

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。

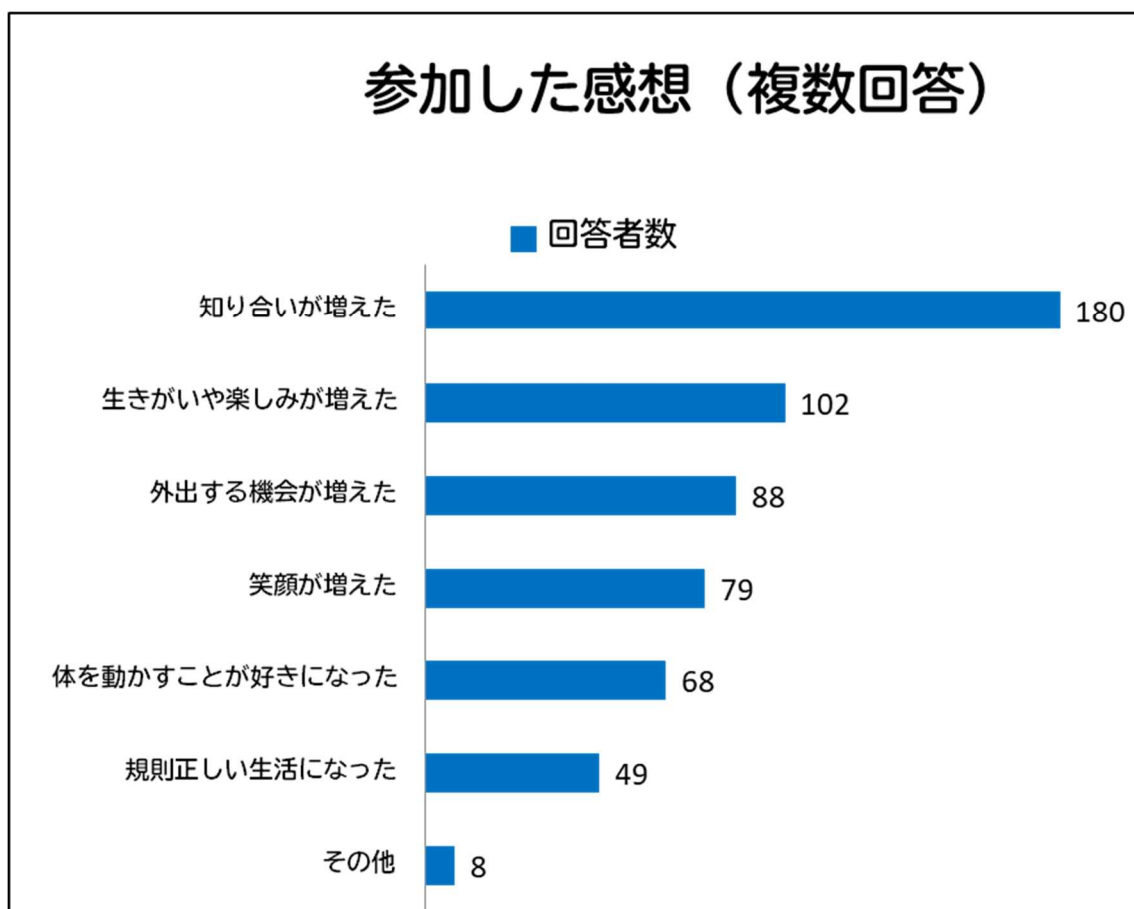
このように通いの場は、介護予防だけでなく、社会参加や住民による互助を生み出す場であるとともに、地域力を高める拠点でもあります。

## 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 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 （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 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 （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 （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 （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 （飯田柏葉）	体操（運動）
71	佐倉	認知症予防のための運動教室 （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 （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 「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）

## 1. 100円喫茶(井野町一区青年会館)

活動日	第2月曜日 (8月・10月休み)	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	井野町青年館
	住所	佐倉市井野1613
	駐車場	有
主な活動内容	100円喫茶	
対象者	どなたでも。	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木13:00~16:00、水金9:00~11:30
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



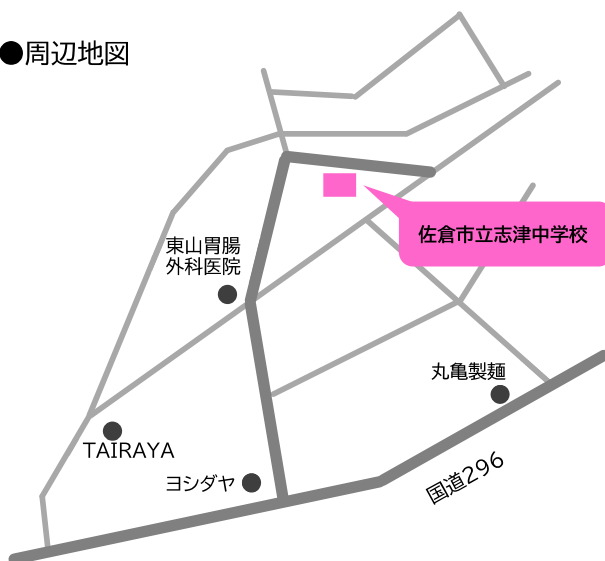
## 2. 100円喫茶(志津中学校)

活動日	不定期	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	志津中学校
	住所	佐倉市井野1376
	駐車場	無
主な活動内容	100円喫茶「志津中カフェ」	
対象者	どなたでも。	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木13:00~16:00、水金9:00~11:30
その他		

志津北部

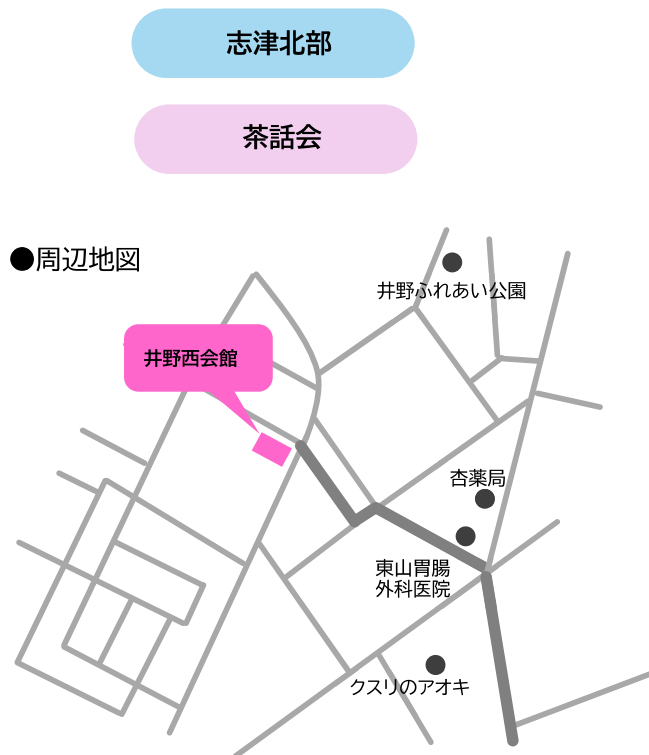
茶話会

●周辺地図



### 3. 100円喫茶(井野西会館)

活動日	第1木曜日	
活動時間	12:00~14:30	
活動場所	施設名	井野西会館
	住所	佐倉市井野 108-80
	駐車場	無
主な活動内容	100円喫茶	
対象者	どなたでも。	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木13:00~16:00、水金9:00~11:30
その他		



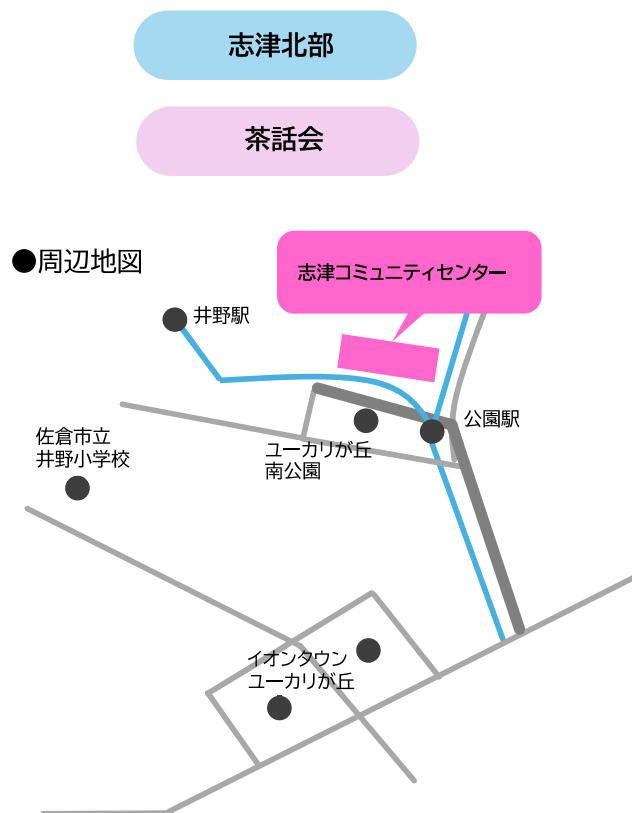
### 4. アネシスわくわく体操会

活動日	毎週火曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	アネシス・ユーカリが丘
	住所	佐倉市宮ノ台1丁目1-5
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ツピー体操。	
対象者	アネシス・ユーカリが丘住民	
参加費	なし	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他	長く続けられるよう、気軽に・楽しく集まっています。	



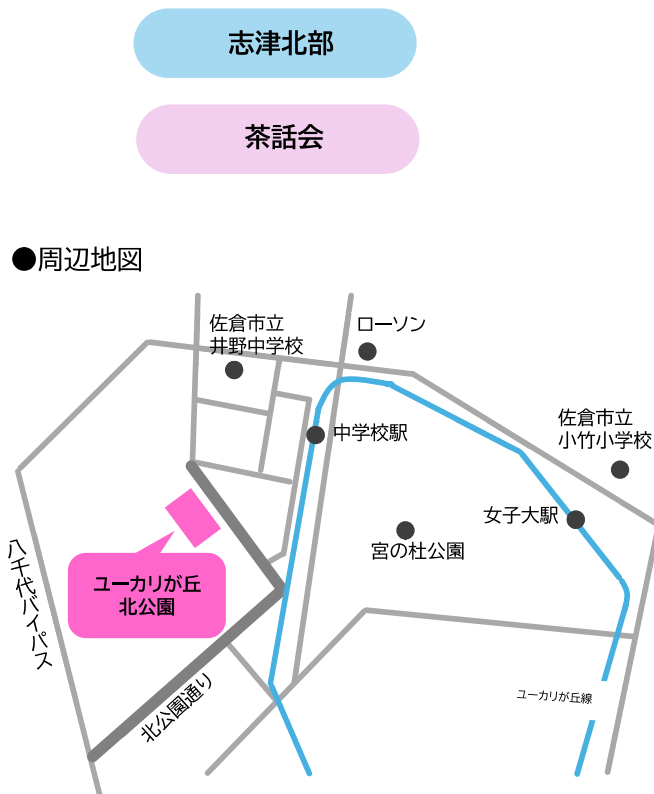
## 5. いきいきサロンコミセン

活動日	第1金曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	志津コミュニティセンター
	住所	佐倉市井野 794-1
	駐車場	有
主な活動内容	昼食をはさんで参加者同士の歓談、体操やゲーム、地域包括支援センターからの身近な話題の提供、地域の有志による演芸	
対象者	概ね 75 歳以上で自分で身の回りの事ができる方。	
参加費	100 円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		



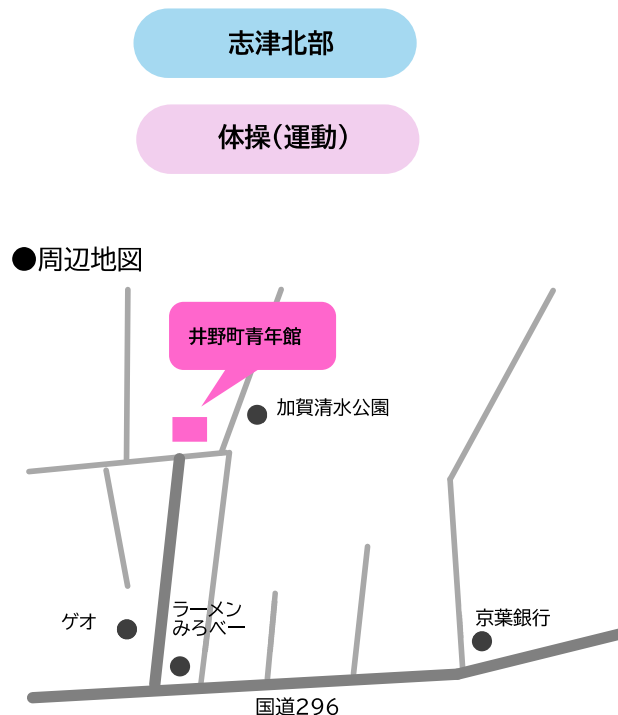
## 6. いきいきサロン宮ノ台

活動日	第3金曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	ユーカリが丘北公園宮ノ台集会所
	住所	佐倉市宮ノ台 4-28
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	昼食をはさんで参加者同士の歓談、体操やゲーム、地域包括支援センターからの身近な話題の提供、地域の有志による演芸	
対象者	概ね 75 歳以上で自分で身の回りの事ができる方。	
参加費	100 円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		



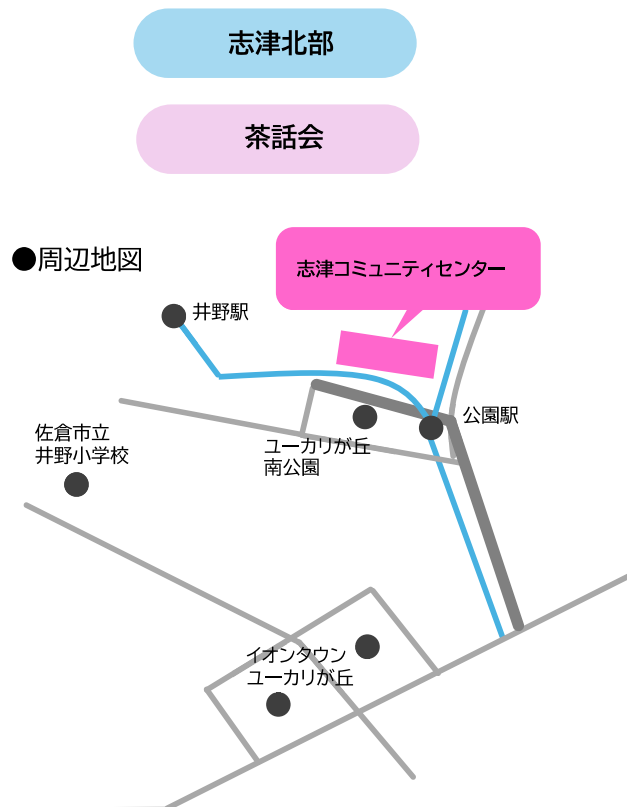
## 7. 井野町一区わくわく体操会

活動日	第1土曜日、第2～4金曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	井野町青年館
	住所	佐倉市井野 1612
	駐車場	有
主な活動内容	わくわく体操、ふるさと体操、歯ッピー体操、脳トレ、ラジオ体操等	
対象者	近隣にお住まいの方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		



## 8. 歌声喫茶「カフェユーカリ」

活動日	第3金曜日	
活動時間	14:00～16:00	
活動場所	施設名	志津コミュニティセンター
	住所	佐倉市井野 794-1
	駐車場	有
主な活動内容	参加者全員がアコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏で歌う。途中15分ほど休憩して、茶菓子を味わい、また軽い体操で体をほぐしている。	
対象者	どなたでも	
参加費	200円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00～17:00
その他		



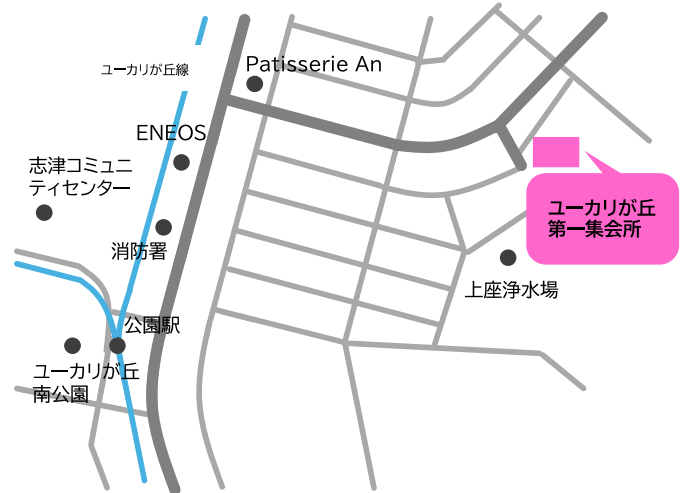
## 9. かがやき喫茶

活動日	第4火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ユーカリが丘第一集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘1-19-14
	駐車場	無
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



## 10. カフェ円か

活動日	第2土曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	ユーカリ五番町ハイツ集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘5-6-1
	駐車場	無
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



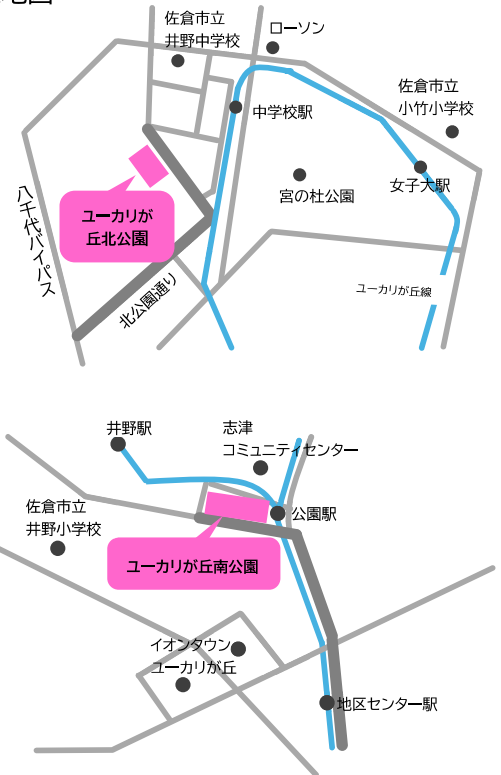
## 11. 健康太極拳「朋友会」

活動日	月・木曜日	
活動時間	8:15～10:00	
活動場所	施設名	月:ユーカリが丘南公園 木:ユーカリが丘北公園
	住所	南公園:佐倉市ユーカリが丘 6-6 北公園:佐倉市宮ノ台 4-28
	駐車場	有
主な活動内容	健康のための太極拳	
対象者	ご自分で通える範囲の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



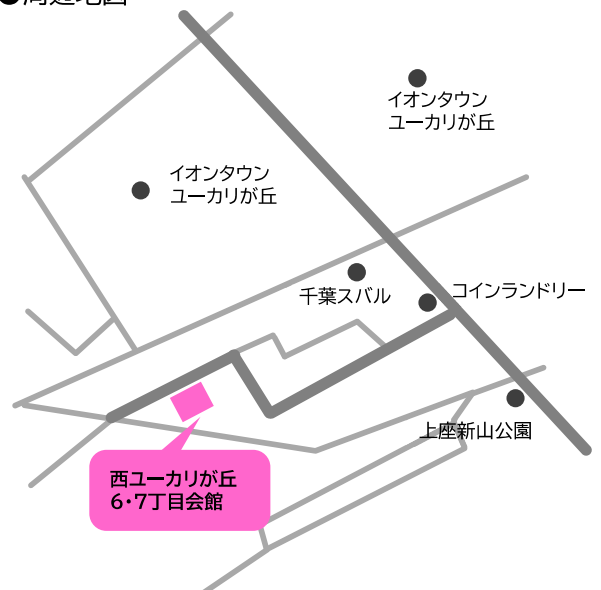
## 12. 健和倶楽部

活動日	火曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	西ユーカリが丘 6・7 丁目自治会館
	住所	佐倉市西ユーカリが丘 6-7-7
	駐車場	有(4台)
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操、特別講座、脳トレ、ゲーム、茶話会等	
対象者	佐倉市民	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



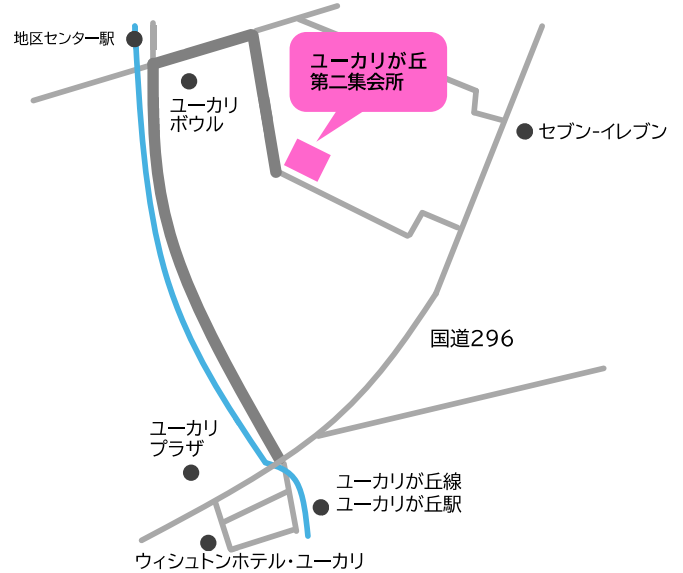
### 13. さわやかプラザ

活動日	第2金曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ユーカリが丘第二集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘 3-12-4
	駐車場	無
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



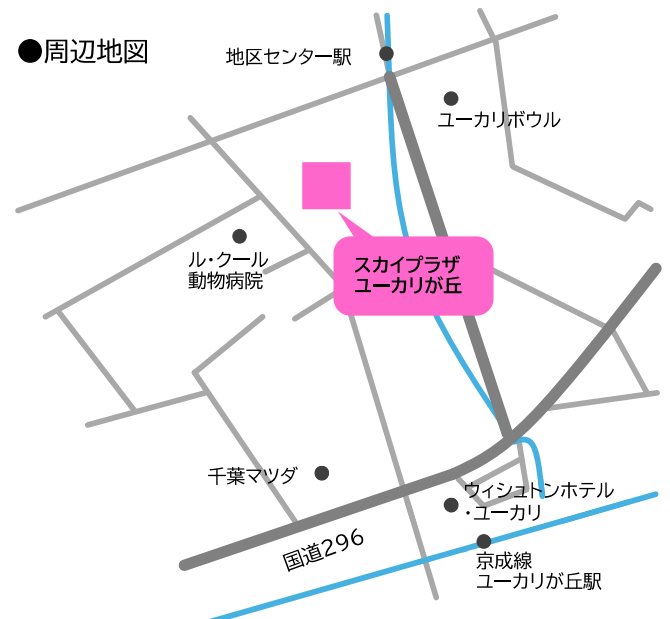
### 14. スカイクラブ

活動日	第1・3・4水曜日	
活動時間	第1・3:13:00~15:00 第4:10:30~12:00	
活動場所	施設名	ウェスタタワー集会場
	住所	佐倉市ユーカリが丘 4-1
	駐車場	無
主な活動内容	健康体操、ランチ&お喋りタイム、カラオケなど	
対象者	60歳以上自治会員	
参加費	年会費1,200円、他参加時100円	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



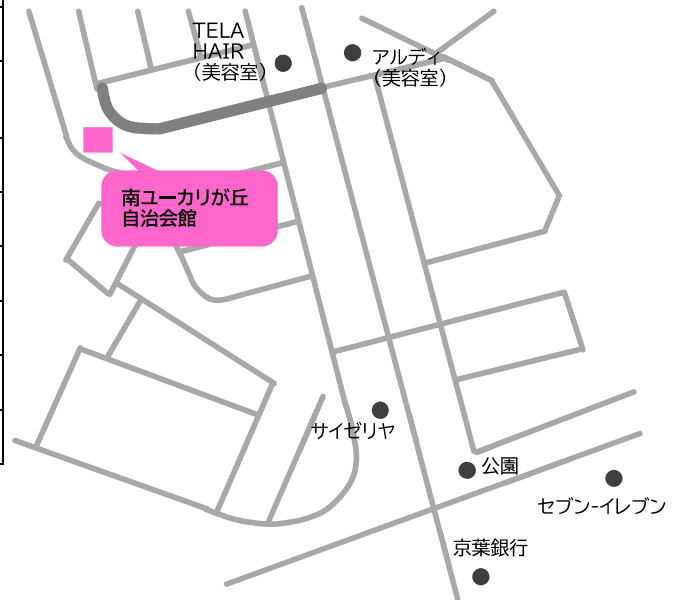
## 15. 仲良しタッチ会

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	南ユーカリが丘自治会館
	住所	佐倉市南ユーカリが丘 33-9
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉わくわく体操、その他健康に関することを行う。	
対象者	65歳以上の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



