

通いの場

ガイドブック

発行：佐倉市 高齢者福祉課  
令和8年3月

## 通いの場とは

『通いの場』とは、高齢者をはじめ地域にお住まいの方々が、年齢や心身の状態等によって分け隔てることなく誰でも参加することができる、介護予防などを目的とした活動を行う場です。

佐倉わくわく体操などの運動をはじめ、コーラスや太極拳といった趣味活動、語学などの生涯学習、子ども食堂などと連携した多世代交流など、地域の特色を生かした取組が行われています。

## 通いの場の必要性

通いの場が身近な場所にあれば、家に閉じこもることなく活動的な暮らしが続けられ、地域のつながりも生まれてきます。また、住民同士のつながりができることで防災・防犯の意識が高まり、地域の安心・安全にもつながります。

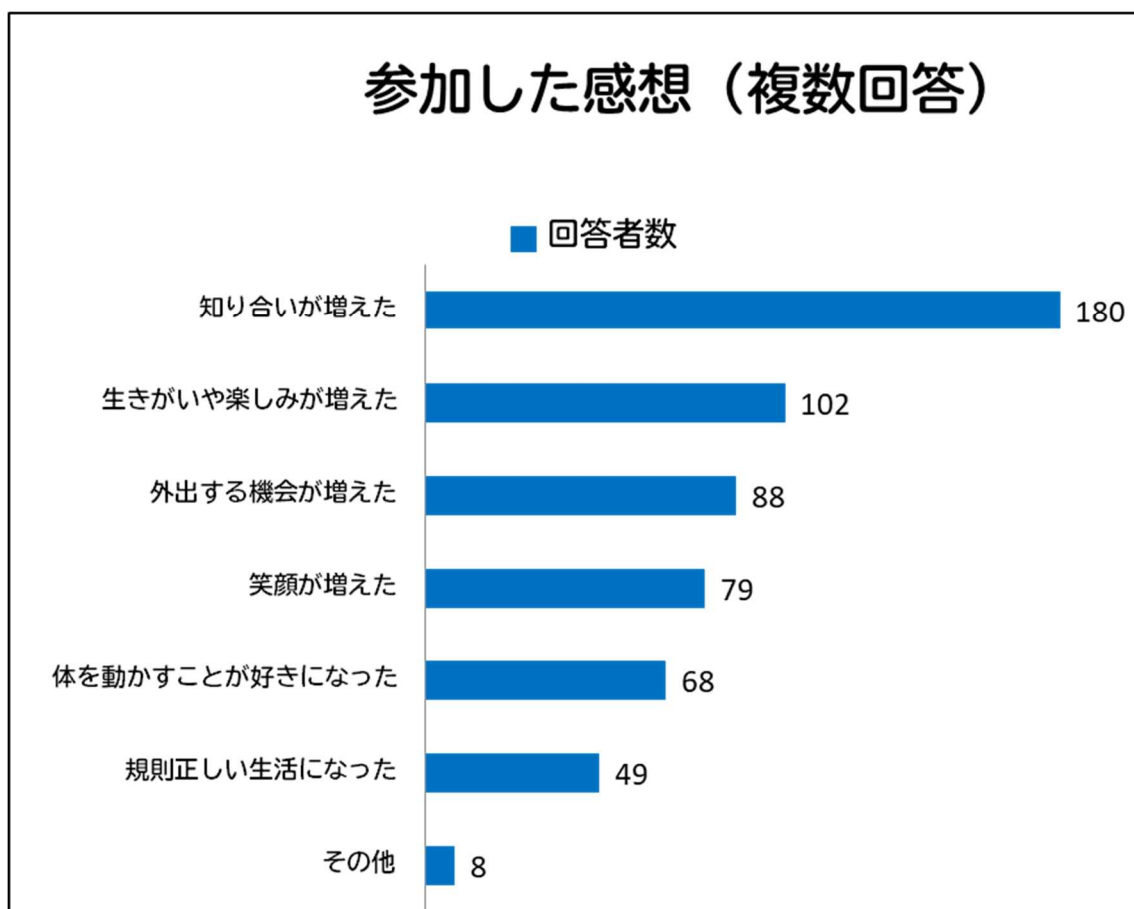
このように通いの場は、介護予防だけでなく、社会参加や住民による互助を生み出す場であるとともに、地域力を高める拠点でもあります。

