しながら活動し、負担に感じることがない。
- ・継続することで体調管理ができ、現状維持を目指していきたい。



はつらつサークル（通いの場）に登録、参加しよう！

- 登録要件
- 介護予防を目的として活動をしている。
（趣味的な活動や1つの競技・種目を目的とするものは除く）
 - 参加者がおおむね65歳以上、1回あたりの参加人数がおおむね5人以上である。
 - 原則月1回以上、年間を通して活動をしている。（最低活動月数9か月/年）
 - 住民主体で運営され、地域に開かれた活動である。
「通いの場ガイドブック」に掲載し、一般市民へ紹介できる。

- 支援内容
- 介護予防講師の派遣
月1～2回活動する団体…上限8回/年
月3回以上活動する団体…上限15回/年
 - 会場借用料の補助（会場に借用料がかかる場合のみ）
1回の活動あたり、上限1,500円を補助

- 運営相談
- 運営についてや、広報についてなど、お気軽にご相談いただけます。



募集

皆さんの「通いの場」の活動風景を本誌面で紹介します！

本パンフレットに掲載をご希望の団体は、お気軽に長岡市健康増進課までご連絡ください。

※長岡市の通いの場に登録している団体に限ります。

※順番に掲載させていただきますので、掲載の時期は指定できません。