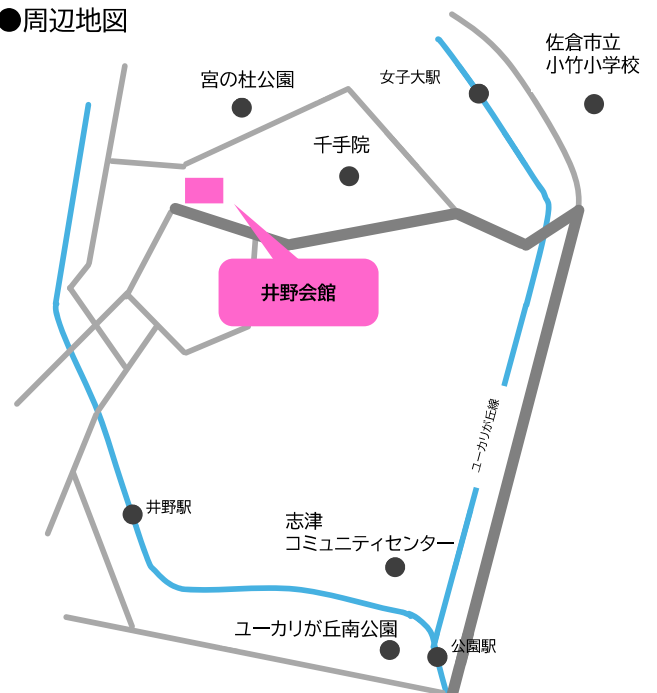
## 16. 花のさと

活動日	第2水曜日	
活動時間	14:00~16:00	
活動場所	施設名	井野会館
	住所	佐倉市井野 201
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



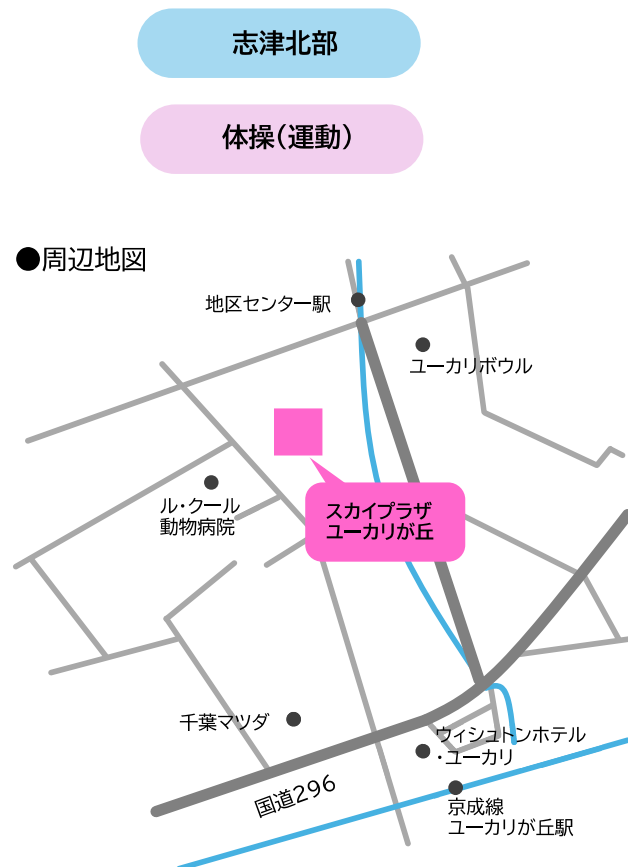
## 17. ビオ・フレンド

活動日	第1～4水曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	ビオ・ウイングユーカリが丘 マンション内パーティールーム
	住所	佐倉市宮ノ台 6-5
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、ふるさと体操	
対象者	65歳以上の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		



## 18. プラザ・おもしろ体操の会

活動日	第2・4月曜日	
活動時間	10:30～12:00	
活動場所	施設名	スカイプラザ全体集会場
	住所	佐倉市ユーカリが丘 4-1
	駐車場	無
主な活動内容	健康寿命を延ばす笑いを交えた体操の会 (軽い運動や脳トレ、表情筋エクササイズ、認知症予防の替え歌)	
対象者	通える方。	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		



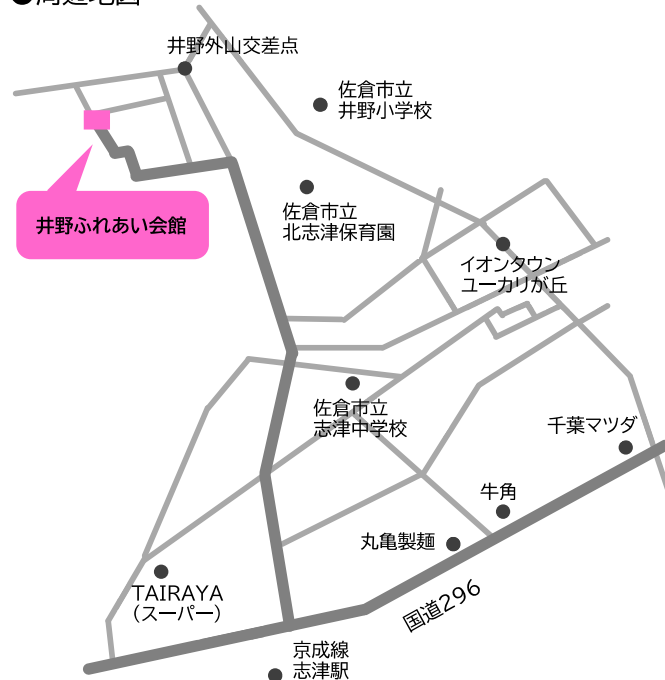
## 19. ふれあいわくわく体操会

活動日	毎週月曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	井野ふれあい会館
	住所	佐倉市井野 1064-138
	駐車場	有(4台)
主な活動内容	わくわく体操、ふるさと体操、歯っぴー体操など	
対象者	自分で来られる方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



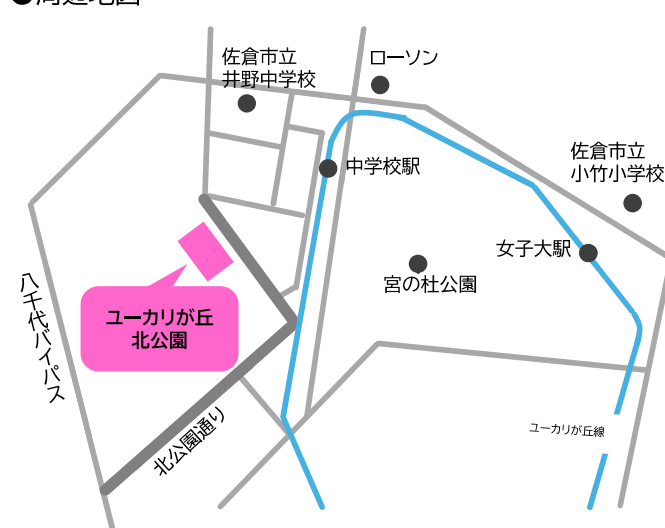
## 20. ほほえみ喫茶

活動日	第4火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ユーカリが丘北公園宮ノ台集会所
	住所	佐倉市宮ノ台 4-28
	駐車場	無
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



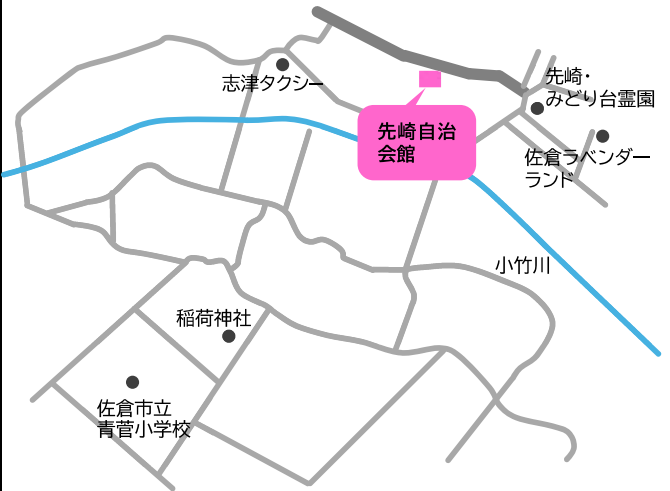
## 21. 先崎ふれあいサロン

活動日	第2日曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	先崎自治会館
	住所	佐倉市先崎 966-2
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



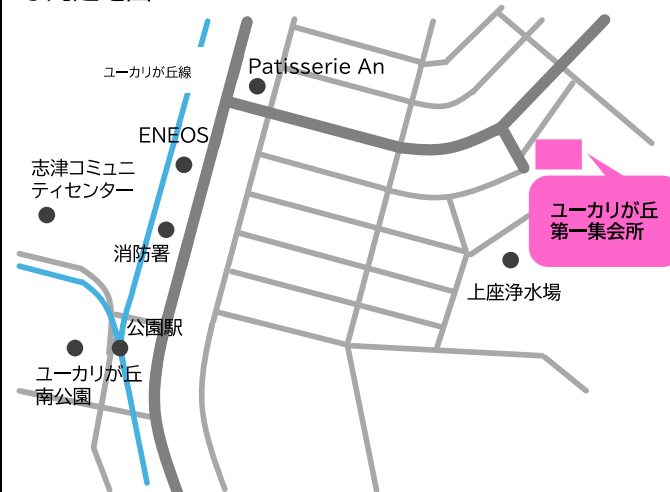
## 22. みずき会みずきサロン

活動日	水曜日 (第5週は休み)	
活動時間	9:30~11:30	
活動場所	施設名	ユーカリが丘第一集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘 1-19-14
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操。終了後は皆でお茶やお喋り。	
対象者	ユーカリが丘1丁目にお住まいの方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他	9:30~11:30の2部制	

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



## 23. 宮ノ台書道教室

活動日	第1火曜日	
活動時間	14:00~16:00	
活動場所	施設名	宮ノ台の個人宅
	住所	お問い合わせください
	駐車場	無
主な活動内容	書道や写経を行います。そのほか談笑を楽しんだりします。	
対象者	ご自分で来られる方	
参加費	1,000円/回(必要経費として)	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津北部

趣味活動

●周辺地図

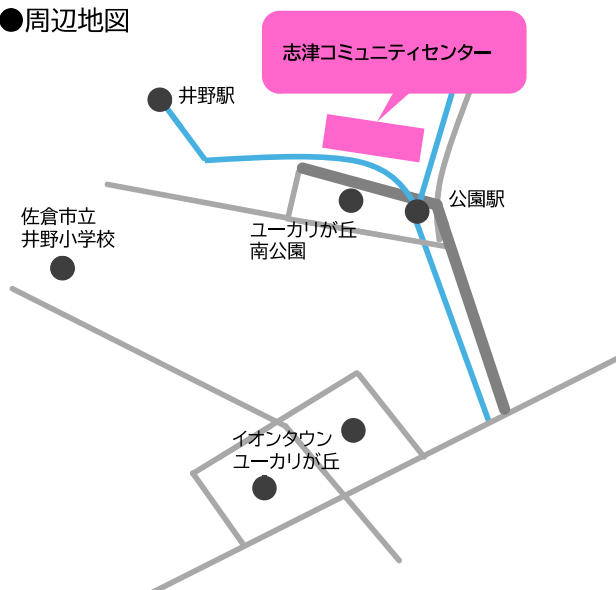
## 24. みんなの広場

活動日	第3水曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	志津コミュニティセンター
	住所	佐倉市井野 794-1
	駐車場	有
主な活動内容	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	
対象者	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。	
参加費	100円(お菓子と飲み物代)	
お問い合わせ先	名称	ユーカリが丘地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火・水・金 13:00~17:00
その他		

志津北部

茶話会

●周辺地図



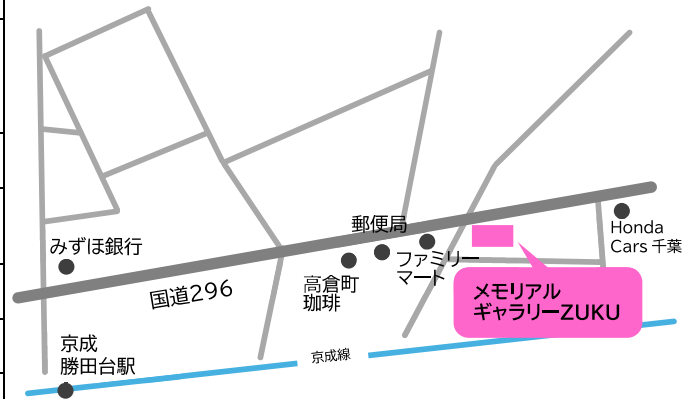
## 25. メモリアルギャラリーZUKU

活動日	不定休	
活動時間	10:00～18:00	
活動場所	施設名	メモリアルギャラリーZUKU
	住所	佐倉市井野 1514-5
	駐車場	有
主な活動内容	絵手紙体験・ブローチ作り・花文字等ワークショップを不定期に開催。店内にカフェスペース設置。	
対象者	どなたでも	
参加費	コーヒー(お菓子付き)200円～、ワークショップ参加費 500円程度	
お問い合わせ先	名称	メモリアルギャラリーZUKU
	電話番号	043-312-0852
	時間帯	10:00～18:00
その他	ワークショップは不定期開催のため、お問い合わせください。	

志津北部

趣味活動

●周辺地図



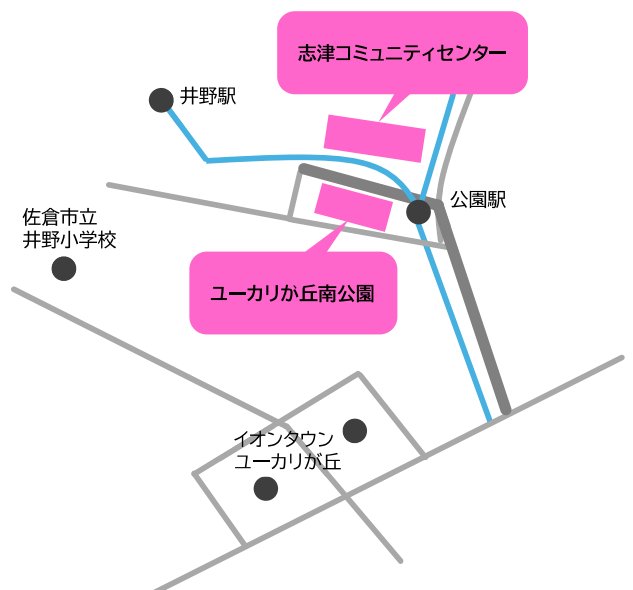
## 26. ユーカリGG愛好会

活動日	水曜日	
活動時間	9:00～10:30	
活動場所	施設名	志津コミュニティセンター 多目的グラウンドまたはユーカリが丘南公園
	住所	志津コミュニティセンター:佐倉市井野 794-1、ユーカリが丘南公園:佐倉市ユーカリが丘 6-6
	駐車場	有(志津コミュニティセンターのみ)
主な活動内容	グランドゴルフ	
対象者	ユーカリが丘及び近隣住民限定。	
参加費	入会金 1,000円 参加費 100円/回	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他	12・1・2月は9:30～11:00	

志津北部

趣味活動

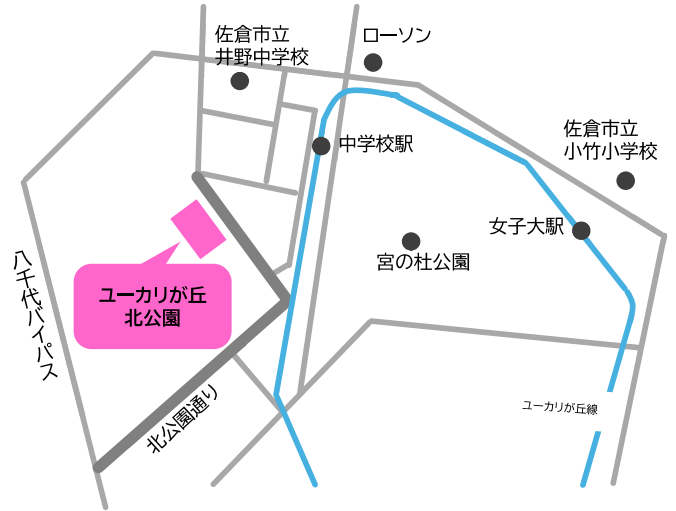
●周辺地図



## 27. ユーカリが丘北公園ラジオ体操会

活動日	月・水・金曜日	
活動時間	8:40～	
活動場所	施設名	ユーカリが丘北公園
	住所	佐倉市宮ノ台 4-28
	駐車場	有
主な活動内容	ラジオ体操第1・第2、佐倉ふるさと体操。自由参加。	
対象者	ご自分で来られる範囲の方。	
参加費	一人100円を年1回程度集金(ラジカセの電池代として)	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他	年末年始・祝日・雨天・荒天時は休み	

●周辺地図



志津北部

体操(運動)

## 28. ユーカリが丘五番町ハイツわくわく体操会

活動日	水曜日	
活動時間	13:45～15:45	
活動場所	施設名	五番町ハイツ集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘 5-6
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	わくわく体操、ふるさと体操、歯ッピー体操	
対象者	近隣住民	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		

●周辺地図

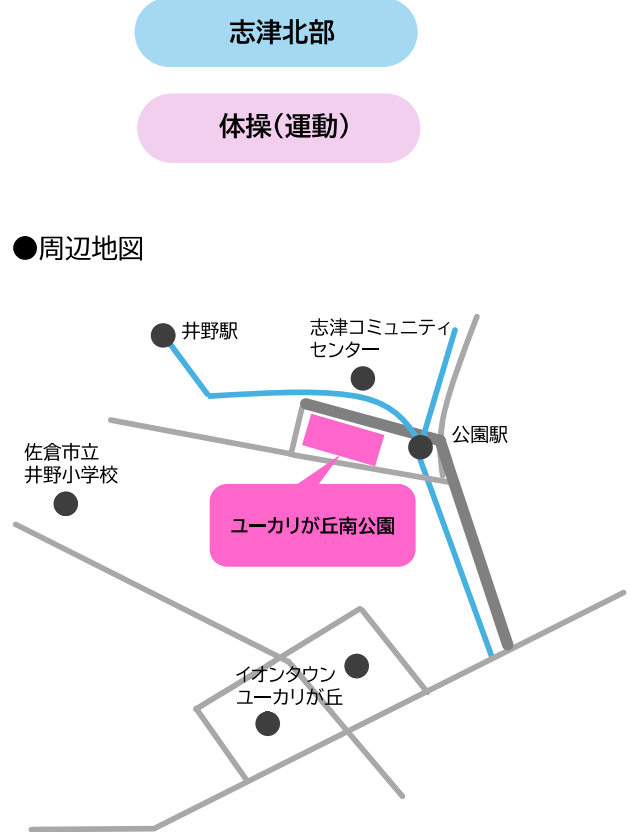


志津北部

体操(運動)

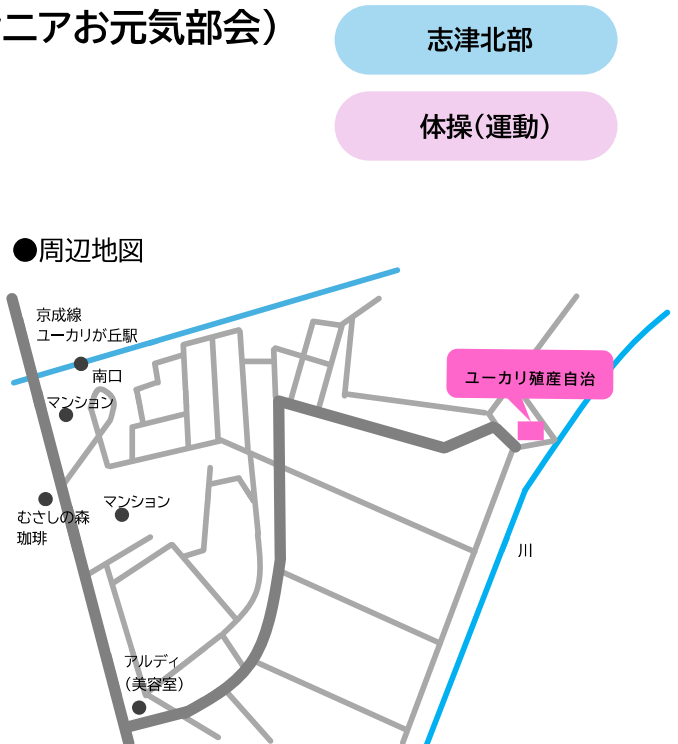
## 29. ユーカリが丘南公園ラジオ体操会

活動日	火・水・金曜日	
活動時間	8:40～9:00	
活動場所	施設名	ユーカリが丘南公園
	住所	佐倉市ユーカリが丘 6-6
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第1・第2、佐倉ふるさと体操。自由参加。	
対象者	会場までご自分で来られる方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他	年末年始・終日・雨天・荒天時・猛暑期間はお休み	



## 30. ユーカリ殖産自治会わくわく体操会(シニアお元気部会)

活動日	木曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	ユーカリ殖産自治会館
	住所	佐倉市上座 438-181
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	わくわく体操、ふるさと体操、歯ッピー体操、その他脳活	
対象者	ユーカリ殖産自治会会員限定	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		



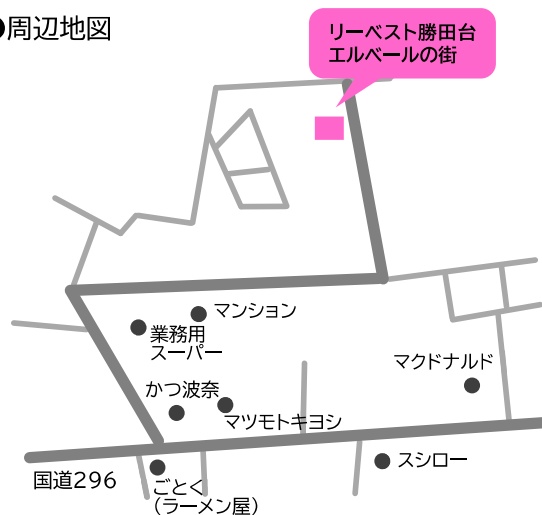
## 31. リーベストクラブ

活動日	火曜日	
活動時間	9:45～11:15	
活動場所	施設名	リーベスト勝田台エルパールの街 B棟集会所
	住所	佐倉市井野 1586-25
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操	
対象者	ご自分で通える範囲の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他	8月のお盆・年末年始はお休み	

志津北部

体操(運動)

●周辺地図



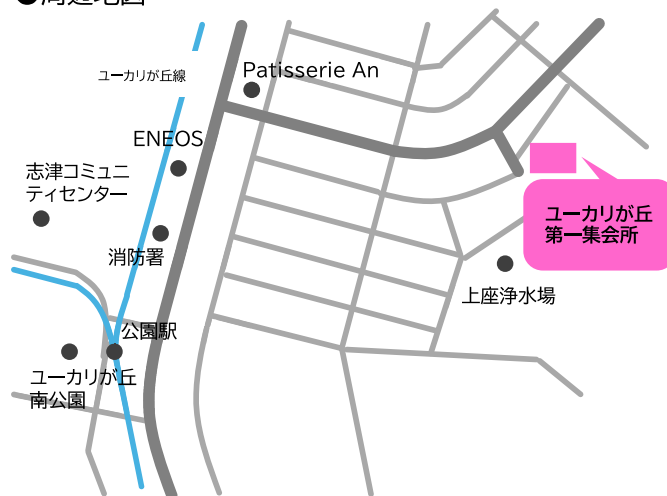
## 32. 料理を作り、これを肴に飲みながら、お喋りする会

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	13:00～	
活動場所	施設名	ユーカリが丘第一集会所
	住所	佐倉市ユーカリが丘 1-19-14
	駐車場	無
主な活動内容	料理を作り、会食する。通常の活動の他、忘年会・親睦会などの料理作りを担当、ふくし祭りにも参加。	
対象者	ユーカリが丘一丁目自治会員。現在の参加者は男性のみだが、限定はしていない。	
参加費	1,000円/回	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津北部

会食・趣味活動

●周辺地図



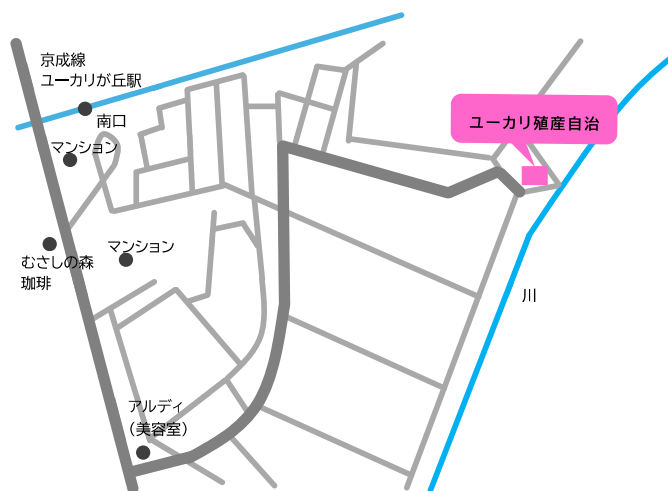
### 33. わくわく体操さくら女子会

活動日	金曜日	
活動時間	9:30~12:00	
活動場所	施設名	ユーカリ殖産自治会館
	住所	佐倉市上座 438-181
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツッピー体操、第5金曜はおたのしみ会開催	
対象者	ユーカリ殖産とその近隣でご自分で通える方(女性のみ)。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津北部地域包括支援センター
	電話番号	043-462-9531
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津北部