## 通いの場の効果

通いの場への参加の効果は、体操を行って『体が動かしやすくなった』、『膝の痛みが和らいだ』などの身体的な改善だけでなく、『知り合いが増えた』、『生きがいや楽しみが増えた』などの仲間づくり、居場所づくりにも効果があります。

一般的に、高齢期に入ると社会的役割が減り、気持ちが落ち込みがちになると言われています。しかし、通いの場に参加し社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながっていくのです。

### 佐倉わくわく体操の効果(アンケートより)



## 通いの場の紹介

各団体の紹介は、圏域ごとに掲載しています。

※圏域の並び順

志津北部→志津南部→白井・千代田→佐倉→南部（根郷・和田・弥富）

この『通いの場ガイドブック』は、地域包括支援センターに配置された『生活支援コーディネーター』及び高齢者福祉課が各団体にご協力いただき作成したものです。

掲載内容について、活動内容等が変更になっている場合もありますので、参加を希望される際には必ず問い合わせ先までご連絡ください。

※生活支援コーディネーターとは



★佐倉市では市内5か所の地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置しています。

## 目次

| ページ | 圏域   | 団体名                            | 活動内容   |
|-----|------|--------------------------------|--------|
| 1   | 志津北部 | 100円喫茶（井野町一区青年会館）              | 茶話会    |
| 1   | 志津北部 | 100円喫茶（志津中学校）                  | 茶話会    |
| 2   | 志津北部 | 100円喫茶（井野西会館）                  | 茶話会    |
| 2   | 志津北部 | アネシスわくわく体操会                    | 体操（運動） |
| 3   | 志津北部 | いきいきサロンコミセン                    | 茶話会    |
| 3   | 志津北部 | いきいきサロン宮ノ台                     | 茶話会    |
| 4   | 志津北部 | 井野町一区わくわく体操会                   | 体操（運動） |
| 4   | 志津北部 | 歌声喫茶「カフェユーカリ」                  | 茶話会    |
| 5   | 志津北部 | かがやき喫茶                         | 茶話会    |
| 5   | 志津北部 | カフェ円か                          | 茶話会    |
| 6   | 志津北部 | 健康太極拳「朋友会」                     | 体操（運動） |
| 6   | 志津北部 | 健和倶楽部                          | 体操（運動） |
| 7   | 志津北部 | さわやかプラザ                        | 茶話会    |
| 7   | 志津北部 | スカイクラブ                         | 体操（運動） |
| 8   | 志津北部 | 仲良しタッチ会                        | 体操（運動） |
| 8   | 志津北部 | 花のさと                           | 茶話会    |
| 9   | 志津北部 | ビオ・フレンド                        | 体操（運動） |
| 9   | 志津北部 | プラザ・おもしろ体操の会                   | 体操（運動） |
| 10  | 志津北部 | ふれあいわくわく体操会                    | 体操（運動） |
| 10  | 志津北部 | ほほえみ喫茶                         | 茶話会    |
| 11  | 志津北部 | 先崎ふれあいサロン                      | 茶話会    |
| 11  | 志津北部 | みずき会みずきサロン                     | 体操（運動） |
| 12  | 志津北部 | 宮ノ台書道教室                        | 趣味活動   |
| 12  | 志津北部 | みんなの広場                         | 茶話会    |
| 13  | 志津北部 | メモリアルギャラリーZUKU                 | 趣味活動   |
| 13  | 志津北部 | ユーカリGG愛好会                      | 趣味活動   |
| 14  | 志津北部 | ユーカリが丘北公園ラジオ体操会                | 体操（運動） |
| 14  | 志津北部 | ユーカリが丘五番町ハイ<br>ツわくわく体操会        | 体操（運動） |
| 15  | 志津北部 | ユーカリが丘南公園ラジオ体操会                | 体操（運動） |
| 15  | 志津北部 | ユーカリ殖産自治会わくわく体操会<br>（シニアお元気部会） | 体操（運動） |
| 16  | 志津北部 | リーバストクラブ                       | 体操（運動） |

