

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7年9月発行

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

- アマリリス会 (越路地域)
- やまこし貯筋体操教室 (山古志地域)
- ワードの会 (長岡地域)
- 上桐元気くらぶ アトム (和島地域)
- ブラボー (栃尾地域)

長岡市に登録のある通いの場は約320箇所あります。詳しくはこちらから ▶

長岡市通いの場

検索 🔍



長岡市福祉保健部 健康増進課

長岡市幸町2丁目1番1号 (TEL)0258-39-7508

通いの場の活動で楽しいことや、やりがいなどをお聞きしました♪

越路地域

アマリス会



いつでも気軽に見学できます！

～参加者の声～

- ・運動を始めてから体が軽く、動ける体になった。
- ・杖を突かなくても歩けるようになり、歩くのに自信がついた。
- ・講師が明るく指導してくれるから、楽しく運動ができる。
- ・運動の後のクールダウンは最高の時間です♪

～活動の紹介～

活動日時：第2・4水曜日 10:00～11:00

会 場：浦区事務所

会 員 数：16人

会 費：月1,000円

活動内容：有酸素運動・ストレッチ・筋トレ・他



～運営者の声～

「運動をやりたい」と思い立ち上げて24年、いつまでも元気で、自分のことは自分でできるように、いつまでも畑仕事ができるように、これからも続けていきたい！！

山古志地域

やまこし貯筋体操教室

～活動の紹介～

活動日時：月2回 13:30～15:00

会 場：山古志体育館/虫亀集落センター

会 員 数：10人

会 費：無料

活動内容：ストレッチ・筋トレ・脳トレ



～参加者の声～

- ・初めて参加した時に体力の低下を実感した。筋力アップのために参加している。
- ・ストレッチをすると疲れが取れて、夜は気持ち良く眠れる。
- ・講師から健康に関するさまざまな話が聴けて参考になる。
- ・みんなと一緒にだから楽しく運動できる。
- ・みんなと話をしたり、笑いながら過ごす時間が楽しい♪

～運営者の声～

- ・元気に、長生き「ピンピンコロリ」を目指す！
- ・病気にならず、運動を続けて「足腰の痛み」を少しでも遅らせたい。
- ・一人一人に合わせた運動を心がけていきたい。
- ・みんなで楽しい時間を過ごしていきたい。



ワードの会

～活動の紹介～

活動日時：第1・3金曜日 9:30～11:30

会 場：関原コミュニティセンター

会 員 数：12人

会 費：3か月2,000円

活動内容：パソコンの操作方法の
習得や育成



～参加者の声～

- ・文章だけでなく、さまざまな応用を教えてくれる。
- ・みんなでインターネットショッピングに挑戦、欲しいものを検索するのが楽しい！
- ・お互いに確認したり、教え合ったりしている。
(サークルの日以外でも、わからない所を先生が教えてくれるから安心。)



先生がいい



～運営者の声～

立ち上げてから16年！！

高齢者がデジタル社会で対応していけるように活動していく！！

上桐元気くらぶ アトム



～参加者の声～

- ・とにかくみんなで会えることが楽しみ。
- ・おしゃべりが楽しく、情報交換の場になっている。
- ・講座や軽体操も楽しみだが、その後の茶話会が楽しい。

～運営者の声～

集まることが大切だとみんなが思っている。楽しい時間を過ごして、楽しかったといつまでも言えるようにしていきたい！
講師の支援があることで長く継続できる。

～活動の紹介～

活動日時：毎週火曜日10:00～11:00

会 場：上桐集落センター

会 員 数：10人

会 費：月500円

活動内容：介護予防講座・お口の体操
ラジオ体操・茶話会・他



ブラボー



～活動の紹介～

活動日時：第1・3木曜日 13:30～15:30

会場：皆楽荘

会員数：17人程度

会費：月200円

活動内容：軽体操・体力測定・レクリエーション・他



YouTubeを活用して健康体操♪

～参加者の声～

- ・チームワークがとても良く、和気あいあいとした雰囲気楽しい。
- ・会長がさまざまなメニューを考えてくれるから楽しい。
- ・人気のメニューは…「スポーツ輪投げ」「フラフープ」「ハイキング」です。



2人一組での体力測定♪



～運営者の声～

「生きがい！張り合い！元気！楽しい！」を大切に。
今、出来ることを維持していきたい！

※会の名前は…サッカーの長友選手の名言から
「ブラボー！！」となりました♪

はつらつサークル（通いの場）に登録しよう！！

- 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。