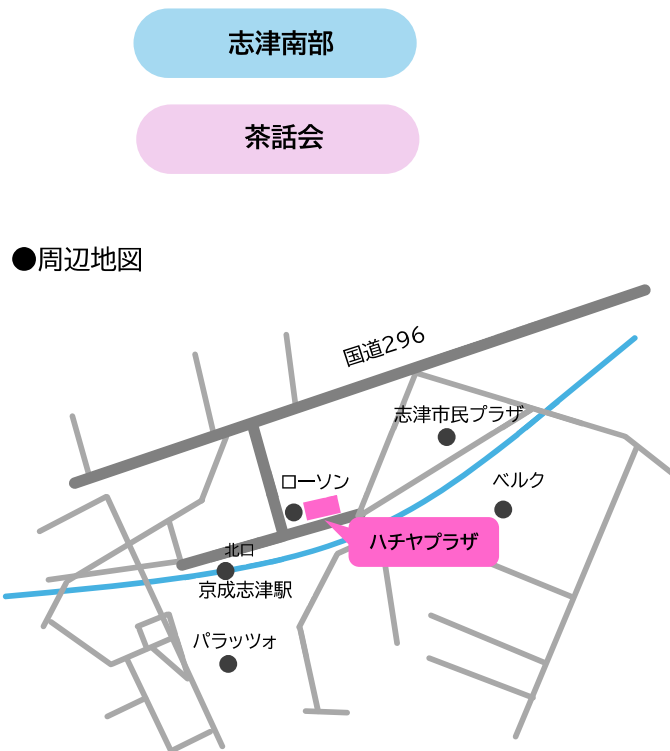
体操(運動)

●周辺地図



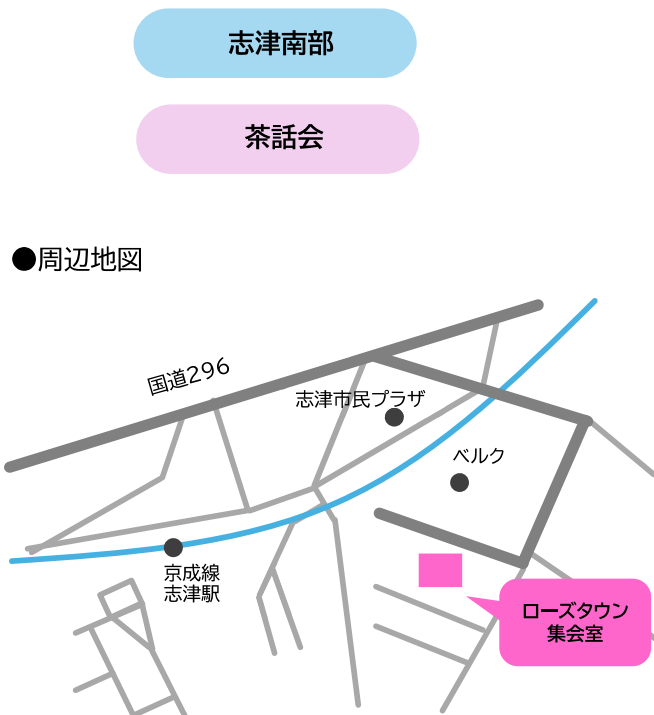
### 34. 100円喫茶(志津駅前)

活動日	月・水・金曜日	
活動時間	12:30~15:00	
活動場所	施設名	ハチヤプラザ 2F
	住所	佐倉市上志津 1669-1
	駐車場	無
主な活動内容	100円喫茶	
対象者	どなたでも。	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木13:00~16:00、水金9:00~11:30
その他		



### 35. 100円喫茶(ローズタウン集会室)

活動日	第4金曜日 (祝日・8月・12月はお休み)	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ローズタウン集会室
	住所	佐倉市上志津 1672-10
	駐車場	無
主な活動内容	100円喫茶「ローズカフェ」	
対象者	どなたでも	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木13:00~16:00、水金9:00~11:30
その他		



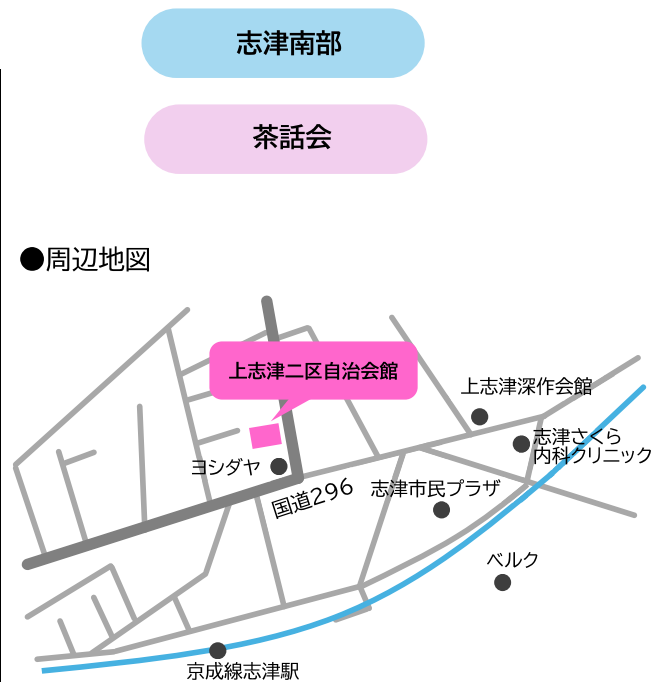
### 36. 100円喫茶(上志津会館)

活動日	第1土曜日 (8月は休み)	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	上志津会館
	住所	佐倉市上志津 1077-63
	駐車場	有
主な活動内容	100円喫茶「いこいの森 サロンやはし」	
対象者	どなたでも	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木 13:00~16:00、水金 9:00~11:30
その他		



### 37. 100円喫茶(上志津二区自治会館)

活動日	第4木曜日 (8月・12月は休み)	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	上志津二区自治会館
	住所	佐倉市上志津 1822
	駐車場	無
主な活動内容	100円喫茶	
対象者	どなたでも	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	志津地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1781
	時間帯	火木 13:00~16:00、水金 9:00~11:30
その他		



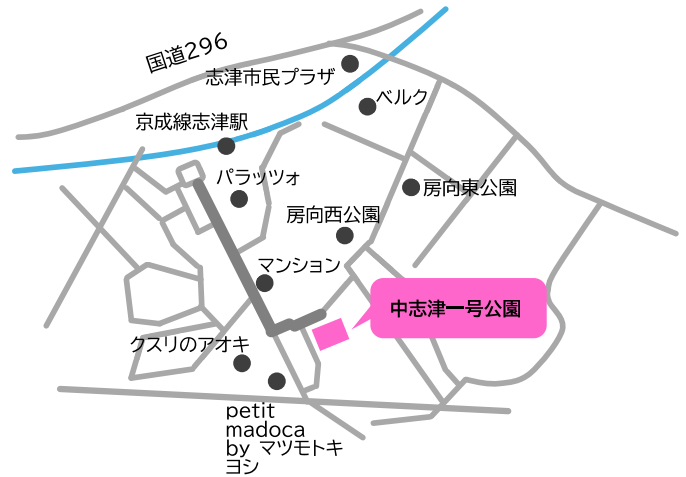
## 38. 1号ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	6:30～	
活動場所	施設名	中志津1号公園(雨天時ハイホーム志津駅前エントランス前)
	住所	
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第1・第2	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



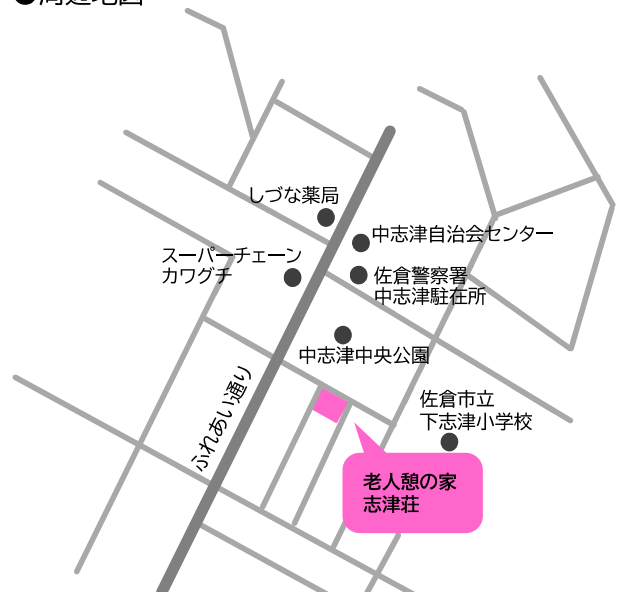
## 39. 愛あいカフェ

活動日	毎週月曜日(7月下旬～8月休み)	
活動時間	13:00～15:00	
活動場所	施設名	老人憩の家「志津荘」
	住所	佐倉市中志津 4-22-16
	駐車場	有(3～4台)
主な活動内容	無料休憩所。お茶無料。毎月第1月はふまねっと運動。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1782
	時間帯	火・水・金 11:00～
その他		

志津南部

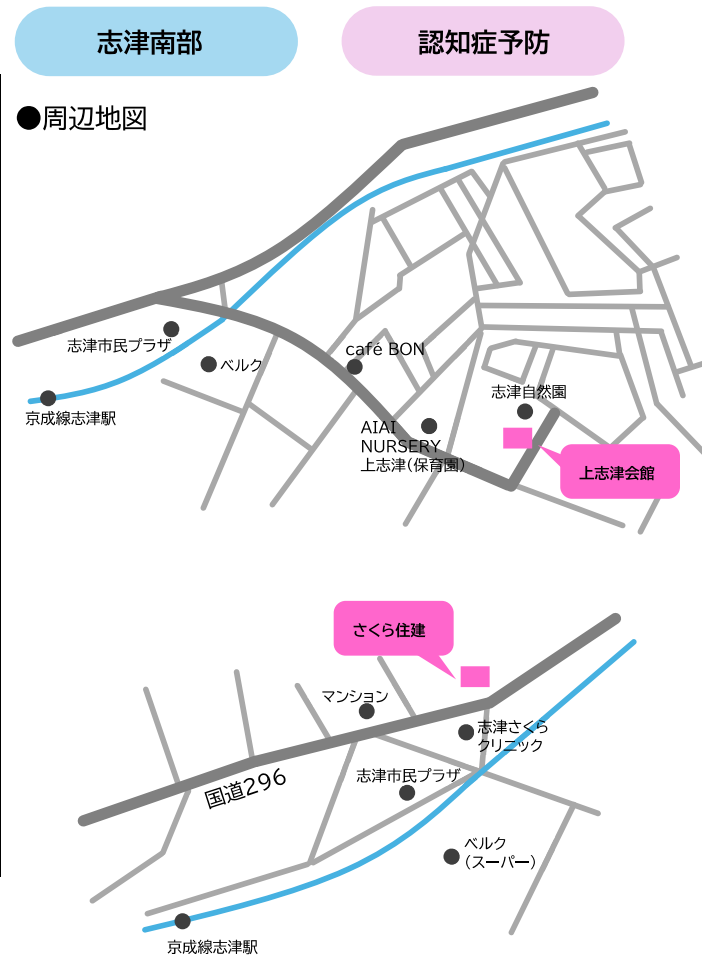
茶話会

●周辺地図



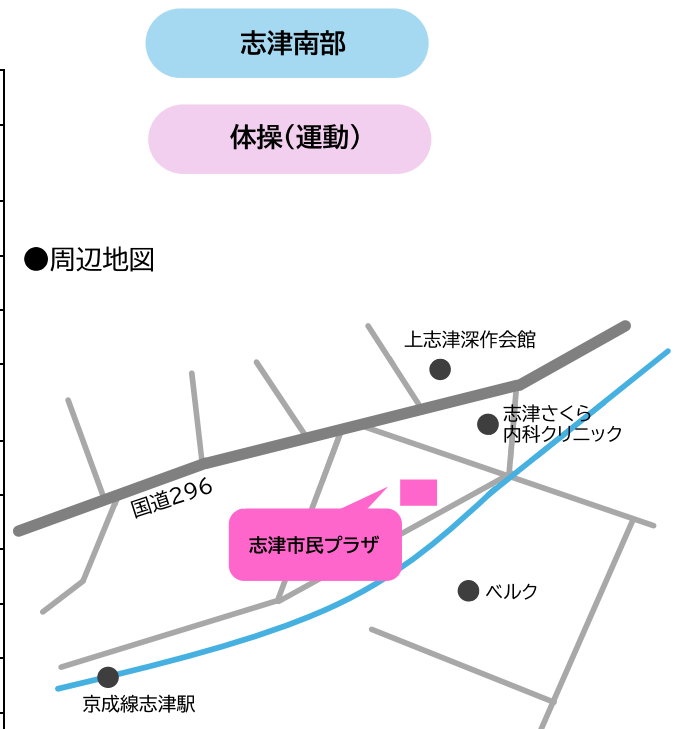
## 40. あけび

活動日	奇数月:毎週水曜日 偶数月:毎週火曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	奇数月:上志津会館 偶数月:さくら住建レンタルオフィス
	住所	上志津会館:佐倉市上志津 1077-2 さくら住建レンタルオフィス:佐倉市上志津 1790-1
	駐車場	有(さくら住建レンタルオフィスのみ、上志津会館は要相談)
主な活動内容	認知症予防を目的とした学習・体操・運動・脳トレ・歌・ゲーム	
対象者	自力で通える地域の方	
参加費	年会費 2,000 円	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	定員 12 名	



## 41. 朝の元気体操

活動日	月~金	
活動時間	一部:8:30~8:40 二部:8:45~8:55	
活動場所	施設名	志津市民プラザ おもいやり駐車場
	住所	佐倉市上志津 1672-7
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		



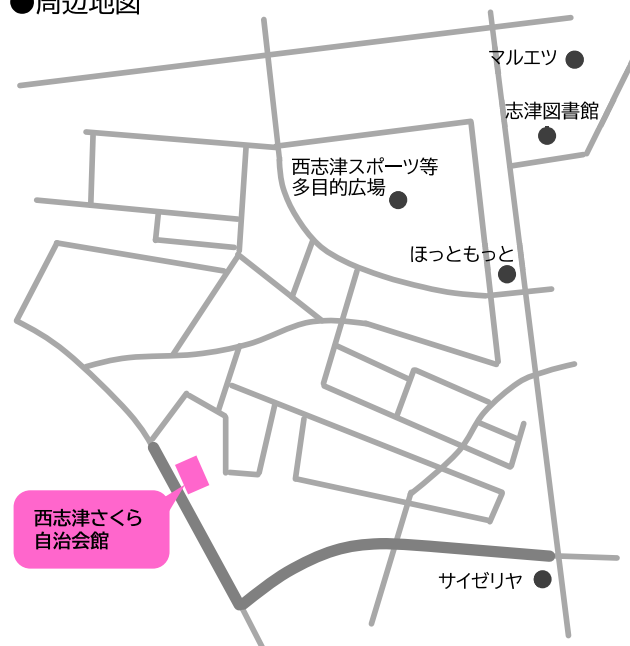
## 42. あゆみの会

活動日	第2・4火曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	西志津さくら自治会館
	住所	佐倉市西志津 5-11-26
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、ストレッチ、イス・マットヨガ(タオル・ポール)、脳トレ 他 ヨガ講師の指導で高齢の方でも無理なく身体を動かすことができます。	
対象者	どなたでも	
参加費	1,000円/月	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



## 43. いきいきクラブ

活動日	第1・3木曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	上志津2区自治会館
	住所	佐倉市上志津 1822
	駐車場	有
主な活動内容	ヨガ(呼吸法・動作)、筋力体験、脳トレなど	
対象者	どなたでも	
参加費	1,000円/月	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



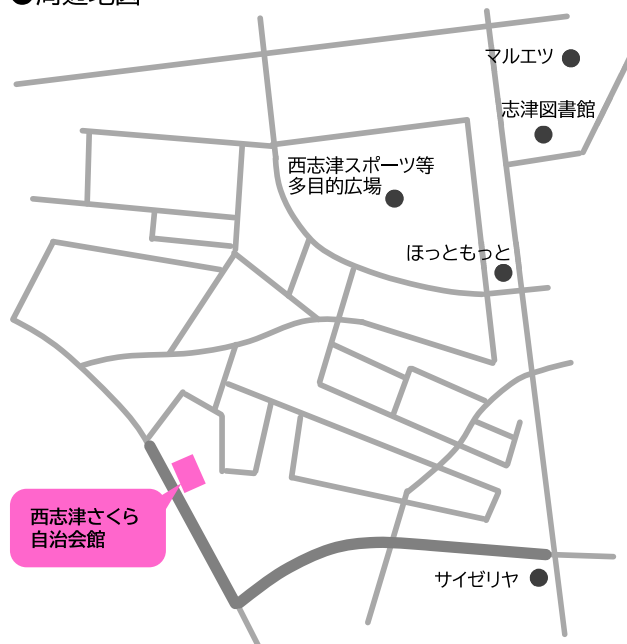
## 44. 囲碁将棋を楽しむ会

活動日	第2・3・4 火曜日	
活動時間	13:00～17:00	
活動場所	施設名	西志津さくら自治会館
	住所	佐倉市西志津 5-11-26
	駐車場	有
主な活動内容	囲碁、将棋 等	
対象者	どなたでも	
参加費	300円/月	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他	強い方もそうでない方も一緒に楽しみましょう。会員募集中	

志津南部

趣味活動

●周辺地図



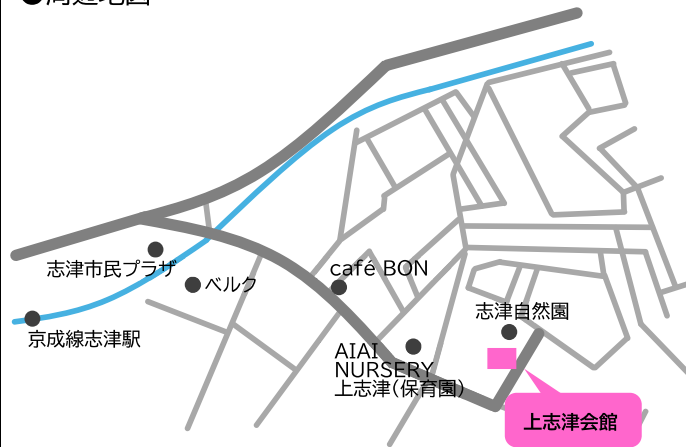
## 45. 上志津三区わくわく体操クラブ

活動日	毎週木曜日	
活動時間	10:00～11:30	
活動場所	施設名	上志津会館
	住所	佐倉市上志津 1077-2
	駐車場	有
主な活動内容	健康を維持し、「元気で長生き」を実現するため、佐倉ふるさと体操・佐倉わくわく体操・佐倉歯ツピー体操を行う。お誕生日会(月1回)、年4回シニアヨガ。	
対象者	佐倉市在住の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津南部

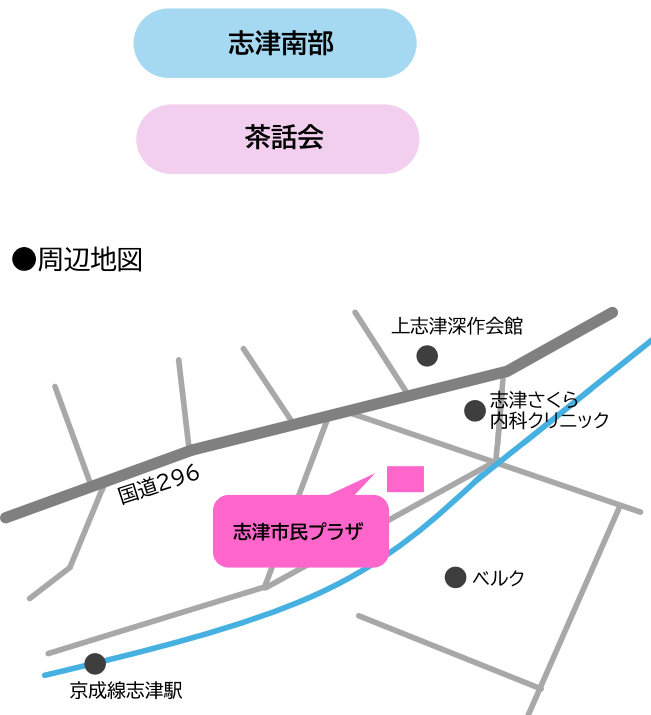
体操(運動)

●周辺地図



## 46. 火曜カフェ

活動日	第3火曜日	
活動時間	9:00~11:00(途中休憩あり)	
活動場所	施設名	志津市民プラザ
	住所	佐倉市上志津 1672-7
	駐車場	有
主な活動内容	「人前でしゃべってみよう」おしゃべり、朗読、歌唱、世間話により交流	
対象者	どなたでも	
参加費	2,000円/年	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 47. 絆会

活動日	第1水曜日	
活動時間	12:00~16:00	
活動場所	施設名	西志津町内会集会所
	住所	佐倉市西志津 8-7-6
	駐車場	無
主な活動内容	カラオケ、トランプ、茶話会等	
対象者	どなたでも	
参加費	300円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	※不参加の場合3日前にご連絡ください。 ※初回は見学をご連絡してからご参加下さい。	



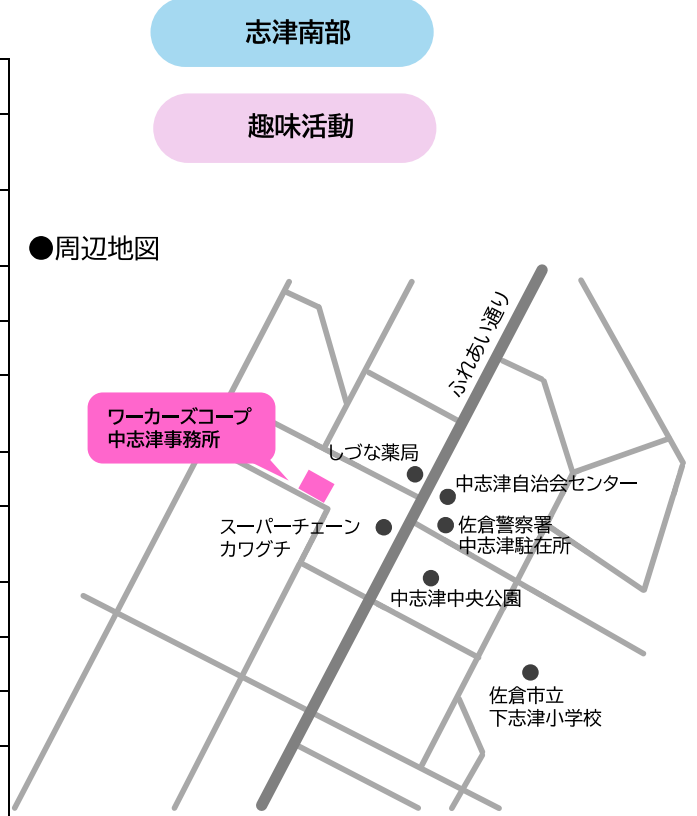
## 48. きずな体操クラブ

活動日	第1を除く水曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	西志津町内会集会所
	住所	佐倉市西志津 8-7-6
	駐車場	無
主な活動内容	ふるさと体操・わくわく体操・歯ッピー体操・ラジオ体操など	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 49. 元気麻雀

活動日	毎週水曜日	
活動時間	9:30~12:00 12:30~16:00(お昼は休み)	
活動場所	施設名	アイアイモール中志津中央商店街内「ワーカーズコープ中志津事務所」
	住所	佐倉市中志津 4-1-28
	駐車場	有
主な活動内容	初心者・未経験者でも気軽に麻雀を始められる会。禁酒・禁煙・禁賭。	
対象者	どなたでも	
参加費	一日:500円 半日:300円	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	地元地域で麻雀を通してコミュニケーションすることで、地域の活性化を目指す。	



## 50. 健康マージャン

活動日	水曜日、第2・4・5土曜日	
活動時間	1日コース:9:00~16:00 半日コース:9:00~12:00 /13:00~16:00	
活動場所	施設名	上志津原町会南ヶ丘集会所
	住所	佐倉市上志津原 154-14
	駐車場	有(徒歩5分)
主な活動内容	「賭けない／飲まない／吸わない」健康志向を楽しむ麻雀の会。女性・初心者・未経験者でも気軽に始められる。月1回大会あり。	
対象者	上志津原住民。	
参加費	半日コース 300円・一日コース 500円(飲物付)	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

趣味活動

●周辺地図



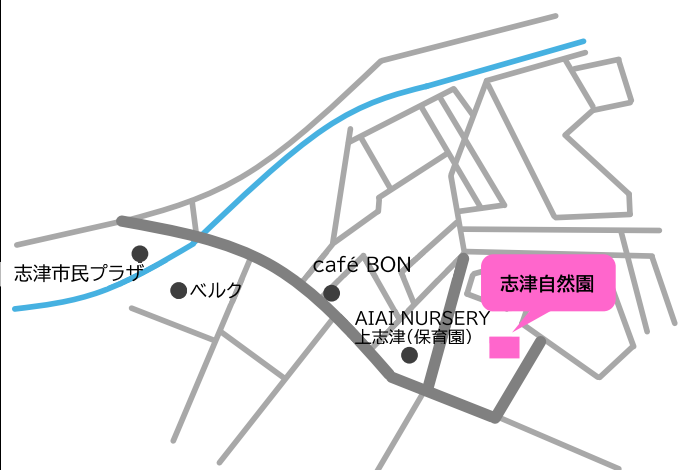
## 51. こう友会グランドゴルフ

活動日	毎週水・金曜日	
活動時間	9月~10月:9:00~11:30 11月~7月:13:00~14:30 ※8月はお休み	
活動場所	施設名	志津自然園
	住所	佐倉市上志津 1077 付近
	駐車場	無
主な活動内容	グランドゴルフ	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	グランドゴルフで楽しく交流しませんか	