| ページ | 圏域   | 団体名                     | 活動内容   |
|-----|------|-------------------------|--------|
| 16  | 志津北部 | 料理を作り、これを肴に飲みながら、お喋りする会 | 会食     |
| 17  | 志津北部 | わくわく体操さくら女子会            | 体操（運動） |
| 18  | 志津南部 | 100円喫茶（志津駅前）            | 茶話会    |
| 18  | 志津南部 | 100円喫茶（ローズタウン集会室）       | 茶話会    |
| 19  | 志津南部 | 100円喫茶（上志津会館）           | 茶話会    |
| 19  | 志津南部 | 100円喫茶（上志津二区自治会館）       | 茶話会    |
| 20  | 志津南部 | 1号ラジオ体操                 | 体操（運動） |
| 20  | 志津南部 | 愛あいカフェ                  | 茶話会    |
| 21  | 志津南部 | あけび                     | 認知症予防  |
| 21  | 志津南部 | 朝の元気体操                  | 体操（運動） |
| 22  | 志津南部 | あゆみの会                   | 体操（運動） |
| 22  | 志津南部 | いきいきクラブ                 | 体操（運動） |
| 23  | 志津南部 | 囲碁将棋を楽しむ会               | 趣味活動   |
| 23  | 志津南部 | 上志津三区わくわく体操クラブ          | 体操（運動） |
| 24  | 志津南部 | 火曜カフェ                   | 茶話会    |
| 24  | 志津南部 | 絆会                      | 茶話会    |
| 25  | 志津南部 | きずな体操クラブ                | 体操（運動） |
| 25  | 志津南部 | 元気麻雀                    | 趣味活動   |
| 26  | 志津南部 | 健康マージャン                 | 趣味活動   |
| 26  | 志津南部 | こう友会グランドゴルフ             | 趣味活動   |
| 27  | 志津南部 | コーラスあかね                 | 趣味活動   |
| 27  | 志津南部 | 佐倉うたの集い                 | 趣味活動   |
| 28  | 志津南部 | さくらの会                   | 体操（運動） |
| 28  | 志津南部 | 志津わくわく体操会               | 体操（運動） |
| 29  | 志津南部 | 中志津カフェ                  | 茶話会    |
| 29  | 志津南部 | 中志津わくわく体操会              | 体操（運動） |
| 30  | 志津南部 | はつらつ麻雀                  | 趣味活動   |
| 30  | 志津南部 | はらトピア体操会                | 体操（運動） |
| 31  | 志津南部 | ひらめき平和会                 | 認知症予防  |
| 31  | 志津南部 | ポール de ウォーク 西志津楽校       | 体操（運動） |
| 32  | 志津南部 | ポール de ウォーク 中志津楽校       | 体操（運動） |
| 32  | 志津南部 | マイタウン志津わくわく体操会          | 体操（運動） |
| 33  | 志津南部 | マイタウン志津倶楽部              | 体操（運動） |
| 33  | 志津南部 | みなみの会                   | 体操（運動） |