志津南部

趣味活動

●周辺地図



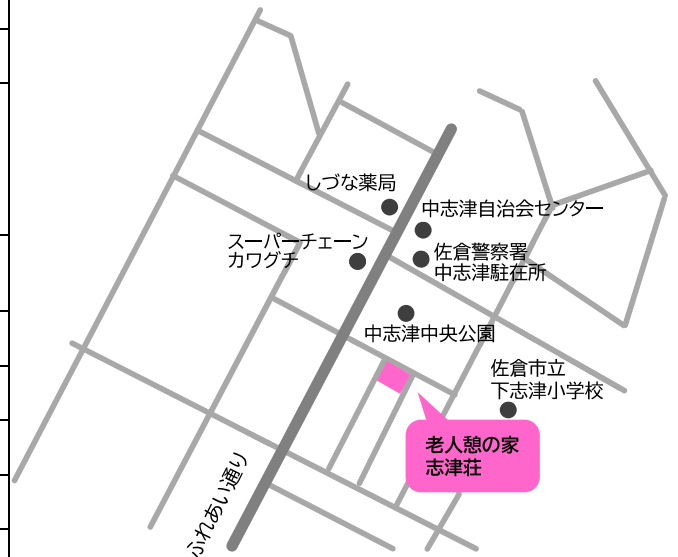
## 52. コーラスあかね

活動日	第1・3水曜日	
活動時間	10:00~11:30 (8月は休み、7・9・10月は9:30~11:00)	
活動場所	施設名	老人憩の家志津荘
	住所	佐倉市中志津 4-22-15
	駐車場	有(3~4台)
主な活動内容	童謡、唱歌、抒情歌、フォークソング、外国民謡等々あらゆる曲に挑戦し、市の合唱フェスティバルや地元の小学校や地域の行事にも参加し交流を深めています。	
対象者	中志津の三高齢者クラブ(わかば会、青葉会、ときわ会)の会員で、歌うことが好きな方。	
参加費	年会費 3,000円	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

趣味活動

●周辺地図



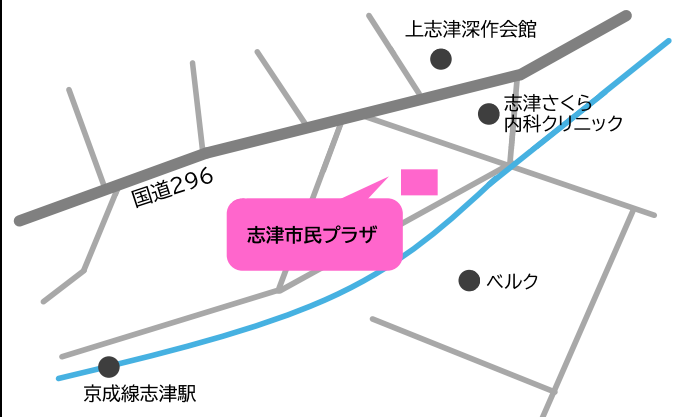
## 53. 佐倉うたの集い

活動日	原則第3水曜日	
活動時間	14:00~	
活動場所	施設名	志津市民プラザ(4階大会議室)
	住所	佐倉市上志津 1672-7
	駐車場	有
主な活動内容	様々なジャンルの名曲を、プロのピアニストの生伴奏に合わせてみんなで楽しく一緒に歌いませんか？	
対象者	どなたでも	
参加費	500円	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	初回の方は歌集 400円をご購入下さい。	

志津南部

趣味活動

●周辺地図



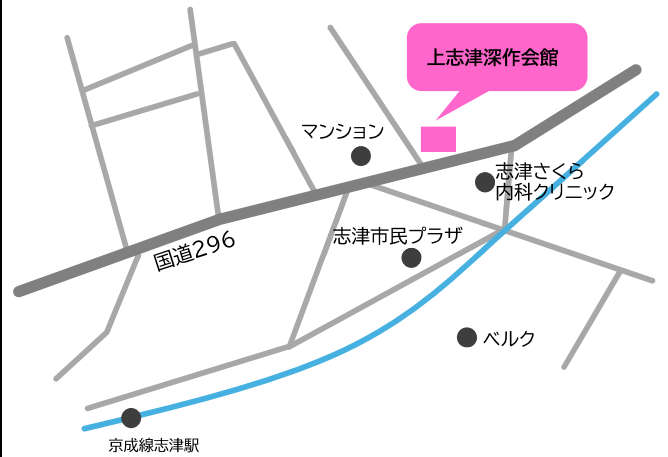
## 54. さくらの会

活動日	毎週水曜日 (第5週は休み)	
活動時間	9:30~11:00	
活動場所	施設名	上志津深作会館
	住所	佐倉市上志津 1805-58
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操。	
対象者	上志津平和自治会、その近隣にお住いの方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	空き状況は連絡先へご確認をお願いします。 持ち物:運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具。	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



## 55. 志津わくわく体操会

活動日	毎週月曜日	
活動時間	14:00~15:30	
活動場所	施設名	上志津2区自治会館
	住所	佐倉市上志津 1822
	駐車場	有(5台)
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操、脳トレ等。	
対象者	佐倉市内在住の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	幅広い年代の方々と仲良く体操しています。男性の参加者も募集します。 持ち物:運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



## 56. 中志津カフェ

活動日	第2週除く金曜日	
活動時間	13:30~16:00	
活動場所	施設名	アイアイモール中志津中央商店街内「ワーカーズコープ中志津事務所」
	住所	佐倉市中志津 4-1-28
	駐車場	無
主な活動内容	地域住民で運営している気さくな居場所。お話し好きの方、仲間をつくりたい方、楽しいひと時を過ごしたい方、特にシニア独居の方歓迎。	
対象者	中志津近隣と志津全域の、主として60~80代のシニア層、特に独居のシニア層歓迎。	
参加費	300円(お菓子と飲物)	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	お手伝いも大歓迎。	

志津南部

茶話会

●周辺地図



## 57. 中志津わくわく体操会

活動日	金曜日	
活動時間	A:10:00~10:45 B:11:00~11:45	
活動場所	施設名	中志津自治会センター 第5・6会議室
	住所	佐倉市中志津 3-17-2
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操。セラバンド、ふまねっと。	
対象者	近隣の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	中志津自治会センター
	電話番号	043-487-4894
	時間帯	—
その他	2部制	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



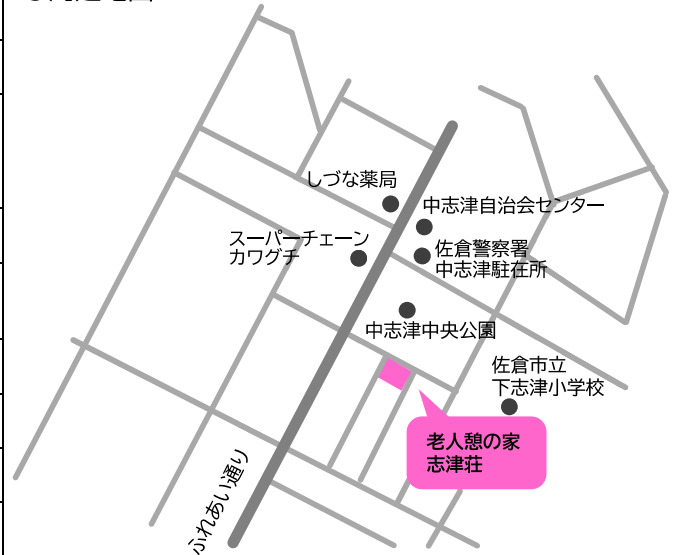
## 58. はつらつ麻雀

活動日	月4回 ※活動日は変動あり	
活動時間	9:00~15:30	
活動場所	施設名	老人憩の家志津荘
	住所	佐倉市中志津 4-22-15
	駐車場	有
主な活動内容	主にリタイヤした人の居場所・集える場所としての麻雀。禁酒・禁煙・禁賭。昼食は外食、持ち込み各自自由。	
対象者	主に中志津住民だが他地域も可。	
参加費	半日300円・一日500円(コーヒー飲み放題)、20回毎に一日無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

趣味活動

●周辺地図



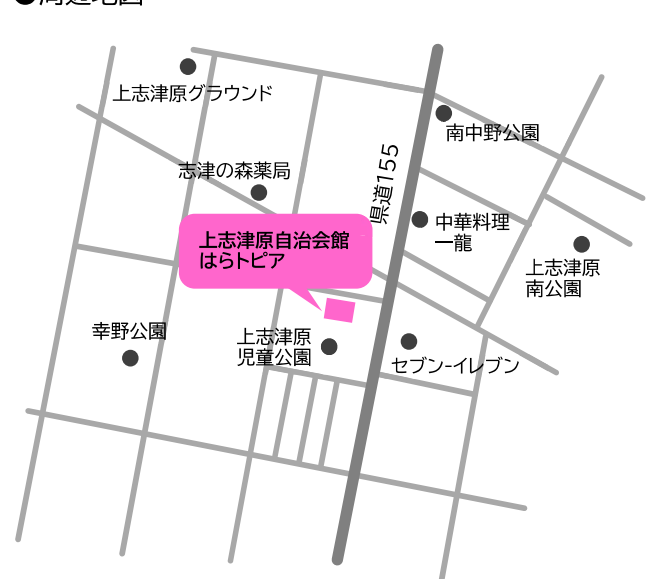
## 59. はらトピア体操会

活動日	火曜日	
活動時間	9:45~11:30(受付 9:30~)	
活動場所	施設名	上志津原自治会館はらトピア
	住所	佐倉市上志津原 64-1
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操、ラジオ体操、脳トレ、レク、出前講座、(園児との交流)。	
対象者	佐倉市民。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	持ち物:運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



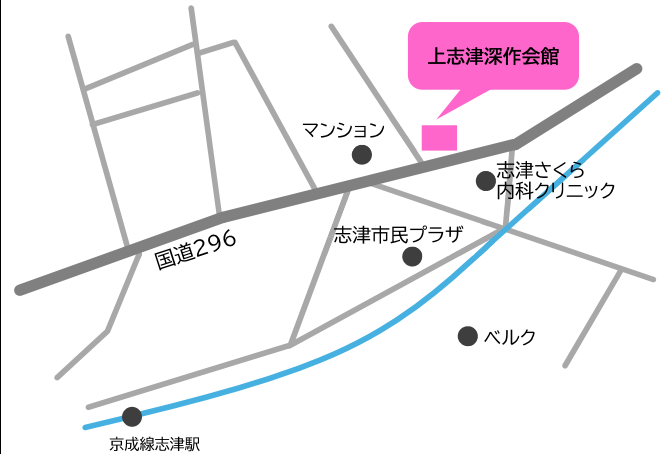
## 60. ひらめき平和会

活動日	第3月曜日と 奇数月:第1日曜日、偶数月:第1月曜日	
活動時間	12:50~14:50	
活動場所	施設名	上志津深作会館
	住所	佐倉市上志津 1805-58
	駐車場	無
主な活動内容	①ふるさと体操又は講師の体操 ②長短記憶の確認・まちがい探し、医療情報の短期記憶、折り紙、ぬり絵、庶民史の確認等 ③スリッパテニス、玉投げ、玉送り、かるた、豆つかみ、ポッチャ等	
対象者	65歳以上で、センシティブ情報を守れる方。	
参加費	200円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

認知症予防

●周辺地図



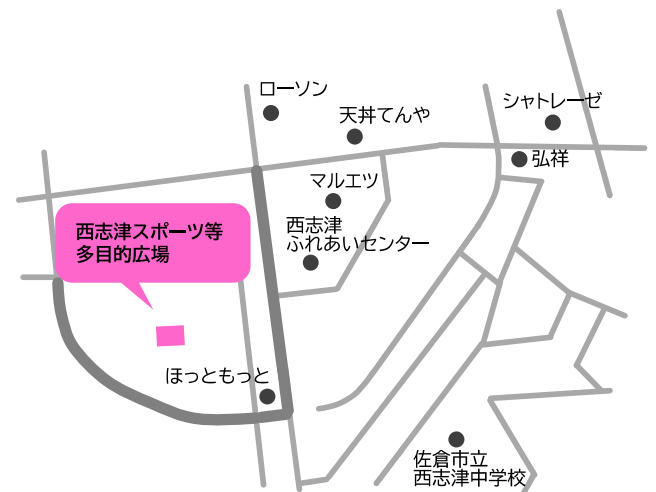
## 61. ポール de ウォーク 西志津楽校

活動日	第2・4金曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	西志津スポーツ等多目的広場
	住所	佐倉市西志津 3-30-1
	駐車場	有
主な活動内容	2本のポールを持って歩く運動です。姿勢が良くなり、安定感が増し、皆と一緒に歩くことで楽しくなります。	
対象者	市民のかた	
参加費	300円/回 ポール貸出 200円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	定員 25名	

志津南部

体操(運動)

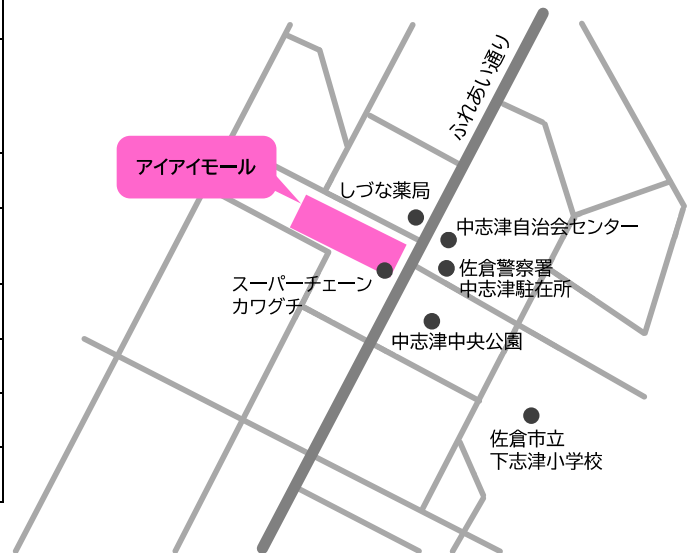
●周辺地図



## 62. ポール de ウォーク 中志津楽校

活動日	第2・4火曜日	
活動時間	10:00～11:30	
活動場所	施設名	アイアイモール内
	住所	中志津 4-1-28
	駐車場	有
主な活動内容	2本のポールを持って歩く運動です。姿勢が良くなり、安定感が増し、皆と一緒に歩くことで楽しくなります。	
対象者	市民のかた	
参加費	300円/回 ポール貸出 200円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他	定員 25名	

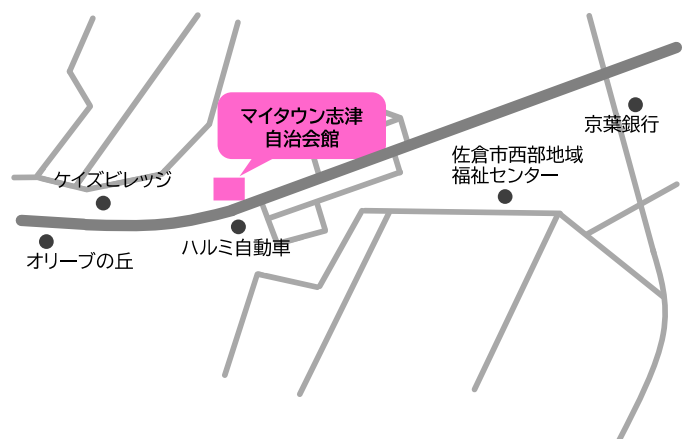
●周辺地図



## 63. マイタウン志津わくわく体操会

活動日	月曜日(原則月4回)	
活動時間	9:00～11:00	
活動場所	施設名	マイタウン志津自治会館
	住所	佐倉市上志津 1031-1
	駐車場	無
主な活動内容	ふるさと体操・わくわく体操・歯ッピー体操・脳トレ・ふまねっと 開会時情報を持ち寄り、大勢の方の発言の場を目指す。各体操担当5名+有志多数。	
対象者	自治会員及び周辺地区の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他		

●周辺地図



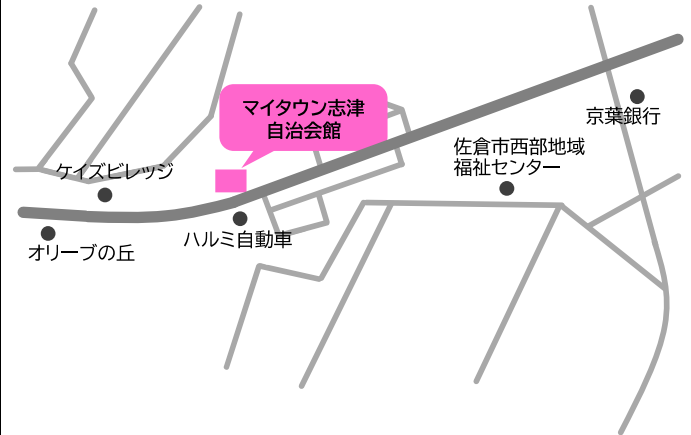
## 64. マイタウン志津倶楽部

活動日	月～木曜日	
活動時間	お問い合わせください。	
活動場所	施設名	マイタウン志津自治会館
	住所	佐倉市上志津 1031-1
	駐車場	無
主な活動内容	地域住民の健康な生活を目指す、わくわく体操、パソコン、卓球、健康麻雀、ポッチャ	
対象者	自治会住民を優先。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他		

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



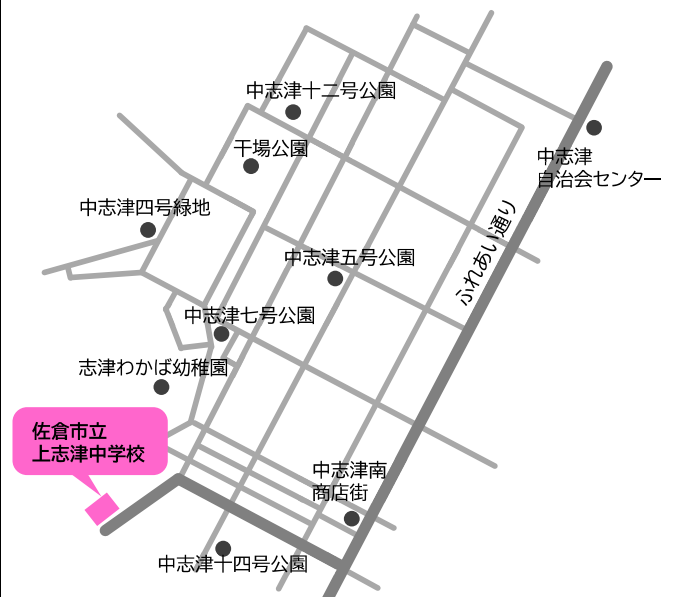
## 65. みなみの会

活動日	日曜日	
活動時間	9:30～11:30(受付 9:15～)	
活動場所	施設名	佐倉市立上志津中学校ミーティングルーム(体育館1階)
	住所	佐倉市上志津 866
	駐車場	有
主な活動内容	ラジオ体操第1、2、佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操。脳トレ、地域情報交換等。	
対象者	中志津5区・6区・7区住民。他区の方でも参加可。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南地区社協または各区長へ直接
	電話番号	志津南地区社協:043-460-1782
	時間帯	火・水・金 11:00～15:00
その他	参加申込制(随時受付、電話申込・とびこみ参加可) 持ち物:運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	

志津南部

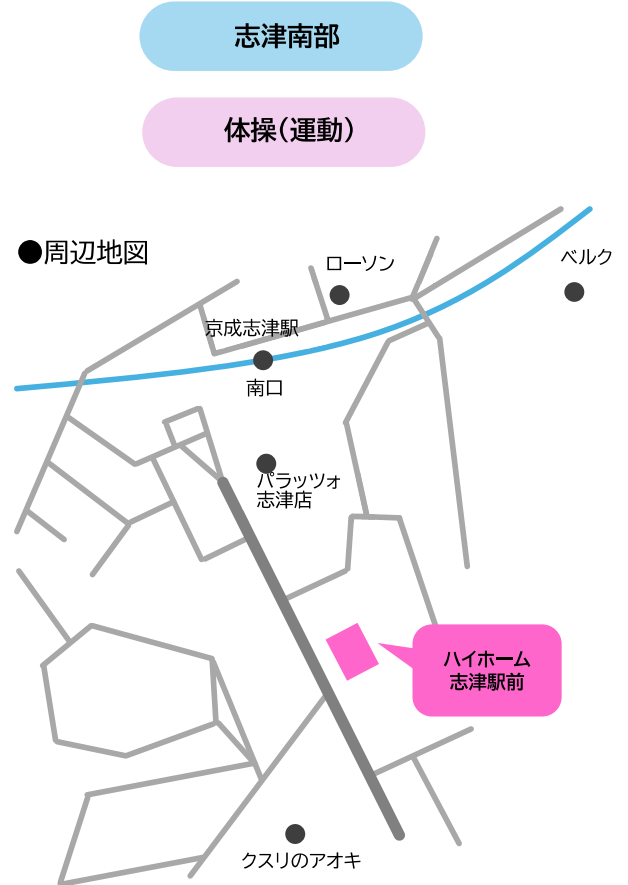
体操(運動)

●周辺地図



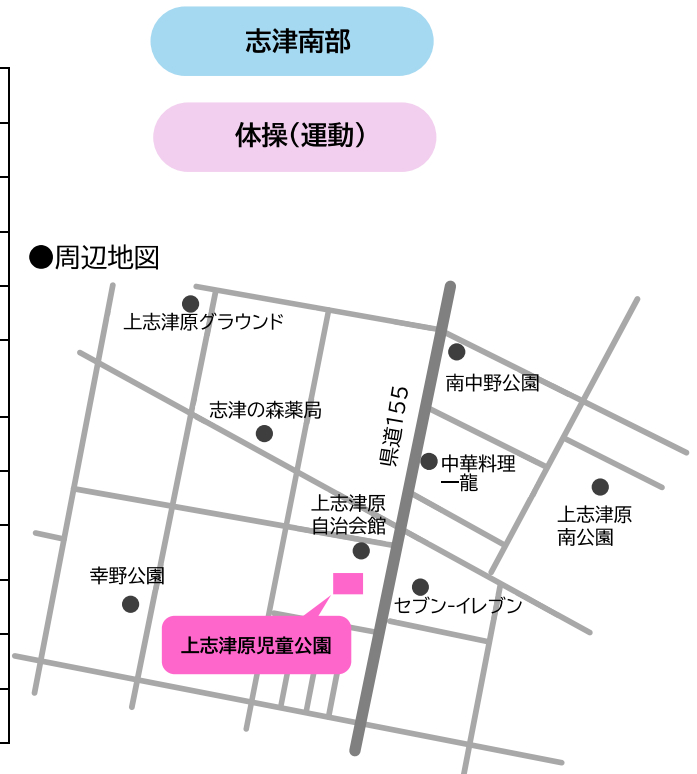
## 66. みんなの体操

活動日	水曜日	
活動時間	10:00~11:00	
活動場所	施設名	ハイホーム志津駅前集会所
	住所	佐倉市上志津 1673-91
	駐車場	無
主な活動内容	体操、口腔体操。音楽に合わせて体を動かすゲーム等、年齢に関係なく、居住者間の横のつながりができる場です。	
対象者	ハイホーム志津駅前住民限定	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 67. ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	6:25~	
活動場所	施設名	上志津原児童公園
	住所	佐倉市上志津原 64-1
	駐車場	無
主な活動内容	NHK ラジオ体操第1・第2。自由参加。自動でラジオ体操が放送されるようになっている。	
対象者	地域住民の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 68. ワークスコープ中志津体操会

活動日	第1～4月曜日	
活動時間	①9:30～10:30 ②10:45～11:45	
活動場所	施設名	アイアイモール中志津中央商店街内「ワークスコープ中志津事務所」
	住所	佐倉市中志津 4-1-28
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操。	
対象者	中志津地区住民及び近隣住民。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他	持ち物:運動しやすい服装、飲物、タオル、筆記用具。	

●周辺地図



志津南部

体操(運動)

## 69. 森の茶屋(志津荘)

活動日	第1土曜日 (8・11・1月はお休み)	
活動時間	13:30～15:00	
活動場所	施設名	老人憩の家「志津荘」
	住所	佐倉市中志津 4-22-16
	駐車場	
主な活動内容	100円喫茶。毎回、歌・踊り・マジックなどのアトラクションあり。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南地区社会福祉協議会
	電話番号	043-460-1782
	時間帯	火・水・金 11:00～15:00
その他		

●周辺地図



志津南部

茶話会

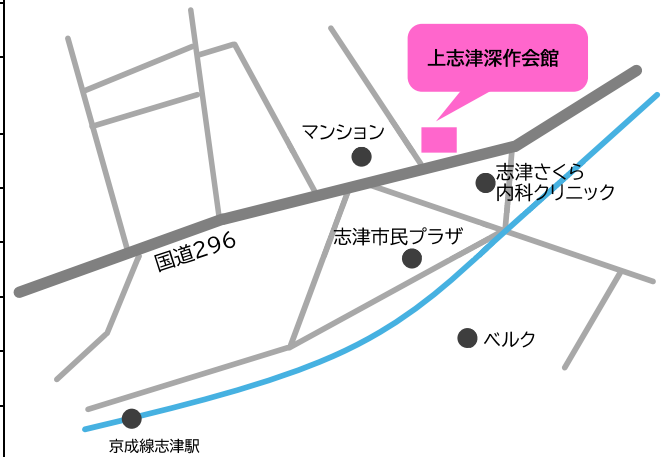
## 70. 深作会館・読書会

活動日	第4日曜日	
活動時間	12:50~15:00	
活動場所	施設名	上志津深作会館
	住所	佐倉市上志津 1805-58
	駐車場	無
主な活動内容	朝ドラ等副題、ティータイム、主題文学者の人生と作品を鑑賞、百人一首の解説とカルタ	
対象者	お問い合わせください	
参加費	400円/回	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

趣味活動

●周辺地図



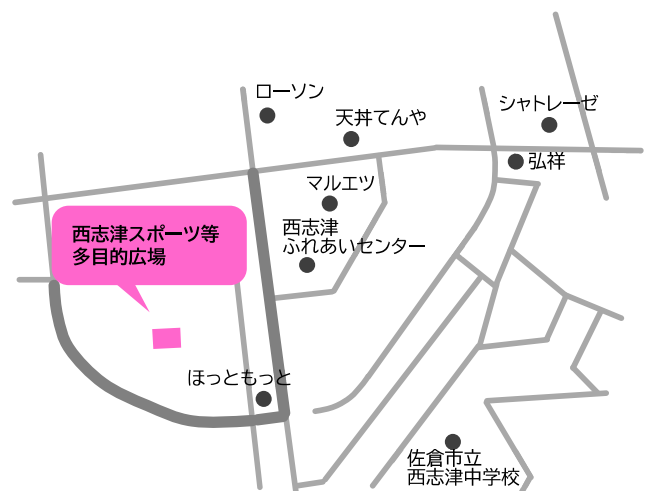
## 71. 西志津グランドゴルフの会

活動日	月・木曜日 ※木曜日が雨天の場合は金曜日に実施	
活動時間	8:30~11:00	
活動場所	施設名	西志津スポーツ等多目的広場
	住所	佐倉市西志津 3-30
	駐車場	有
主な活動内容	グランドゴルフ例会、老若男女問わず、グランドゴルフをやりたい方がやりたい時に集い、健康維持と親睦を図る会です。	
対象者	中高年の男性・女性どなたでも(西志津地区以外の参加も可能)	
参加費	入会金 1,000円、毎回の参加費 50円	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

趣味活動

●周辺地図



## 72. 西志津けんこう体操会

活動日	第1・3火曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	京成玉野會館
	住所	佐倉市西志津 4-14-14
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツピー体操。	
対象者	京成玉野地区近辺住民。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	持ち物:運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



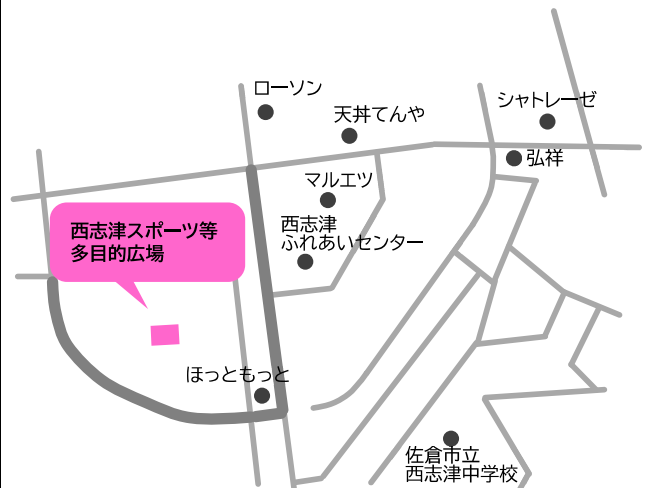
## 73. 西志津スポーツ広場の会〔ラジオ体操〕

活動日	毎日 (年中無休・雨天決行)	
活動時間	6:30~	
活動場所	施設名	西志津スポーツ等多目的広場
	住所	佐倉市西志津 3-30
	駐車場	有
主な活動内容	16年以上続く365日開催のラジオ体操会で毎日約200人の皆さんが参加されています。芝生や花壇の手入れをするボランティアも随時募集しています。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他		

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



## 74. 西志津はっぴー体操会

活動日	第1・2・4水曜日	
活動時間	13:30~15:00(受付 13:15)	
活動場所	施設名	西志津さくら自治会館
	住所	佐倉市西志津 5-11-26
	駐車場	有(2~3台)
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツッピー体操、シニアヨガ、ふまねっと、脳トレ、リズム体操、シニアエアロビクス等。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料(ヨガのみ 2,000円/年)	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	持ち物:運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



## 75. 西志津囲碁会

活動日	土曜日	
活動時間	8:30~11:00 ※第3土のみ 9:00~12:00	
活動場所	施設名	西志津町内会集会所
	住所	佐倉市西志津 8-7-6
	駐車場	無
主な活動内容	囲碁。女性、初心者から有段者まで歓迎。年数回市の囲碁大会に参加。3カ月に1回リーグ戦、上位者へ景品あり。	
対象者	西志津町内またはその近辺の住民と会に賛同される方。	
参加費	100円/月(景品等)	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30~17:30
その他	持ち物:飲物。お越しの際はご連絡を。	

志津南部

趣味活動

●周辺地図



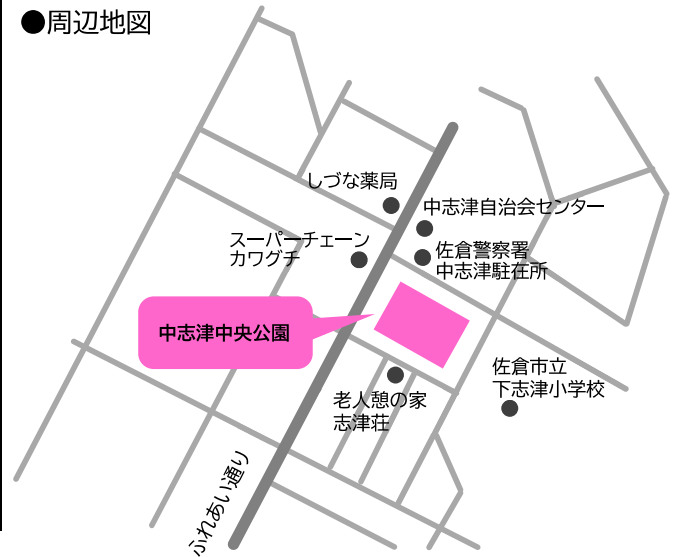
## 76. ラジオ体操を楽しむ会

活動日	毎日	
活動時間	6:30～6:45	
活動場所	施設名	中志津中央公園
	住所	佐倉市中志津 4-23
	駐車場	無
主な活動内容	NHKラジオ体操第1・第2	
対象者	ご自分でいらっしゃれる方はどなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	中志津自治会センター
	電話番号	043-487-4894
	時間帯	—
その他	8月の終わりの1～2週間は近隣の子どもたちと実施しています。	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



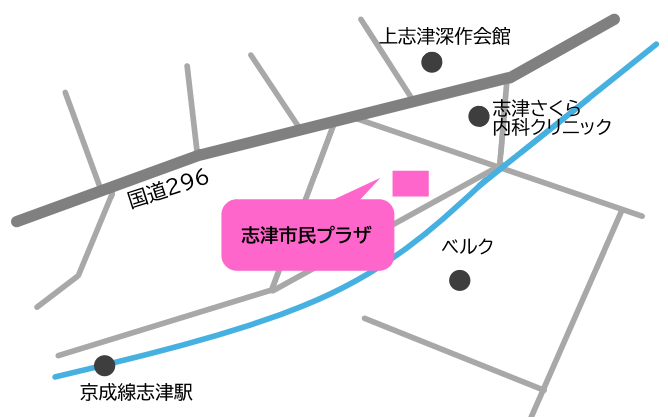
## 77. 二火会

活動日	基本的に第2・4火曜日	
活動時間	13:00～15:00	
活動場所	施設名	志津市民プラザ
	住所	佐倉市上志津 1672-7
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、うたごえ、脳トレ、ふまねっと	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他	会場の使用状況により曜日変更あるため要問合せ	

志津南部

認知症予防

●周辺地図



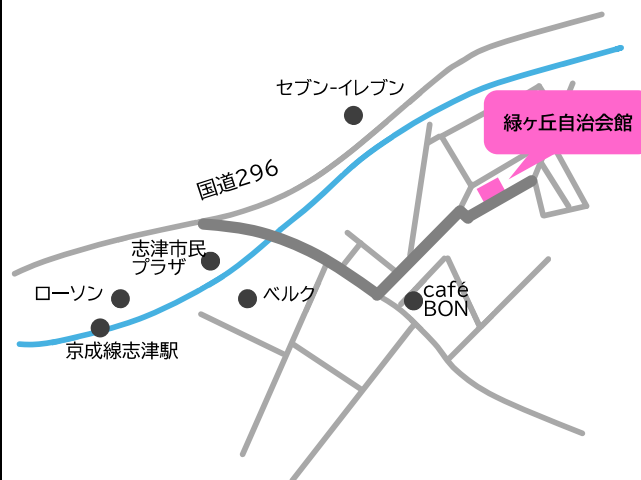
## 78. 緑ヶ丘わくわく体操会

活動日	月曜日 (年末・3月の最終月曜日はお休み)	
活動時間	9:30～11:00	
活動場所	施設名	緑ヶ丘自治会館
	住所	佐倉市上志津 1778-80
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、ラジオ体操第1、ごぼう先生のDVD2巻。	
対象者	志津地区の65歳以上の高齢者。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	志津南部地域包括支援センター
	電話番号	043-460-7700
	時間帯	8:30～17:30
その他	持ち物:運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	

志津南部

体操(運動)

●周辺地図



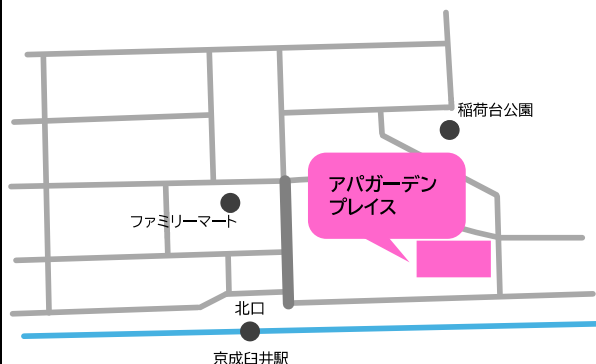
## 79. アパコミごましお会 ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	8:30~8:50	
活動場所	施設名	アパガーデンプレイス駐車場(雨天時はエントランス)
	住所	佐倉市稲荷台 1-8-2
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	稲荷台周辺住民	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



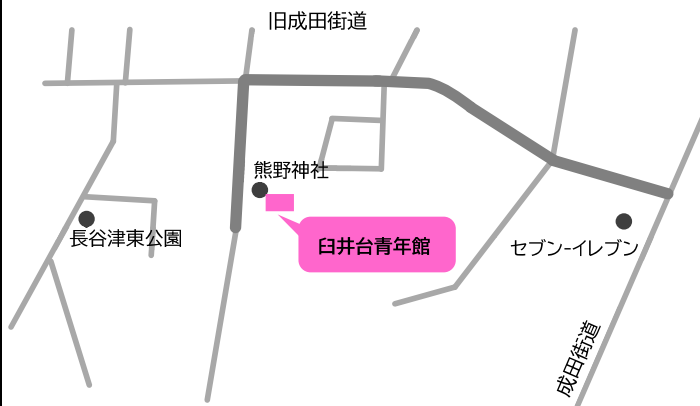
## 80. いきいきクラブ たぐり

活動日	第1火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	臼井台青年館
	住所	佐倉市臼井台 40
	駐車場	有
主な活動内容	75才以上の独居者・昼間独居者を対象に、楽しく過ごせるホッとする場の提供	
対象者	臼井台区・大名宿町会・ニッコー町会・野口台一会町会の75才以上の住民	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



## 81. 憩いの場

活動日	金曜日	
活動時間	13:00～16:00	
活動場所	施設名	臼井グリーンハイツ会館
	住所	佐倉市臼井 1800-67
	駐車場	無
主な活動内容	おしゃべり・健康麻雀・囲碁・将棋・トランプなど。気軽に立ち寄れる地域の憩いの場です。	
対象者	臼井グリーンハイツ在住の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



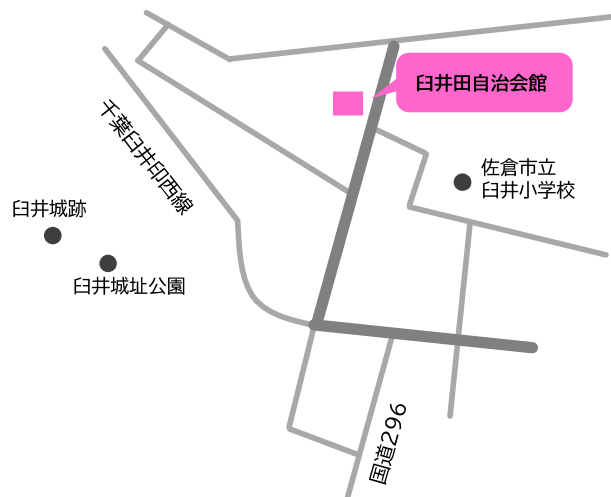
## 82. 臼井田ハッピーグループ

活動日	参加者八年間計画を配布	
活動時間	9:30～11:00	
活動場所	施設名	臼井田自治会館
	住所	佐倉市臼井田 2526
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、ふまねつと等による介護予防活動	
対象者	臼井田地区、周辺にお住まいの方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



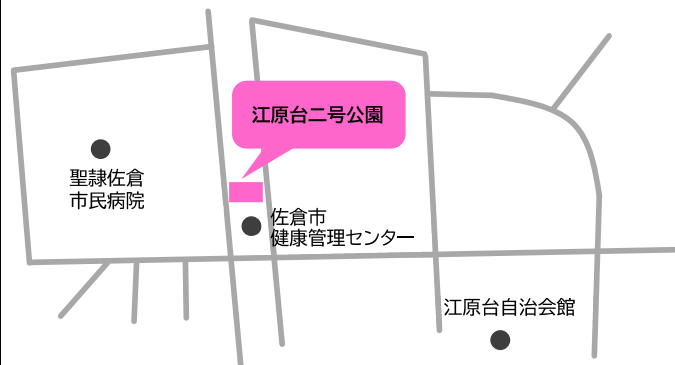
### 83. 江原台ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	6:30~6:40	
活動場所	施設名	江原台二号公園(健康管理センター隣)
	住所	佐倉市江原台2丁目27
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



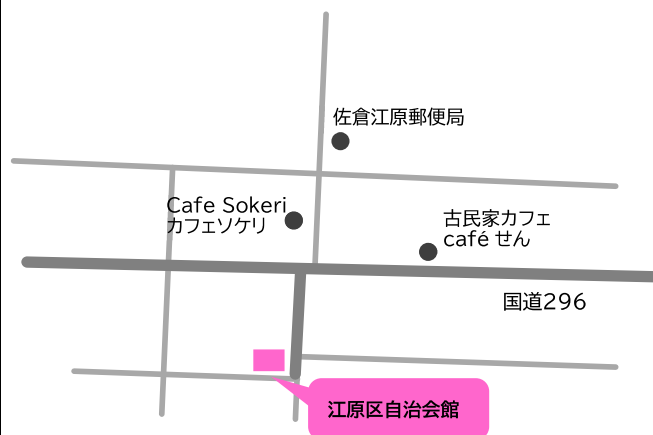
### 84. かぐや姫

活動日	火曜日	
活動時間	10:00~16:00	
活動場所	施設名	江原区自治会館
	住所	佐倉市江原新田199-2
	駐車場	有(10台)
主な活動内容	チアダンス、太鼓、篠笛教室、施設慰問、各イベント等、ボランティアを中心に活動しています。	
対象者	どなたでも	
参加費	3,000円/月	
お問い合わせ先	名称	代表:大谷
	電話番号	070-6967-1371
	時間帯	
その他	見学大歓迎です。事前にご連絡ください。 持ち物:動きやすい服装	

全圏域

ボランティア活動

●周辺地図



## 85. 火曜会

活動日	第4火曜日 (8月はお休み)	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	新臼井田自治会館
	住所	佐倉市新臼井田 10-25
	駐車場	無
主な活動内容	百円サロン	
対象者	新臼井田自治会員限定	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



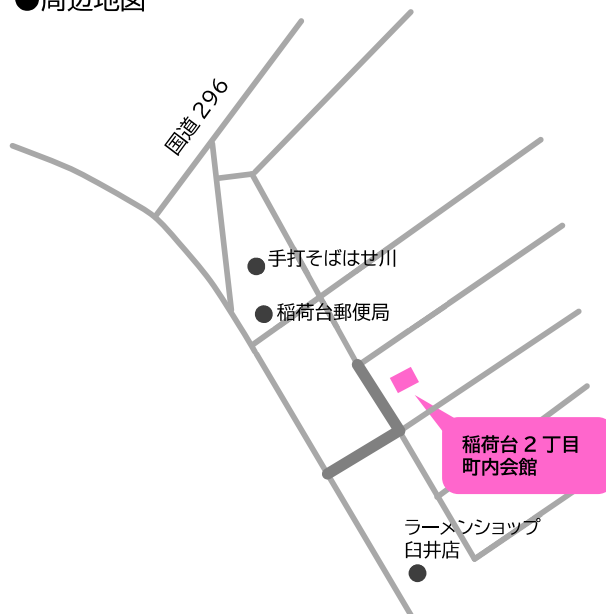
## 86. 金曜会

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	稲荷台2丁目町内会館
	住所	佐倉市稲荷台 2-8-14
	駐車場	無
主な活動内容	麻雀	
対象者	お問い合わせください	
参加費	200円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



## 87. 元気塾

活動日	水曜日 ※8月は休み	
活動時間	10:00 集合	
活動場所	施設名	五縄公園
	住所	佐倉市稲荷台 2-11
	駐車場	無
主な活動内容	散策と語りによる仲間づくり。	
対象者	お問い合わせください	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	おしゃべりだけの参加も可。	

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



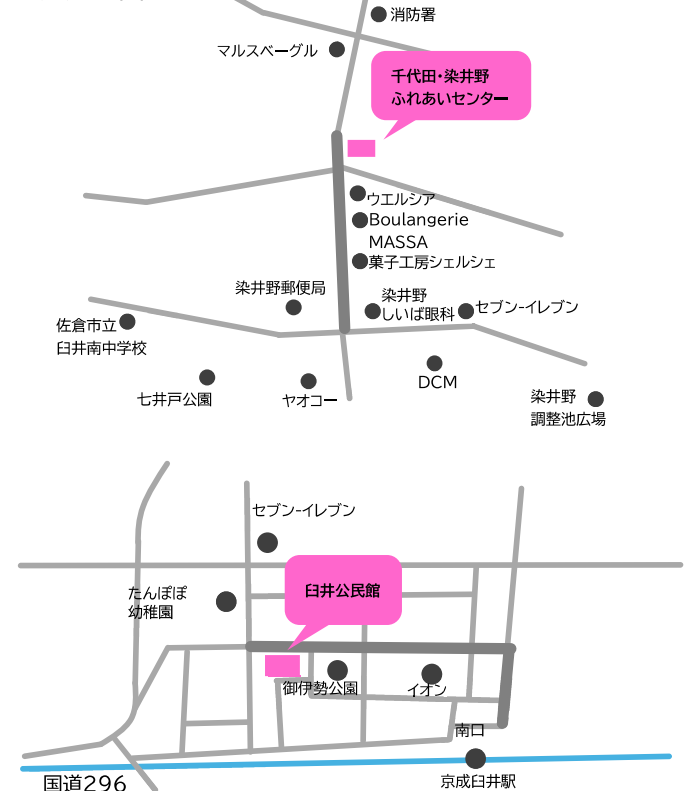
## 88. 健考ほほえみ会(元気シルバー応援隊)

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	13:15~15:30	
活動場所	施設名	千代田・染井野ふれあいセンター、または臼井公民館
	住所	千代田・染井野ふれあいセンター: 佐倉市染井野 3-3-7 臼井公民館:佐倉市王子台 1-16
	駐車場	有
主な活動内容	わくわく体操、ふまねっと、脳トレゲーム、野外レク等	
対象者	健康づくりに興味のある65歳以上	
参加費	50円/回(傷害保険代)	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 89. コスモス友の会

活動日	月曜日	
活動時間	18:30～20:00	
活動場所	施設名	老人憩の家うすい荘
	住所	佐倉市臼井田 2342-1
	駐車場	有
主な活動内容	介護予防のストレッチ運動、健康体操、転ばない体づくり。	
対象者	お問い合わせください	
参加費	500円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 90. 佐倉わくわく体操会

活動日	第1・3月曜日	
活動時間	13:30～15:00頃	
活動場所	施設名	王子台5丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 5-37
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピ体操、佐倉ふるさと体操 など	
対象者	お問い合わせください	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



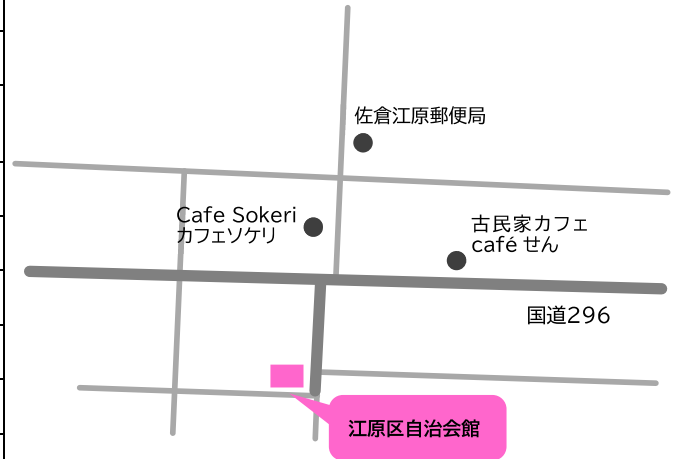
## 91. サロンいんなん

活動日	第1月曜日 ※1月の第2月曜日、8月はお休み	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	江原区自治会館
	住所	佐倉市江原新田 199-2
	駐車場	有(6台)
主な活動内容	ボッチャなどのゲーム・カラオケ・折り紙・体操・楽器演奏・演芸 他	
対象者	うすい東地区にお住いの方	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	うすい東地区社会福祉協議会
	電話番号	043-462-0743
	時間帯	水・土 9:30~16:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



## 92. 新臼井田・臼井グリーンハイツラジオ体操会

活動日	お問い合わせください	
活動時間	6:30~6:40	
活動場所	施設名	長作東公園
	住所	佐倉市新臼井田 12-1
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操、佐倉ふるさと体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



### 93. 健やか体操会

活動日	月～金曜日	
活動時間	8:45～9:00	
活動場所	施設名	御伊勢公園
	住所	佐倉市王子台 1-17
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操・佐倉ふるさと体操	
対象者	お問い合わせください	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



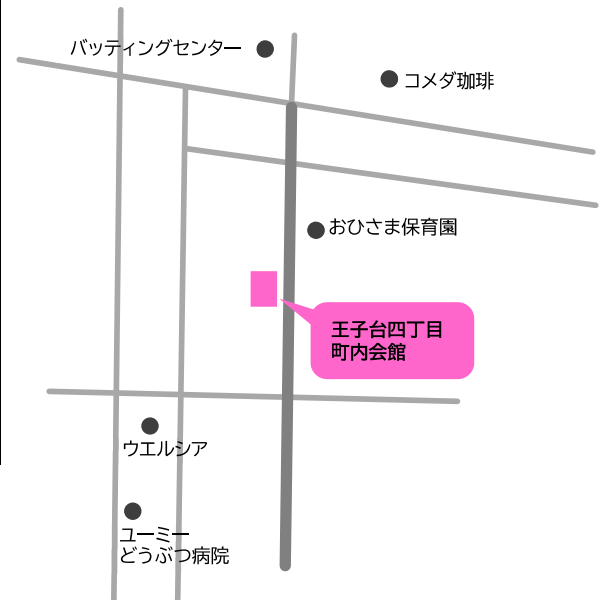
### 94. 体操教室 吉祥草

活動日	第2・3・4 金曜日	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 4-11-7
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ツピー体操、関節トレーニング、脳トレ。	
対象者	どなたでも	
参加費	500円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他	持ち物:上履き、飲物、ヨガマット	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 95. 台町わくわく体操クラブ

活動日	月曜日	
活動時間	9:00～11:00	
活動場所	施設名	臼井台青年館
	住所	佐倉市臼井台 40
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ツピー体操、ふまねっと、ストレッチなど	
対象者	台町地区の方	
参加費	500円/6か月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



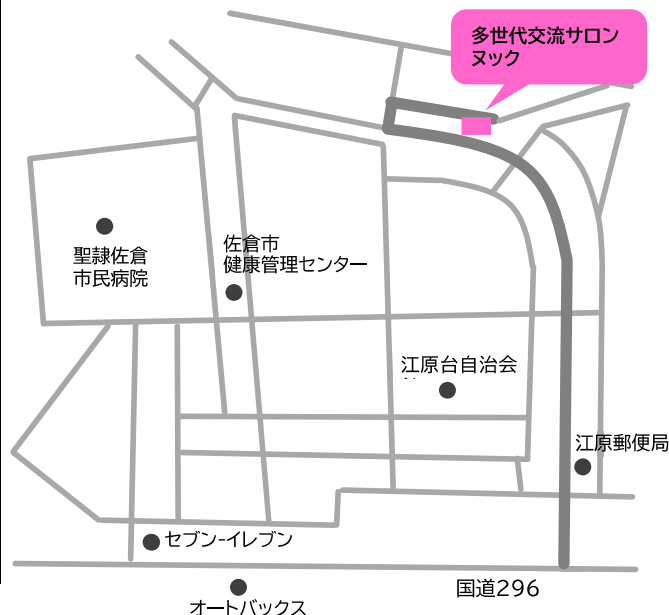
## 96. 多世代交流サロン「ヌック」

活動日	火～金曜日	
活動時間	①10:00～12:30 ②13:30～15:30	
活動場所	施設名	多世代交流サロン ヌック
	住所	佐倉市江原台 2-10-3
	駐車場	有(5台)
主な活動内容	①カフェ・マルシェ(野菜・お花の苗・クッキーなど) ②サロン de ヌックシニア(会員制サロン)	
対象者	①どなたでも ②江原台・新臼井田周辺にお住いのシニア層の方	
参加費	①200円(ドリンク一杯)※イベント参加費は別 ②600円/日	
お問い合わせ先	名称	NPO 法人 ココプロ
	電話番号	043-376-1817
	時間帯	—
その他	②サロン de ヌックシニアは会員制のため、事前にご相談ください。送迎は要相談。	