| ページ | 圏域     | 団体名                      | 活動内容     |
|-----|--------|--------------------------|----------|
| 34  | 志津南部   | みんなの体操                   | 体操（運動）   |
| 34  | 志津南部   | ラジオ体操                    | 体操（運動）   |
| 35  | 志津南部   | ワーカーズコープ中志津体操会           | 体操（運動）   |
| 35  | 志津南部   | 森の茶屋（志津荘）                | 茶話会      |
| 36  | 志津南部   | 深作会館・読書会                 | 趣味活動     |
| 36  | 志津南部   | 西志津グランドゴルフの会             | 趣味活動     |
| 37  | 志津南部   | 西志津けんこう体操会               | 体操（運動）   |
| 37  | 志津南部   | 西志津スポーツ広場の会〔ラジオ体操〕       | 体操（運動）   |
| 38  | 志津南部   | 西志津はっぴー体操会               | 体操（運動）   |
| 38  | 志津南部   | 西志津囲碁会                   | 趣味活動     |
| 39  | 志津南部   | ラジオ体操を楽しむ会               | 体操（運動）   |
| 39  | 志津南部   | 二火会                      | 認知症予防    |
| 40  | 志津南部   | 緑ヶ丘わくわく体操会               | 体操（運動）   |
| 41  | 臼井・千代田 | アパコミごましお会 ラジオ体操          | 体操（運動）   |
| 41  | 臼井・千代田 | いきいきクラブ たぐり              | 茶話会      |
| 42  | 臼井・千代田 | 憩いの場                     | 趣味活動     |
| 42  | 臼井・千代田 | 臼井田ハッピーグループ              | 体操（運動）   |
| 43  | 臼井・千代田 | 江原台ラジオ体操                 | 体操（運動）   |
| 43  | 全圏域    | かぐや姫                     | ボランティア活動 |
| 44  | 臼井・千代田 | 火曜会                      | 茶話会      |
| 44  | 臼井・千代田 | 金曜会                      | 趣味活動     |
| 45  | 臼井・千代田 | 元気塾                      | 趣味活動     |
| 45  | 臼井・千代田 | 健考ほほえみ会（元気シルバー応援隊）       | 体操（運動）   |
| 46  | 臼井・千代田 | コスモス友の会                  | 体操（運動）   |
| 46  | 臼井・千代田 | 佐倉わくわく体操会                | 体操（運動）   |
| 47  | 臼井・千代田 | サロンいんなん                  | 趣味活動     |
| 47  | 臼井・千代田 | 新臼井田・臼井グリーンハイツ<br>ラジオ体操会 | 体操（運動）   |
| 48  | 臼井・千代田 | 健やか体操会                   | 体操（運動）   |
| 48  | 臼井・千代田 | 体操教室 吉祥草                 | 体操（運動）   |
| 49  | 臼井・千代田 | 台町わくわく体操クラブ              | 体操（運動）   |
| 49  | 臼井・千代田 | 多世代交流サロン「ヌック」            | 多世代交流    |
| 50  | 臼井・千代田 | 月のつどい                    | 茶話会      |
| 50  | 臼井・千代田 | にこにこ友の会                  | 体操（運動）   |
| 51  | 臼井・千代田 | ニッコー団地ラジオ体操会             | 体操（運動）   |

| ページ | 圏域     | 団体名                            | 活動内容   |
|-----|--------|--------------------------------|--------|
| 51  | 臼井・千代田 | ファイティーンクラブ                     | 体操（運動） |
| 52  | 臼井・千代田 | ほっとすペース・つき（居場所）                | 多世代交流  |
| 52  | 臼井・千代田 | ほっとすペース・つき（乙女の会）               | 会食     |
| 53  | 臼井・千代田 | ほっとすペース・つき（健康麻雀）               | 趣味活動   |
| 53  | 臼井・千代田 | ほっとすペース・つき<br>（こども食堂つき）        | 会食     |
| 54  | 臼井・千代田 | ほっとすペース・つき（手ぶらで書道）             | 趣味活動   |
| 54  | 臼井・千代田 | みんなの音楽サロンつどい                   | 趣味活動   |
| 55  | 臼井・千代田 | 木曜カフェ                          | 茶話会    |
| 55  | 臼井・千代田 | レディース健康麻雀                      | 趣味活動   |
| 56  | 臼井・千代田 | わくわく王子台                        | 体操（運動） |
| 56  | 臼井・千代田 | 臼井老幼の館 ラジオ体操                   | 体操（運動） |
| 57  | 臼井・千代田 | 王子台5丁目ふまねっとの会                  | 体操（運動） |
| 57  | 臼井・千代田 | 王子台6丁目わくわく体操会                  | 体操（運動） |
| 58  | 佐倉     | 頭すっきり若返り教室終了者の集い<br>（すっきりさくら会） | 認知症予防  |
| 58  | 佐倉     | いきいきサロン（田町うらら）                 | 茶話会    |
| 59  | 佐倉     | イスに座ってストレッチ                    | 体操（運動） |
| 59  | 佐倉     | 歌声喫茶 さくら                       | 茶話会    |
| 60  | 佐倉     | 歌声サロン『ウグイス』                    | 趣味活動   |
| 60  | 佐倉     | うらら健康麻雀倶楽部                     | 趣味活動   |
| 61  | 佐倉     | 絵筆の会                           | 趣味活動   |
| 61  | 佐倉     | オープンサロンやまびこ 介護予防体操             | 体操（運動） |
| 62  | 佐倉     | 介護予防教室 ウグイス<br>（佐倉草ぶえの丘）       | 趣味活動   |
| 62  | 佐倉     | かぐや姫～憩いのカフェ～                   | 会食     |
| 63  | 佐倉     | けやきクラブ                         | 体操（運動） |
| 63  | 佐倉     | コーラス ポコ ア ポコ                   | 趣味活動   |
| 64  | 佐倉     | 佐倉市民カレッジコーラス                   | 趣味活動   |
| 64  | 佐倉     | 佐倉太極拳同好会                       | 体操（運動） |
| 65  | 佐倉     | 佐倉話し方友の会                       | 生涯学習   |
| 65  | 佐倉     | 佐倉ビデオサークル                      | 趣味活動   |
| 66  | 佐倉     | 佐倉ギターアンサンブル                    | 趣味活動   |
| 66  | 佐倉     | さくらんぼ                          | 趣味活動   |
| 67  | 佐倉     | 白銀わくわく体操クラブ                    | 体操（運動） |