臼井・千代田

多世代交流

●周辺地図



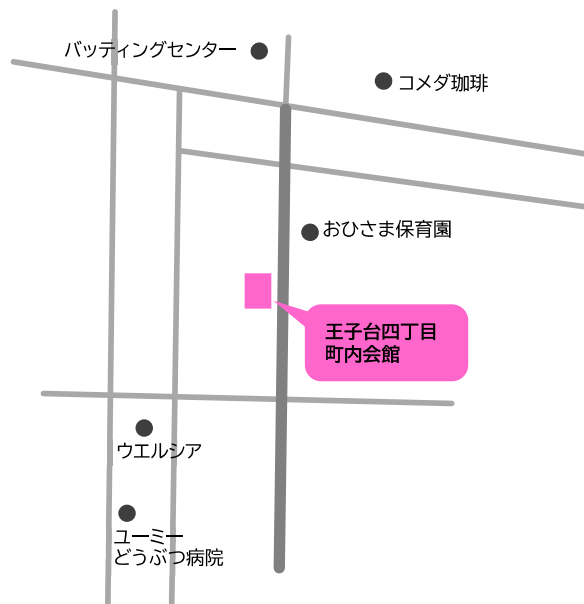
## 97. 月のつどい

活動日	月曜日 ※第5月曜、8/13~15はお休み	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台4-11-7
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	おしゃべり・朗読、早口言葉など。月1回、食事会やお誕生日会を開催しています。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



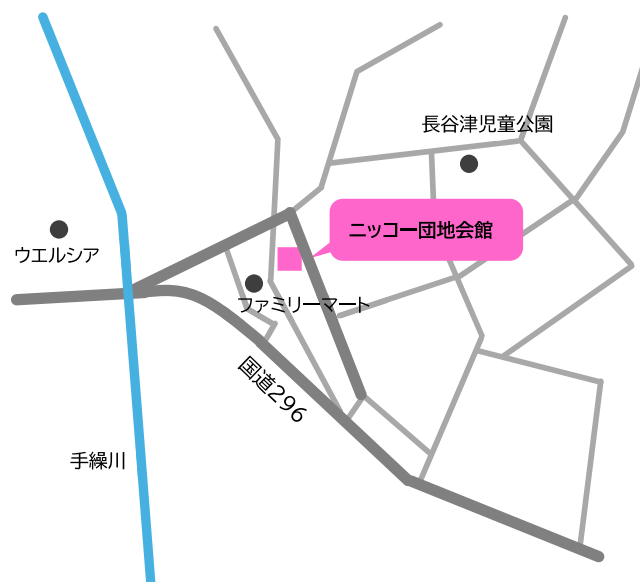
## 98. にこにこ友の会

活動日	第2・4・5金曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ニッコー団地会館
	住所	佐倉市南臼井台13-12
	駐車場	有(5台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、脳トレなど	
対象者	どなたでも	
参加費	600円/半年	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	※第5金曜日はお休みの月もあります。事前にお問い合わせください。	

臼井・千代田

体操(運動)

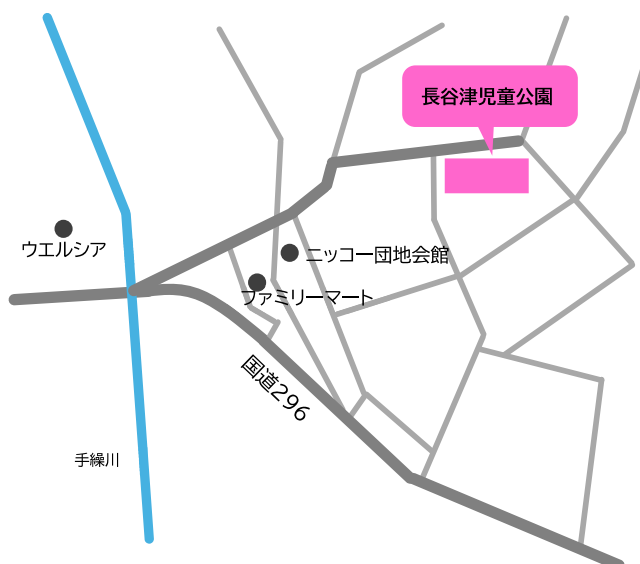
●周辺地図



## 99. ニッコー団地ラジオ体操会

活動日	正月三が日と荒天の日を除き毎朝	
活動時間	7:00～	
活動場所	施設名	長谷津児童公園
	住所	佐倉市南臼井台 23
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第一・第二	
対象者	主にニッコー団地町内会員及び近隣町会	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

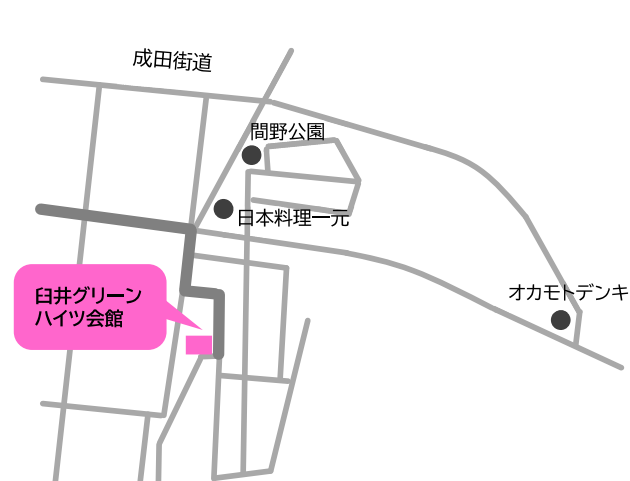
●周辺地図



## 100. ファイティーンクラブ

活動日	①月曜日 ②月・木曜日	
活動時間	①10:00～11:30 ②19:00～21:00	
活動場所	施設名	臼井グリーンハイツ会館
	住所	佐倉市臼井 1800-67
	駐車場	有
主な活動内容	①健康体操:身体ほぐし・筋力アップ ②ストレッチ体操:マット・ダンベル(1kg)・ゴムひも・リズム体操を取り入れた脳トレ	
対象者	臼井グリーンハイツ在住の方優先	
参加費	①2,500円/月 ②4,000円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

●周辺地図



## 101. ほっとすパーす・つき(居場所)

活動日	月～金曜日 ※祝祭日除く	
活動時間	15:00～19:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	居場所	
対象者	どなたでも	
参加費	大人 300 円/日	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	—
その他		

臼井・千代田

多世代交流

●周辺地図



## 102. ほっとすパーす・つき(乙女の会)

活動日	第1・3木曜日	
活動時間	12:00～15:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	乙女の会(お弁当、お茶、お菓子付)	
対象者	どなたでも	
参加費	500 円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	—
その他	要予約	

臼井・千代田

会食

●周辺地図



### 103. ほっとすパーす・つき(健康麻雀)

臼井・千代田

趣味活動

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	健康麻雀	
対象者	どなたでも	
参加費	300円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	—
その他	3日前までに電話で申込	

●周辺地図



### 104. ほっとすパーす・つき(こども食堂つき)

臼井・千代田

会食

活動日	水曜日	
活動時間	18:00~19:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	こども食堂	
対象者	どなたでも	
参加費	大人 300円	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	—
その他		

●周辺地図



## 105. ほっとすペース・つき(手ぶらで書道)

臼井・千代田

趣味活動

活動日	第1・第3火曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	ほっとすペース・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	手ぶらで書道	
対象者	60歳以上の方	
参加費	300円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすペース・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	—
その他		

●周辺地図



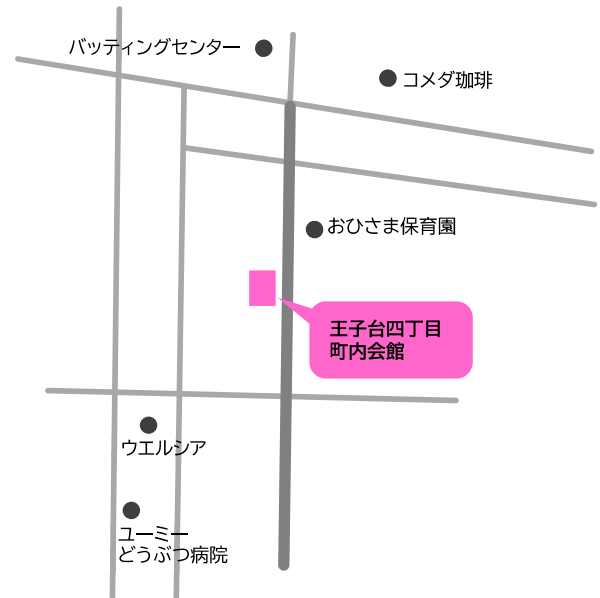
## 106. みんなの音楽サロンつどい

臼井・千代田

趣味活動

活動日	第2・4金曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 4-11-17
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	演歌からクラシックまで、音楽のジャンルは問わずリクエスト受付中。歌うことが好きな方、音楽を聴くことが好きな方、どなたでも気軽にご参加ください。初めての方も大歓迎。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

●周辺地図



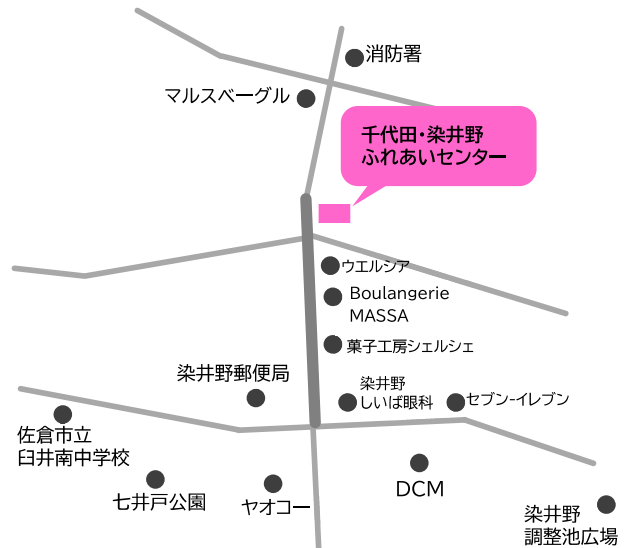
## 107. 木曜カフェ

活動日	第1・3木曜日	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	千代田・染井野ふれあいセンター
	住所	佐倉市染井野3-3-7
	駐車場	有
主な活動内容	美味しい珈琲、お菓子、そして一緒におしゃべりを楽しみませんか。ぶらりと立ち寄ってください。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円(珈琲または紅茶、茶菓子付き)	
お問い合わせ先	名称	千代田地区社会福祉協議会
	電話番号	043-461-5641
	時間帯	火・木・金 13:00~17:00
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



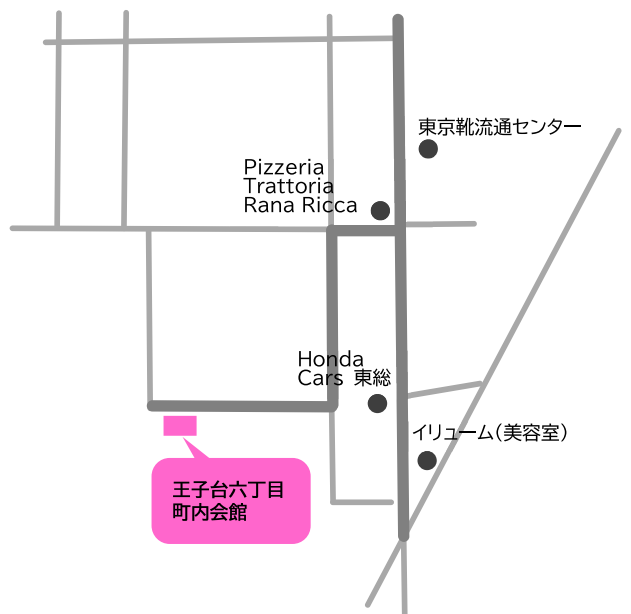
## 108. レディース健康麻雀

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	王子台6丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台6-11-17
	駐車場	有
主な活動内容	女性限定の健康麻雀会。初心者の方も参加しやすい雰囲気です。	
対象者	女性限定。王子台6丁目にお住まいの方優先。	
参加費	1,000円/年	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



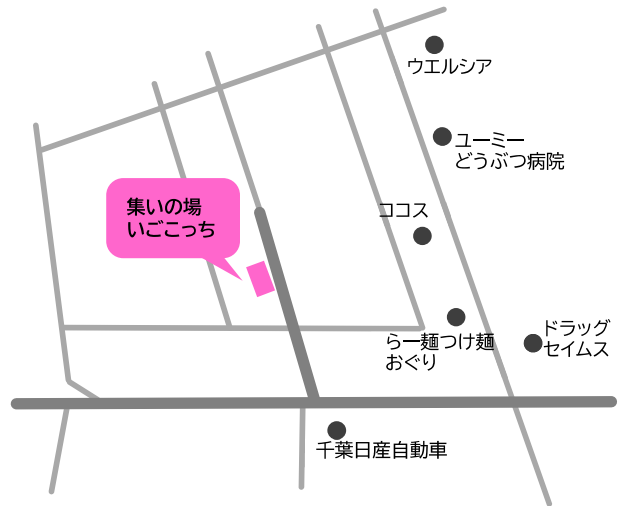
## 109. わくわく王子台

活動日	金曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	集いの場 いごこっち
	住所	佐倉市王子台 3-23-2
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、ポッチャ、脳トレなど。定期的に茶話会も開催予定。	
対象者	王子台地区及びその周辺が中心だが、会が認めればご自分で来られる方ならどなたでも。	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 110. 臼井老幼の館 ラジオ体操

活動日	火~土曜日 (祝日、雨天を除く)	
活動時間	お問い合わせください	
活動場所	施設名	臼井老幼の館 園庭
	住所	佐倉市王子台 6-25-1
	駐車場	有
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	※夏季・冬季・天候により一時休止となる可能性があります。お問い合わせください。	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



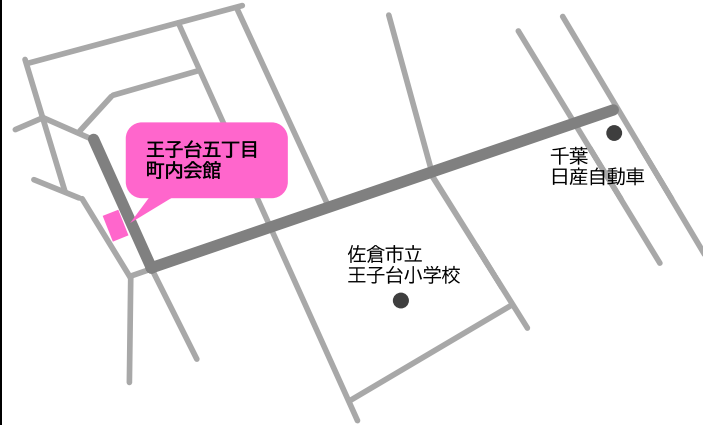
## 111. 王子台5丁目ふまねっとの会

活動日	第2・4土曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台5丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台5-37-7
	駐車場	無
主な活動内容	月2回、軽い筋トレ、脳トレ、ふまねっつによる介護予防	
対象者	王子台5丁目住民優先。	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	見学歓迎。	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



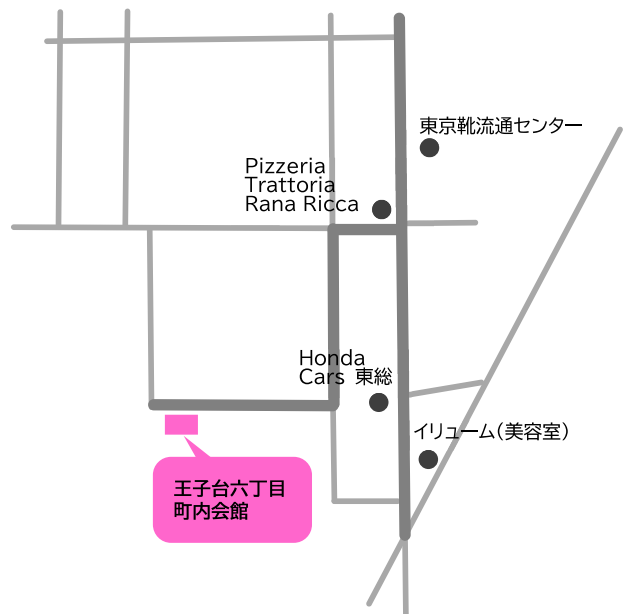
## 112. 王子台6丁目わくわく体操会

活動日	火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台6丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台6-11-17
	駐車場	有(6台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、その他ふまねっつ等	
対象者	王子台6丁目にお住まいの方	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



### 113. 頭すっきり若返り教室終了者の集い(すっきりさくら会)

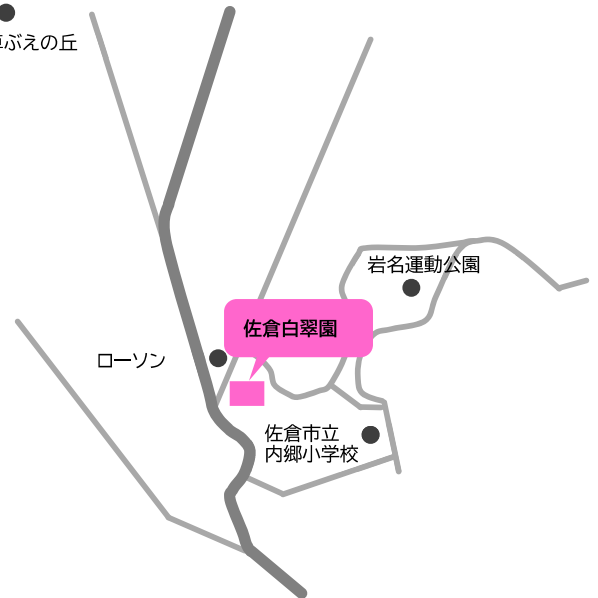
佐倉

認知症予防

活動日	第1・3水曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	白翠園
	住所	佐倉市岩名1011
	駐車場	有
主な活動内容	「脳活」のための学習、ふるさと体操、ふまねつと、レクリエーション、歌 他	
対象者	65才以上、自力で来られる方。	
参加費	なし	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

●周辺地図

佐倉草ぶえの丘



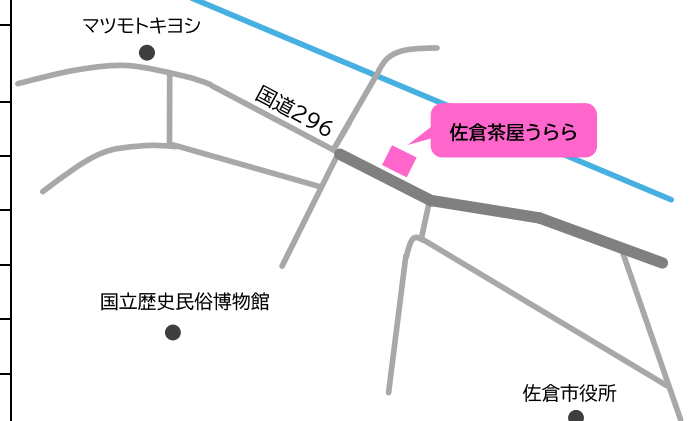
### 114. いきいきサロン(田町うらら)

佐倉

茶話会

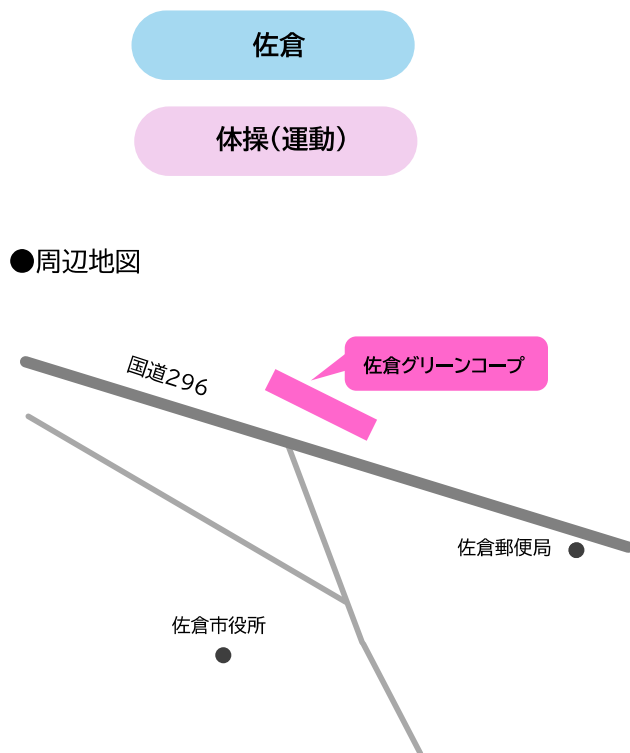
活動日	第3木曜日 ※8月は休止	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	佐倉茶屋うらら
	住所	佐倉市田町76-1
	駐車場	無
主な活動内容	歌唱、軽い体操、演芸など	
対象者	佐倉城の辺地区内にお住まいの方	
参加費	茶菓子代100円	
お問い合わせ先	名称	佐倉城の辺地区社会福祉協議会
	電話番号	043-484-6033
	時間帯	火・金 10:00~15:00
その他		

●周辺地図



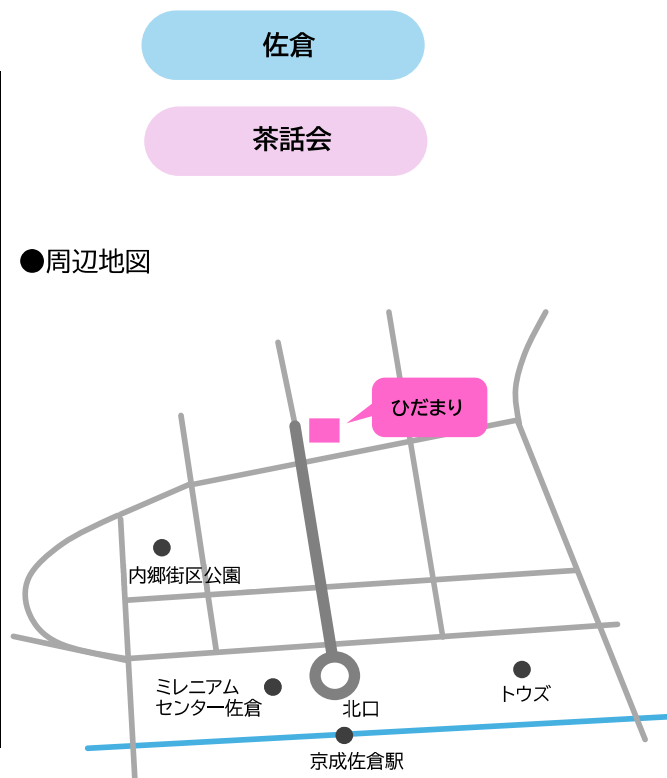
## 115. イスに座ってストレッチ

活動日	火曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	佐倉グリーンコープ集会室
	住所	佐倉市山崎 180-1
	駐車場	無
主な活動内容	イスに座ってできる軽いストレッチを 30 分程行います。身体を動かしながらの「脳トレ」「手遊び」。その後、おしゃべり・ゲームを行います。	
対象者	佐倉グリーンコープ自治会の方。	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他	定員 15 名程度。	



## 116. 歌声喫茶 さくら

活動日	第2土曜日	
活動時間	14:00~16:00	
活動場所	施設名	ひだまり
	住所	佐倉市宮前 3-24-2
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	ギターとキーボードの伴奏でリクエストで歌う。お茶を飲みながら楽しいひと時を。	
対象者	どなたでも	
参加費	300 円(お茶菓子付き)	
お問い合わせ先	名称	ひだまり
	電話番号	043-485-1305
	時間帯	—
その他	絵手紙、習字なども実施。詳細は要問合せ。	



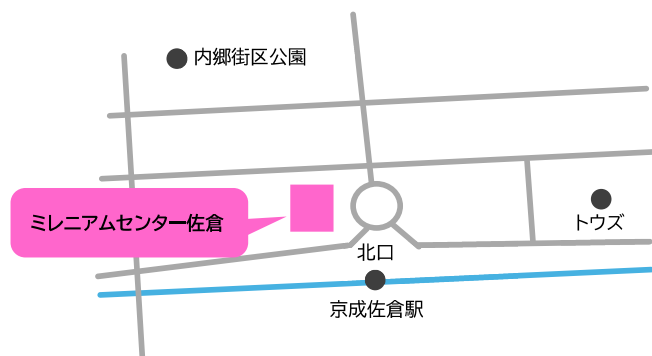
## 117. 歌声サロン『ウグイス』

活動日	第1・3火曜日	
活動時間	13:30～	
活動場所	施設名	ミレニアムセンター佐倉 2階ホール
	住所	佐倉市宮前3-4-1
	駐車場	有
主な活動内容	アコーディオンの伴奏で参加者全員で童謡・唱歌・叙情歌・昭和歌謡などを大合唱。	
対象者		
参加費	500円	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他	初回、歌集(800円)を購入	