| ページ | 圏域 | 団体名                          | 活動内容   |
|-----|----|------------------------------|--------|
| 67  | 佐倉 | 新町通りわくわく体操会                  | 体操（運動） |
| 68  | 佐倉 | スペイン語同好会                     | 生涯学習   |
| 68  | 佐倉 | 千成ふれあいサロン                    | 茶話会    |
| 69  | 佐倉 | 千成ふれあい体操                     | 体操（運動） |
| 69  | 佐倉 | だれでもいっしょにラジオ体操の会             | 体操（運動） |
| 70  | 佐倉 | 土曜の会                         | 体操（運動） |
| 70  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室<br>（飯田柏葉）      | 体操（運動） |
| 71  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室<br>（岩名・高座木）    | 体操（運動） |
| 71  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室（大佐倉）           | 体操（運動） |
| 72  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室（宮前）            | 体操（運動） |
| 72  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室<br>（宮前3丁目）     | 体操（運動） |
| 73  | 佐倉 | 認知症予防のための運動教室（山崎）            | 体操（運動） |
| 73  | 佐倉 | ハングルサランハ会                    | 生涯学習   |
| 74  | 佐倉 | ポール de ウォーク 佐倉城址公園教室         | 体操（運動） |
| 74  | 佐倉 | 堀ノ内介護予防健康教室                  | 体操（運動） |
| 75  | 佐倉 | 堀ノ内公園ラジオ体操の会                 | 体操（運動） |
| 75  | 佐倉 | 宮前3丁目グランドゴルフ同好会              | 趣味活動   |
| 76  | 佐倉 | 宮前うたの会                       | 趣味活動   |
| 76  | 佐倉 | 宮前自治会わくわく体操会                 | 体操（運動） |
| 77  | 佐倉 | 弥勒銀杏会                        | 体操（運動） |
| 77  | 佐倉 | モアクレ歩こう会                     | 体操（運動） |
| 78  | 佐倉 | ラジオ体操の会（千成）                  | 体操（運動） |
| 78  | 佐倉 | ラジオ体操の会（歴博）                  | 体操（運動） |
| 79  | 佐倉 | ローズクラブ                       |        |
| 79  | 佐倉 | 丸山公園 ラジオ体操会                  | 体操（運動） |
| 80  | 南部 | アーリーバーズ                      | 趣味活動   |
| 80  | 南部 | 頭すっきり若返り教室終了者の集い<br>「さくら咲く会」 | 認知症予防  |
| 81  | 南部 | 神門わくわく体操会                    | 体操（運動） |
| 81  | 南部 | 佐倉山王わくわく体操会                  | 体操（運動） |
| 82  | 南部 | 藤治台わくわく体操会                   | 体操（運動） |
| 82  | 南部 | ふれあいサロン大崎台                   | 体操（運動） |
| 83  | 南部 | ポール de ウォーク 佐倉・汽車公園教室        | 体操（運動） |