佐倉

趣味活動

●周辺地図



## 118. うらら健康麻雀倶楽部

活動日	月・金曜日	
活動時間	8:45～15:00	
活動場所	施設名	佐倉茶屋うらら
	住所	佐倉市田町76-1
	駐車場	無
主な活動内容	健康麻雀	
対象者	どなたでも	
参加費	500円	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他	毎月の日程はコミュニティセンター、地域包括支援センター等に掲示。	

佐倉

趣味活動

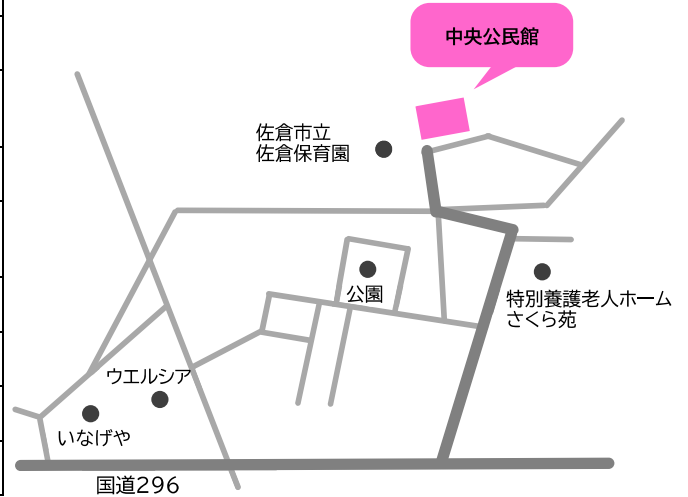
●周辺地図



## 119. 絵筆の会

活動日	第1・3火曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	生徒の希望や技量に応じ、絵手紙、水彩、油絵、アクリル画、日本画などを描く	
対象者	絵を描くのが好きな人	
参加費	入会金:2,000円 会費:2,500円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他	会場:3階 アトリエ	

●周辺地図



佐倉

趣味活動

## 120. オープンサロンやまびこ 介護予防体操

活動日	第2・4金曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	特別養護老人ホームさくら苑 地域交流研修所やまびこ
	住所	佐倉市鎗木町 346
	駐車場	有
主な活動内容	歌、健康体操、ふまねっと	
対象者	自分で来られる方であればどなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	さくら苑
	電話番号	043-486-5050
	時間帯	—
その他		

●周辺地図



佐倉

体操(運動)

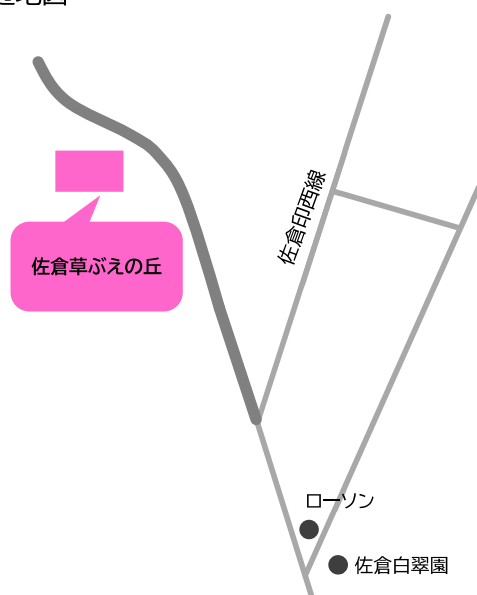
## 121. 介護予防教室 ウグイス(佐倉草ぶえの丘)

活動日	水・土曜日	
活動時間	9:45～15:30	
活動場所	施設名	佐倉草ぶえの丘 研修室
	住所	佐倉市飯野 820
	駐車場	有
主な活動内容	介護予防麻雀	
対象者	どなたでも	
参加費	500円※別途「佐倉草ぶえの丘」入園料 410円	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他	定期的に参加の方は、入園の年間パスポートをおすすめします。	

佐倉

趣味活動

●周辺地図



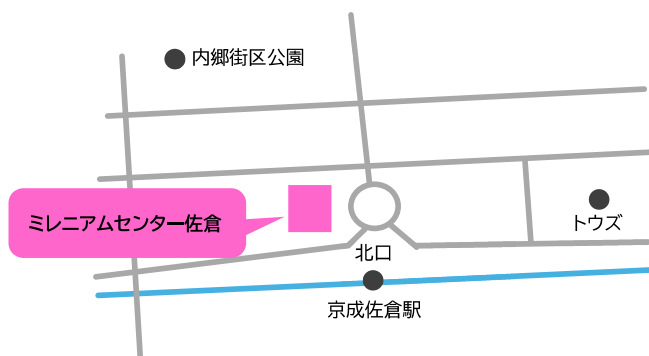
## 122. かぐや姫～憩いのカフェ～

活動日	月2回 水曜日	
活動時間	12:00～15:00 (12:00～13:30 ランチ、13:30～15:00 イベント)	
活動場所	施設名	ミレニアムセンター佐倉
	住所	佐倉市宮前 3-4-1
	駐車場	有
主な活動内容	子どもから高齢者まで、地域の皆さまが元気に楽しく過ごせる集いの場です。スタッフの家庭菜園で採れた野菜を使用した健康なお食事の提供、お土産があります。	
対象者	どなたでも	
参加費	1,000円(ランチのみは 500円)	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		

佐倉

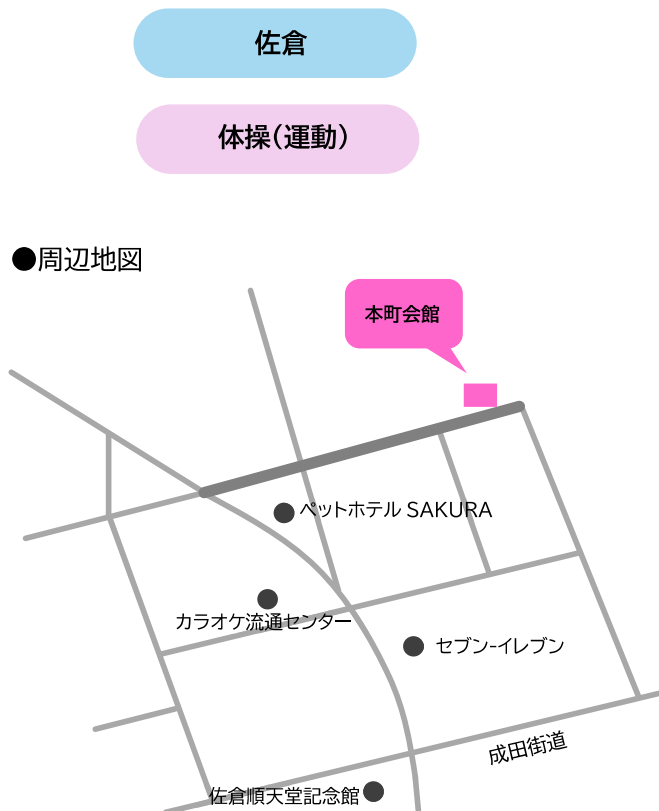
会食

●周辺地図



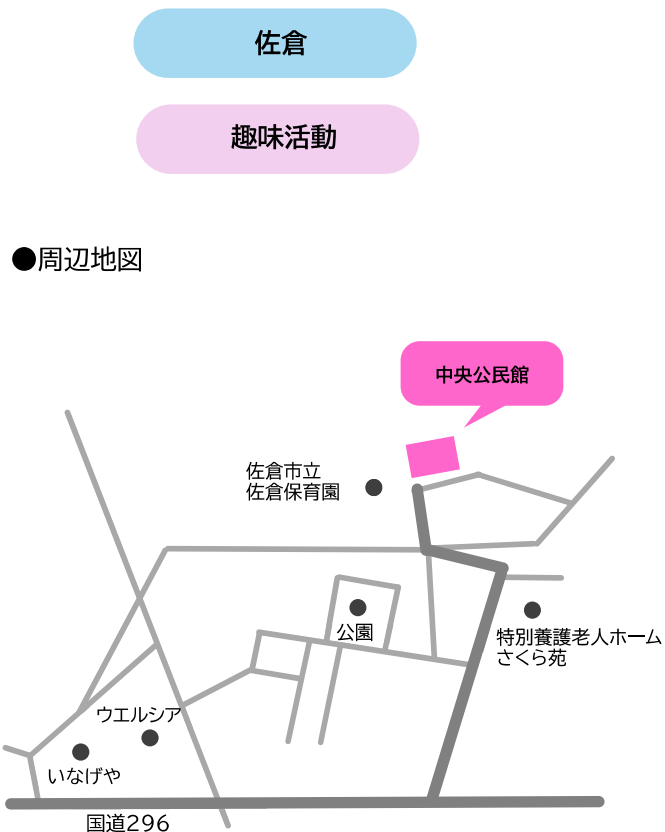
## 123. けやきクラブ

活動日	土曜日	
活動時間	10:00～11:00	
活動場所	施設名	本町会館
	住所	佐倉市本町 580
	駐車場	有
主な活動内容	緩やかな筋トレ・ストレッチ・佐倉ふるさと体操・ なのはな体操・ふまねっと	
対象者	本町在住者限定	
参加費	600円/年	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		



## 124. コーラス ポコ ア ポコ

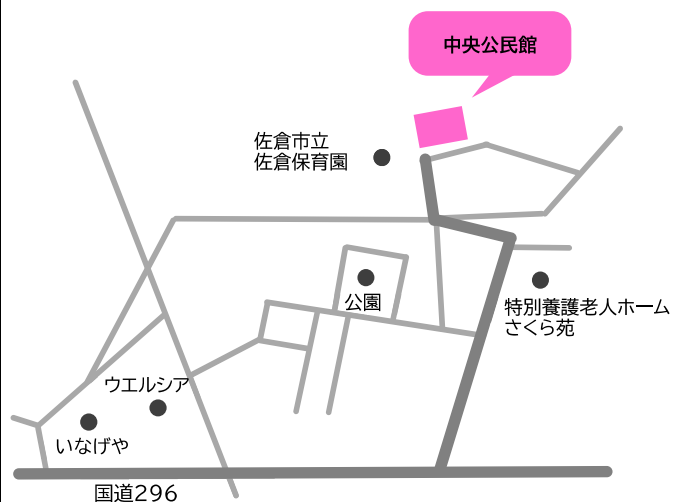
活動日	第2・4水曜日 (5月連休明けから7月上旬は毎週水曜日)	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鍋木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	女性コーラス、ポップスからクラシックまで皆で 選曲した曲を練習する。主な発表の場は佐倉合唱のつどい(7月頃・佐倉ハーモニーホール)	
対象者	歌が好きでコーラスに興味がある女性	
参加費	5,000円程度/年 ※その他参照	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30～17:15
その他	参加費は練習用会場費、佐倉合唱連盟への会費等	



## 125. 佐倉市民カレッジコーラス

活動日	第2・4土曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	混声合唱団です。 佐倉市合唱連盟会員としての「合唱のつどい」、 「合唱フェスティバル」での演奏、佐倉市民カレッジの諸行事での演奏などを行っています。	
対象者	年齢・性別問わずどなたでも	
参加費	入会費:1,000円 1,000円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		

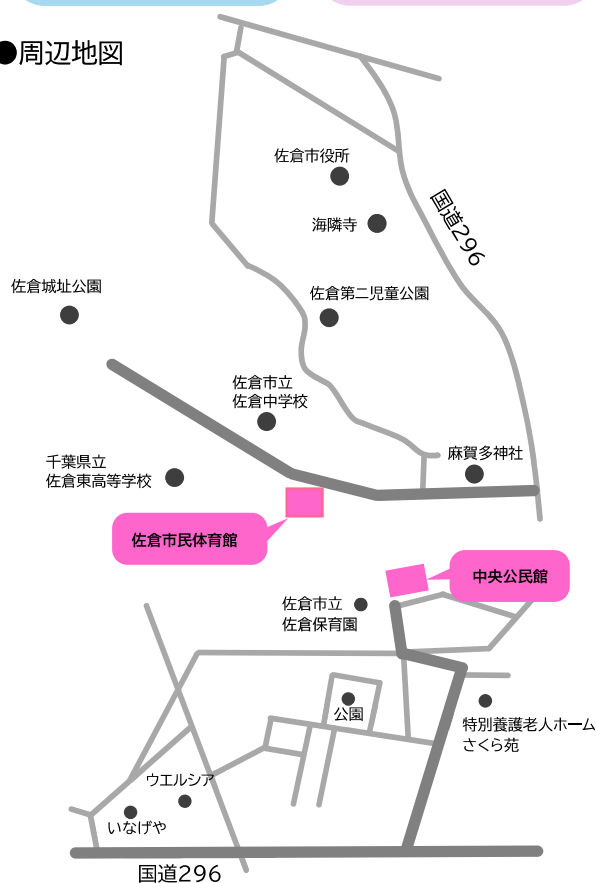
### ●周辺地図



## 126. 佐倉太極拳同好会

活動日	第1・3・4火曜日	
活動時間	①9:00~11:00、 ②10:00~12:00	
活動場所	施設名	①市民体育館、②中央公民館
	住所	①佐倉市宮小路町 3、 ②佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	太極拳の練習、表演 科目:入門・初級/簡化 24 式/32 式剣/32 式扇子/陳式	
対象者	自力で通える方	
参加費	2,500円/月 年会費 1,000円	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		

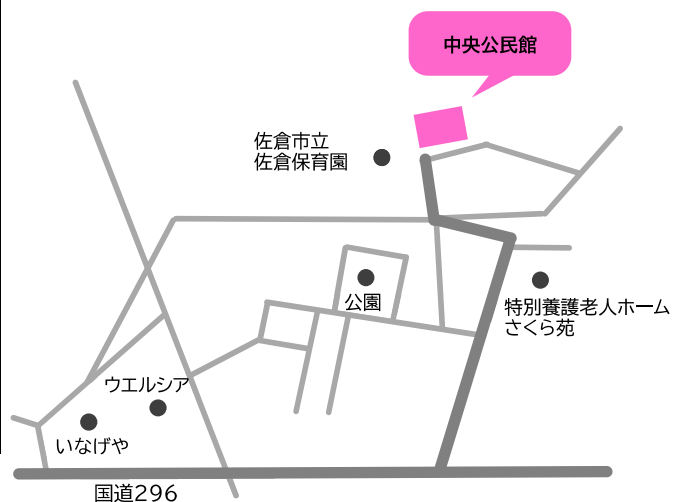
### ●周辺地図



## 127. 佐倉話し方友の会

活動日	第2・4火曜日	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町198-3
	駐車場	有
主な活動内容	コミュニケーションをとる事は生活の基本と考えお互いにより良い人間関係をつくる為の会話(話し方)の勉強会です。	
対象者	どなたでも	
参加費	2,000円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30～17:15
その他		

●周辺地図



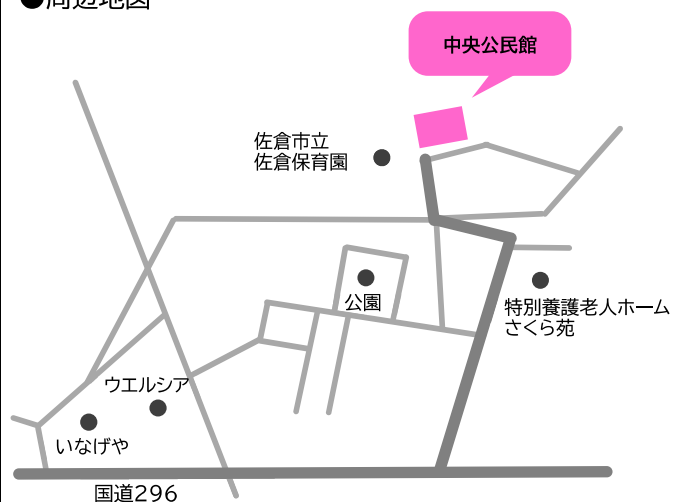
佐倉

生涯学習

## 128. 佐倉ビデオサークル

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	13:00～15:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町198-3
	駐車場	有
主な活動内容	ビデオ・スマホ・カメラによる映像・写真の取り込みと映像化、AIを使った音声編集。	
対象者	初心者から興味のある方(PC必要)	
参加費	入会金:1,000円 500円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30～17:15
その他		

●周辺地図

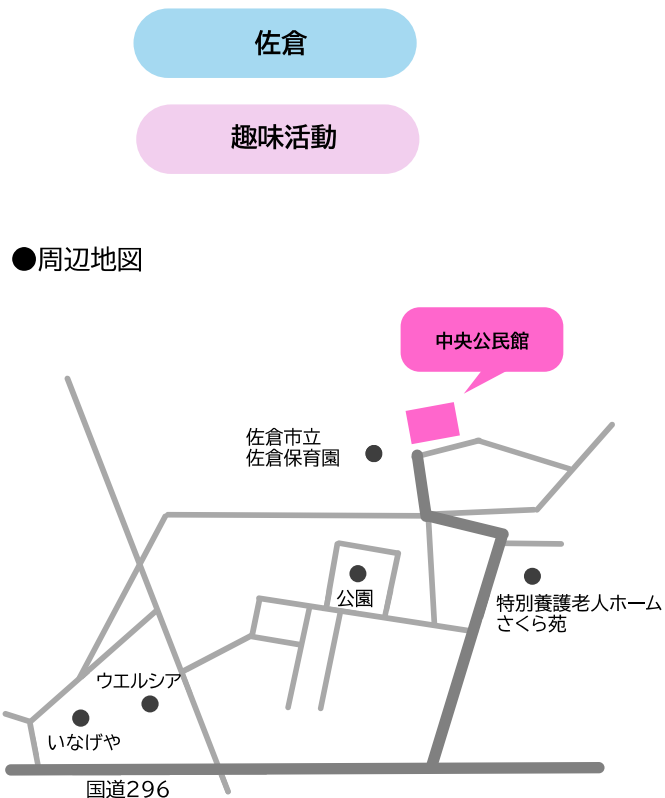


佐倉

趣味活動

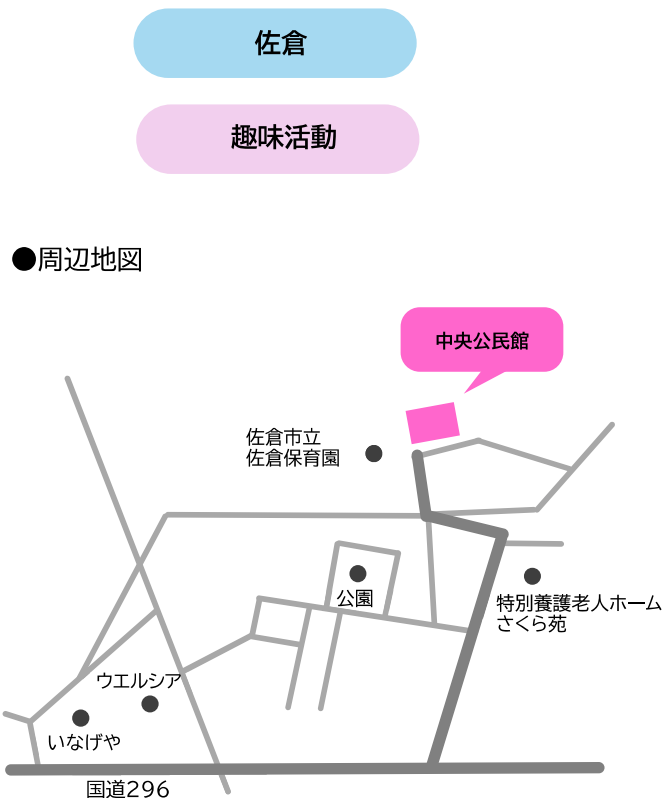
## 129. 佐倉ギターアンサンブル

活動日	第1・3日曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	クラシックギターの合奏を楽しむ	
対象者	クラシックギターの合奏を楽しみたい方	
参加費	1,000円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		



## 130. さくらんぼ

活動日	第3水曜日	
活動時間	9:00~12:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	調理。先生の指導をいただき、普段使いの調理を行う。	
対象者	女性	
参加費	1,500円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		



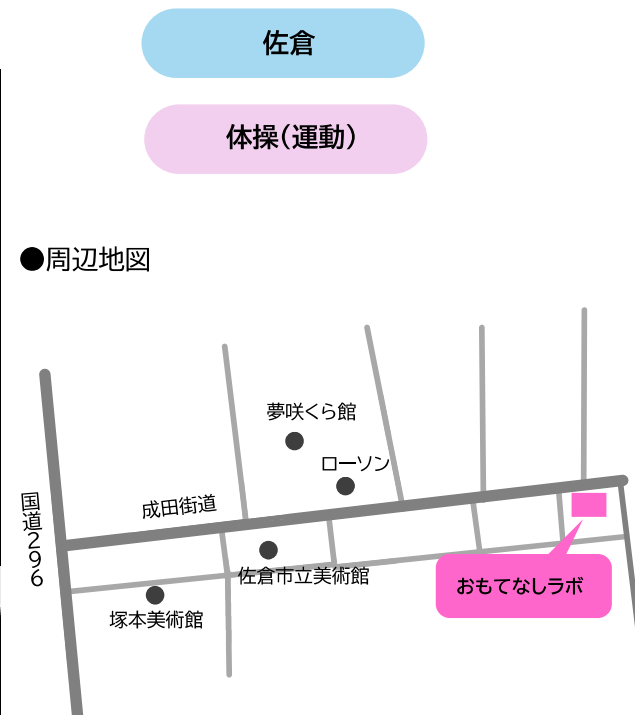
## 131. 白銀わくわく体操クラブ

活動日	月曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	白銀ニュータウン東集会所
	住所	佐倉市白銀 1-25-10
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ツッピー体操	
対象者	地域住民および近隣の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		



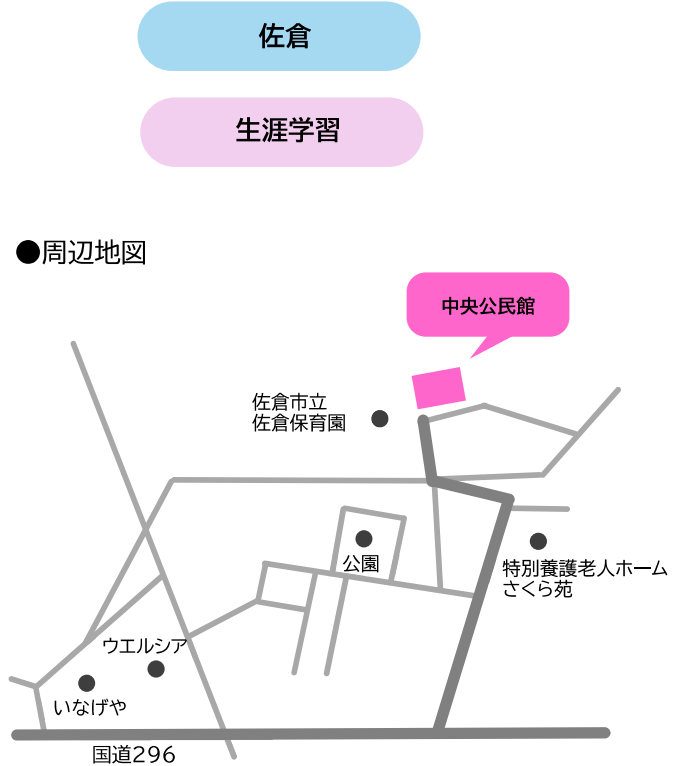
## 132. 新町通りわくわく体操会

活動日	火曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	おもてなしラボ
	住所	佐倉市新町 168
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉歯ツッピー体操、佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操。地域の方々との会話を通して、認知症予防や生活意欲の向上を図る。	
対象者	新町通り周辺にお住いの自分で通える方	
参加費	初回のみ 300 円	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		



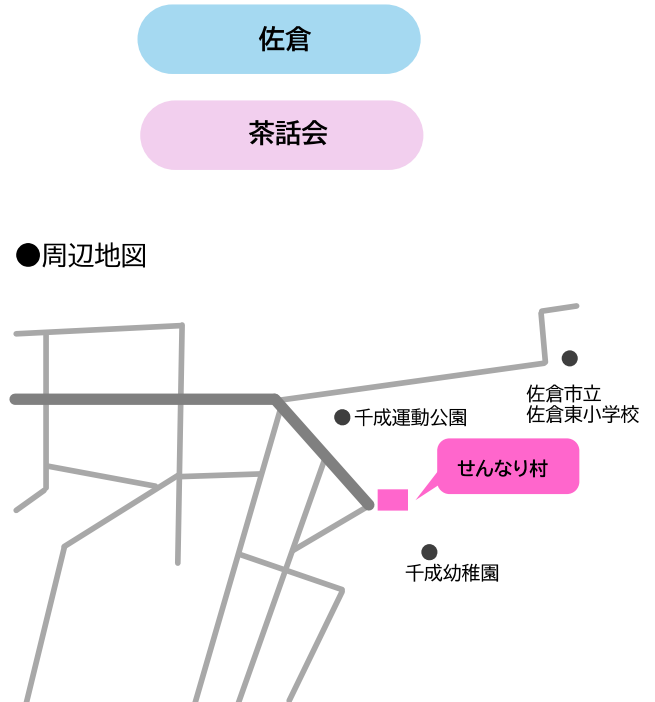
### 133. スペイン語同好会

活動日	第1・3月曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鍋木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	スペイン語の学習(会話、作文、読書)	
対象者	中級者	
参加費	2,500円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		



### 134. 千成ふれあいサロン

活動日	第1・3・5水曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	せんなり村
	住所	佐倉市千成 3-4-3
	駐車場	無
主な活動内容	ギター演奏、津軽三味線演奏、佐倉ふるさと体操、時期に応じたためになる話や脳トレ	
対象者	千成地区および近隣の住民	
参加費	100円/回(中学生以上)	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 135. 千成ふれあい体操

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	千成自治会館
	住所	佐倉市千成 1-22-2
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、手話ダンス、クイズ、踊りなど豊かな内容	
対象者	千成地区および近隣の住民	
参加費	200円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

●周辺地図



佐倉

体操(運動)

## 136. だれでもいっしょにラジオ体操の会

活動日	平日(土日、祝日、雨天は休み)	
活動時間	8:00~	
活動場所	施設名	宮前中央公園
	住所	佐倉市岩名 250
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

●周辺地図



佐倉

体操(運動)

## 137. 土曜の会

活動日	土曜日(原則月3回)	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	宮前柏葉集会所
	住所	佐倉市宮前3-6-7
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、なのはな体操、ふまねっと運動など	
対象者	近隣住民の方	
参加費	200円/回	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

佐倉

体操(運動)

●周辺地図



## 138. 認知症予防のための運動教室(飯田柏葉)

活動日	原則金曜日 ※祝日、8月はお休み	
活動時間	14:30~15:30	
活動場所	施設名	宮前柏葉集会所
	住所	佐倉市宮前3-6-7
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	内郷地区社会福祉協議会
	電話番号	043-486-5690
	時間帯	火・木 10:00~15:00
その他		

佐倉

体操(運動)

●周辺地図



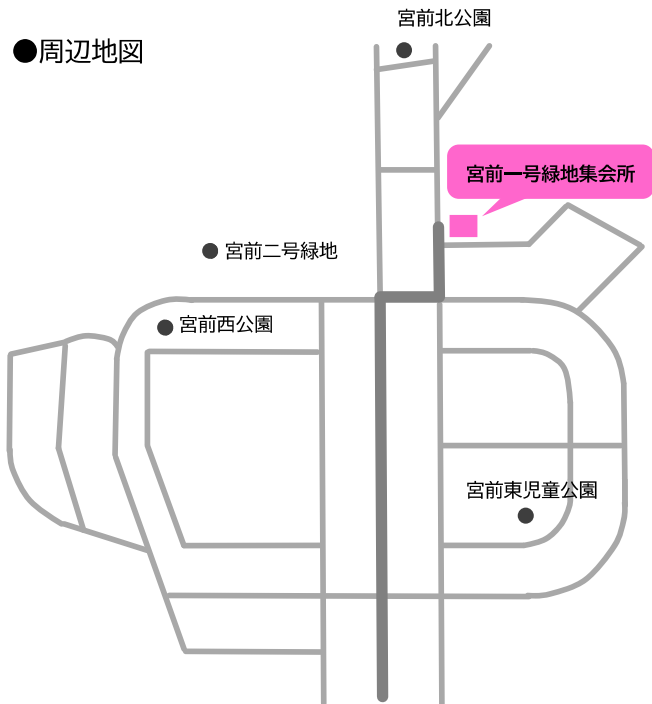


## 141. 認知症予防のための運動教室(宮前)

活動日	原則月曜日 ※祝日、8月はお休み	
活動時間	14:30~15:30	
活動場所	施設名	宮前一号緑地集会所
	住所	佐倉市宮前 2-13
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	
対象者	宮前ローズタウン及び近隣の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	内郷地区社会福祉協議会
	電話番号	043-486-5690
	時間帯	火・木 10:00~15:00
その他		

佐倉

体操(運動)

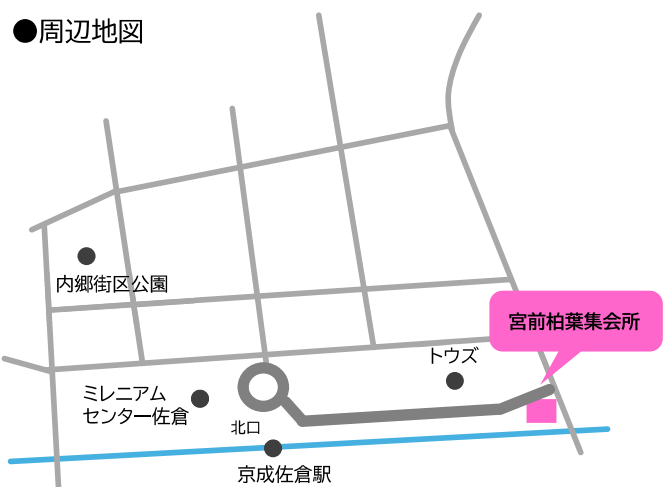


## 142. 認知症予防のための運動教室(宮前3丁目)

活動日	原則金曜日 ※祝日、8月はお休み	
活動時間	13:30~14:30	
活動場所	施設名	宮前柏葉集会所
	住所	佐倉市宮前 3-6-7
	駐車場	有
主な活動内容	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	内郷地区社会福祉協議会
	電話番号	043-486-5690
	時間帯	火・木 10:00~15:00
その他		

佐倉

体操(運動)



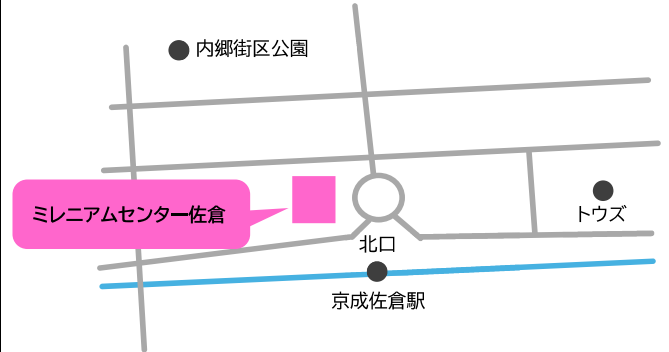
### 143. 認知症予防のための運動教室(山崎)

活動日	原則木曜日 ※祝日、8月はお休み	
活動時間	14:30~15:30	
活動場所	施設名	ミレニアムセンター佐倉 2階(防災集会室)
	住所	佐倉市宮前 3-4-1
	駐車場	有
主な活動内容	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	
対象者	山崎・下根地区及び近隣の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	内郷地区社会福祉協議会
	電話番号	043-486-5690
	時間帯	火・木 10:00~15:00
その他		

佐倉

体操(運動)

●周辺地図



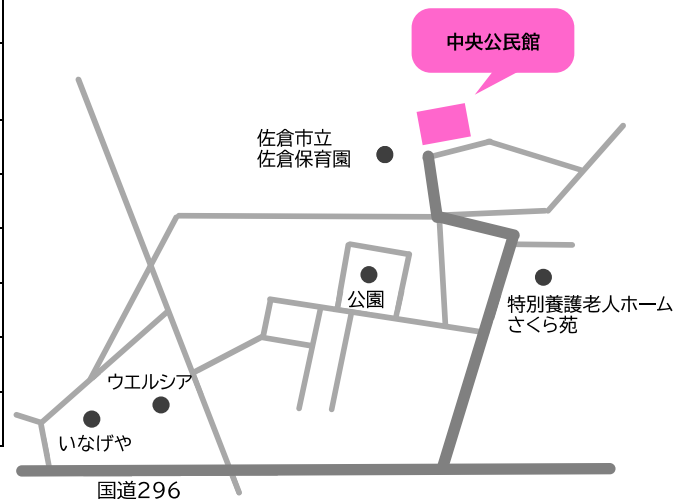
### 144. ハングルサランハ会

活動日	第2・4火曜日	
活動時間	18:30~19:30	
活動場所	施設名	中央公民館
	住所	佐倉市鎗木町 198-3
	駐車場	有
主な活動内容	韓国語の学習(中級)	
対象者	韓国語の学習に興味のある方	
参加費	3,000/円	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30~17:15
その他		

佐倉

生涯学習

●周辺地図



## 145. ポール de ウォーク 佐倉城址公園教室

活動日	木曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	佐倉城址公園
	住所	佐倉市城内町
	駐車場	有
主な活動内容	専用のポールを持って、佐倉城址公園の豊かな自然の中を歩きます。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他	佐倉城址公園自由広場側入り口集合(旗が目印です)	



## 146. 堀ノ内介護予防健康教室

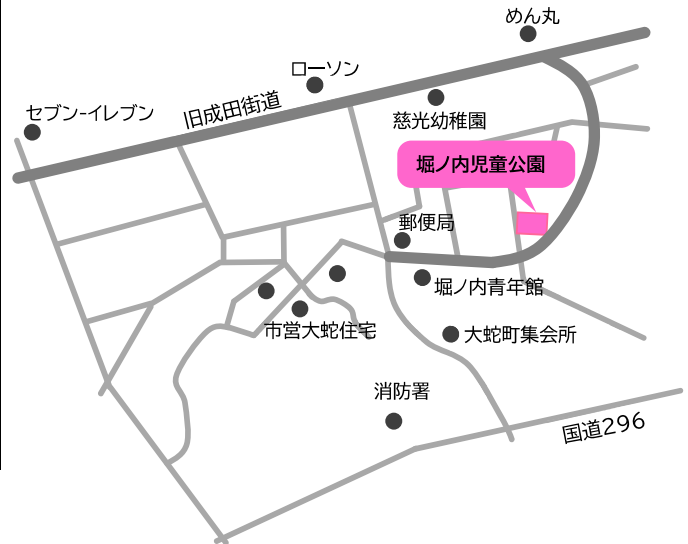
活動日	第2・4月曜日 ※祝日の場合は翌週	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	堀ノ内青年館
	住所	佐倉市大蛇町 387-4
	駐車場	有(3~4台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、ポッチャ、ふまねっと、脳トレなど	
対象者	堀ノ内団地自治会員の方	
参加費	1,000円/年	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		



## 147. 堀ノ内公園ラジオ体操の会

活動日	毎日	
活動時間	6:30～	
活動場所	施設名	堀ノ内児童公園
	住所	佐倉市大蛇町 411
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第1・第2。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他	気軽にご参加を。	

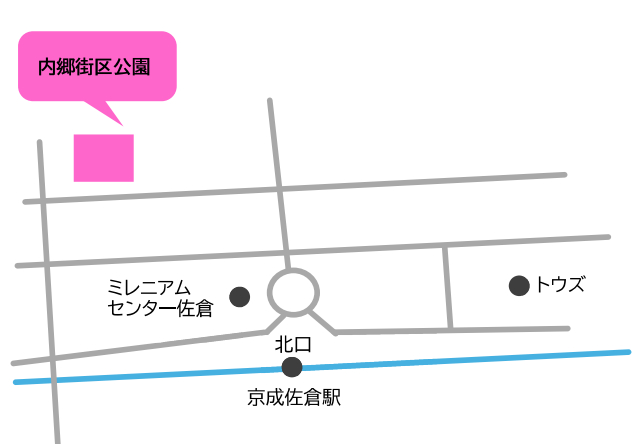
●周辺地図



## 148. 宮前3丁目グランドゴルフ同好会

活動日	火・金曜日	
活動時間	9:00～11:00	
活動場所	施設名	内郷児童公園
	住所	佐倉市宮前 3-18
	駐車場	無
主な活動内容	地域住民限定のグランドゴルフ	
対象者	地域住民の方限定	
参加費	1,000円/年	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		

●周辺地図

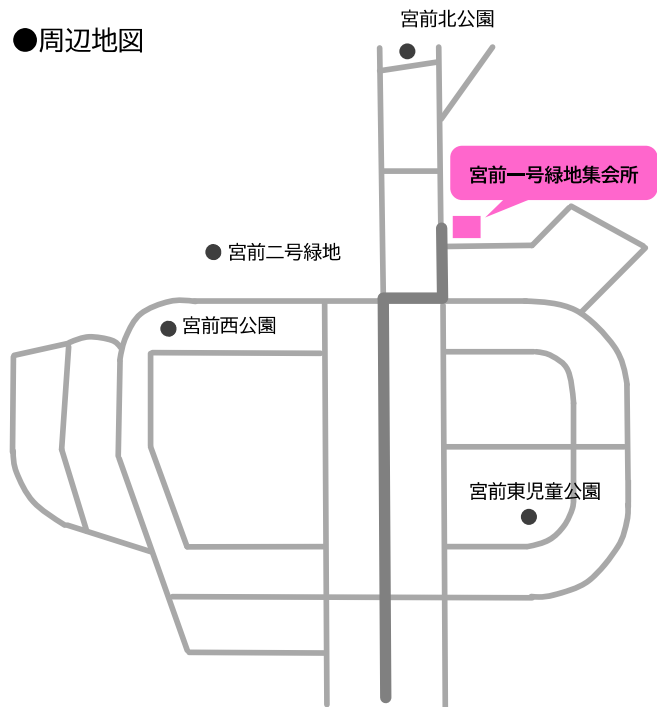


## 149. 宮前うたの会

活動日	毎月第4木曜日	
活動時間	14:00～	
活動場所	施設名	宮前一号緑地集会所
	住所	佐倉市宮前 2-13
	駐車場	無
主な活動内容	アコーディオンの伴奏で懐かしい童謡、青春歌謡などを一緒に歌う。	
対象者		
参加費	300円	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		

佐倉

趣味活動

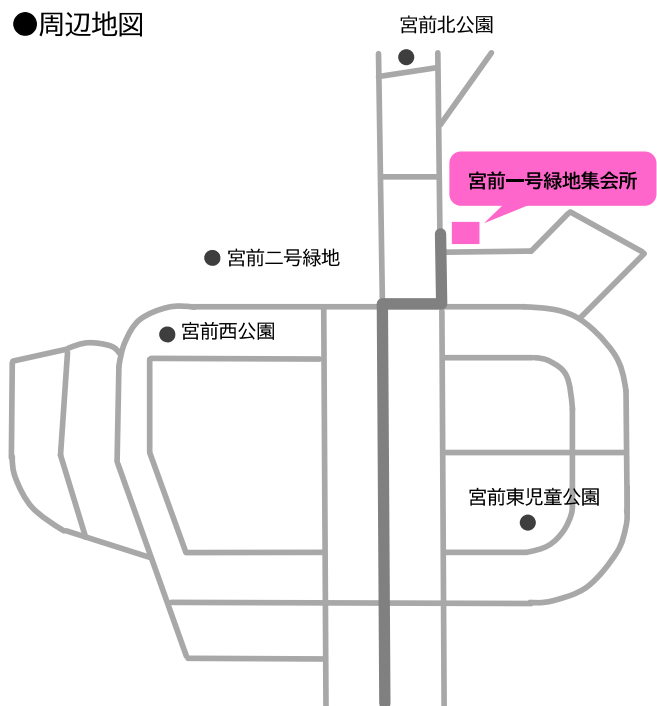


## 150. 宮前自治会わくわく体操会

活動日	月曜日 ※祝日の場合はお休み	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	宮前一号緑地集会所
	住所	佐倉市宮前 2-13
	駐車場	有(有料)
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、口腔ケア体操、手や足に重りを付けてのスロージョギなど	
対象者	宮前自治会会員の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		

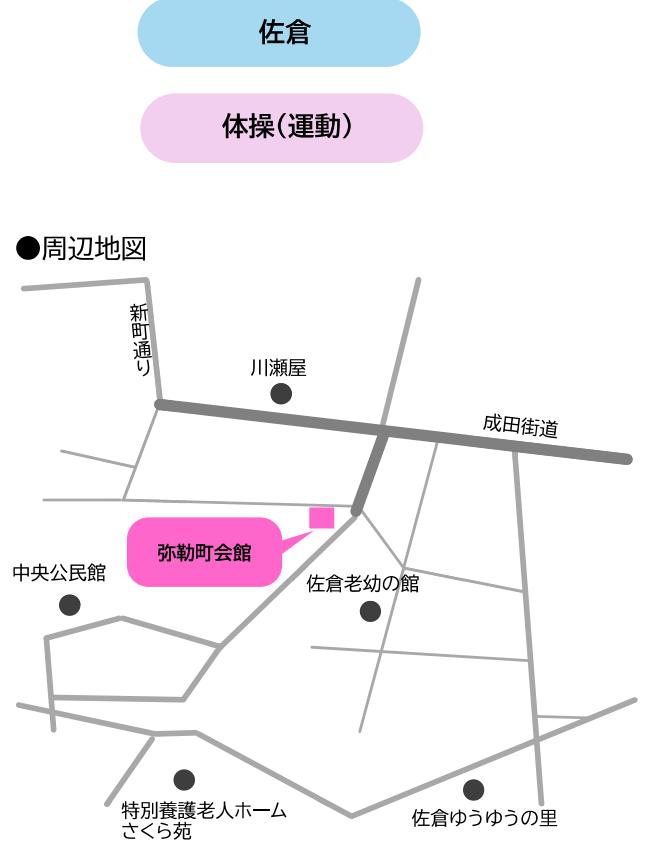
佐倉

体操(運動)



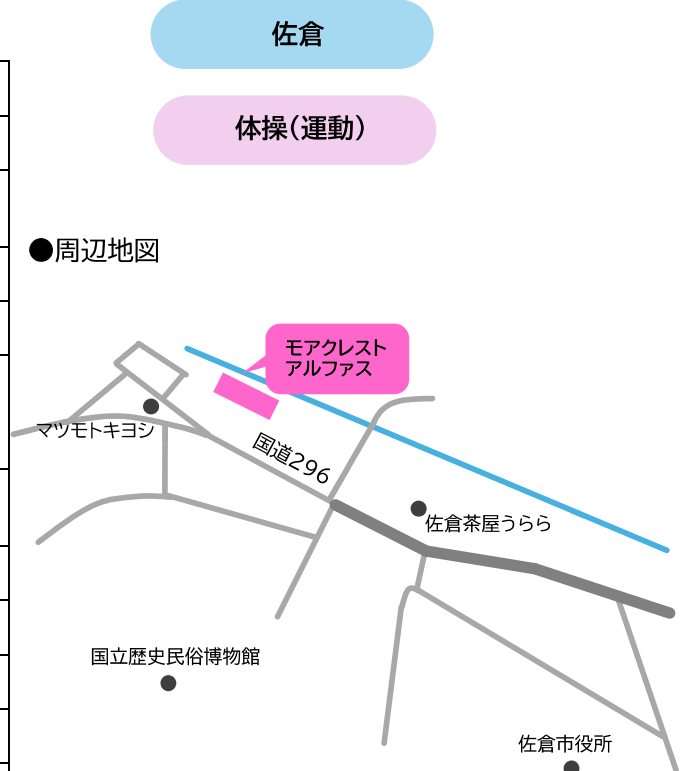
## 151. 弥勒银杏会

活動日	木曜日	
活動時間	9:30~11:00	
活動場所	施設名	弥勒町会館
	住所	佐倉市野狐台町16-2
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉わくわく体操、脳トレ、スクワット、指体操、ちばはつきりことばエクササイズ、ふまねつなど	
対象者	主に弥勒町にお住まいの方、近隣の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他	持ち物:水分補給用の飲み物、上履き、筆記用具	



## 152. モアクレ歩こう会

活動日	第2土曜日	
活動時間	9:00~12:00	
活動場所	施設名	モアレスタアルファス エントランス前(集合場所)
	住所	佐倉市田町121-1
	駐車場	無
主な活動内容	毎月コースを変えて、市内のいろいろな場所を、参加者どうしが話しながら歩く。お気軽にご参加を。	
対象者	マンションの住民および近隣の方(どなたでも可)	
参加費	100円(写真代/1家族)	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他	雨天時は中止	



## 153. ラジオ体操の会(千成)

活動日	日曜・雨天を除き毎日	
活動時間	6:30～6:45	
活動場所	施設名	千成1号公園
	住所	佐倉市千成1-5
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第1・第2とレクダンス。	
対象者	お問い合わせください	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他		



## 154. ラジオ体操の会(歴博)

活動日	毎日	
活動時間	6:30～6:40	
活動場所	施設名	歴史民俗博物館(建物)入口付近
	住所	佐倉市城内町117
	駐車場	無
主な活動内容	NHKラジオに合わせたラジオ体操第1・第2	
対象者	お問い合わせください	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30～17:30
その他	雨天も歴博入口のデッキルーフ下で実施。	



## 155. ローズクラブ

活動日	食事会(奇数月)、うたの会(第4金)、ウォーキング(年7回)、グランドゴルフ(第2月)、折り紙(第1・3木、第2・4水)、講演会(年1回)、バスツアー(年1回)	
活動時間	お問い合わせください	
活動場所	施設名	宮前一号緑地集会所 等
	住所	佐倉市宮前 2-13
	駐車場	無(場所による)
主な活動内容	住民の親睦・交流・見守り、食事会、うたの会、ウォーキング、グランドゴルフ、折り紙、講演会、バスツアー、買物・通院等の援助	
対象者	お問い合わせください	
参加費	実費負担	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

佐倉

●周辺地図

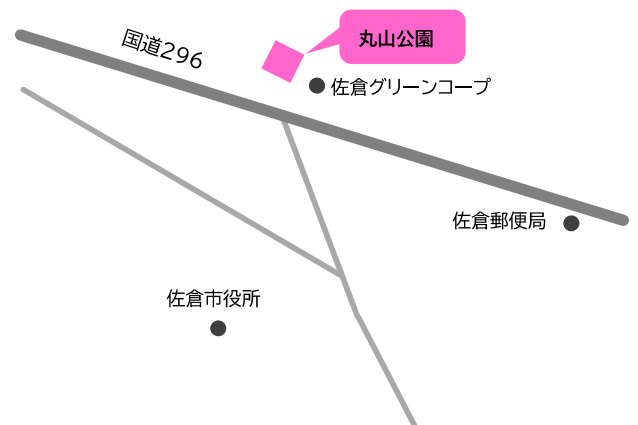
## 156. 丸山公園 ラジオ体操会

活動日	月・水・金曜日 ※雨天中止	
活動時間	8:30~	
活動場所	施設名	丸山公園
	住所	佐倉市山崎
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第1、第2。	
対象者	どなたでも	
参加費	奇数月に100円(乾電池代として)	
お問い合わせ先	名称	佐倉地域包括支援センター
	電話番号	043-488-5151
	時間帯	8:30~17:30
その他		

佐倉

体操(運動)

●周辺地図



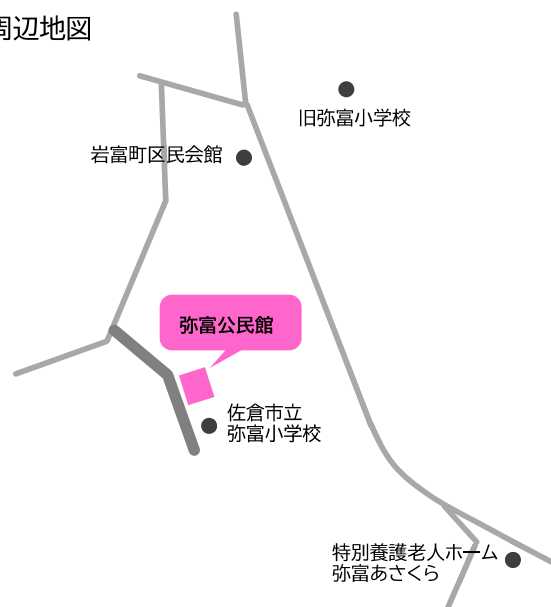
## 157. アーリーバース

活動日	第1・2・3火曜日	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	弥富公民館
	住所	佐倉市岩富町 151
	駐車場	有
主な活動内容	社交ダンス。三津田プロによるスタンダードを基本とする練習。	
対象者	男女ともに若干名	
参加費	4,000円/月	
お問い合わせ先	名称	佐倉市高齢者福祉課
	電話番号	043-484-6343
	時間帯	8:30～17:15
その他		

南部

趣味活動

●周辺地図



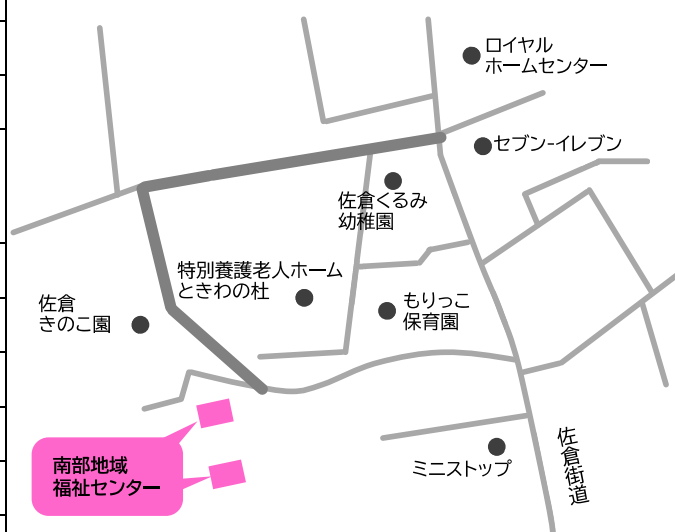
## 158. 頭すっきり若返り教室終了者の集い「さくら咲く会」

活動日	金曜日(月3回)	
活動時間	13:30～15:00(13:15集合)	
活動場所	施設名	南部地域福祉センター ※場所は変更になる可能性あり
	住所	佐倉市大篠塚 1587
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、「音読・簡単な計算・数字盤」による学習、ゲームや「ふまねっと」等のレクリエーション	
対象者	佐倉市在住の65歳以上の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	南部地域包括支援センター
	電話番号	043-483-5520
	時間帯	8:30～17:30
その他		

南部

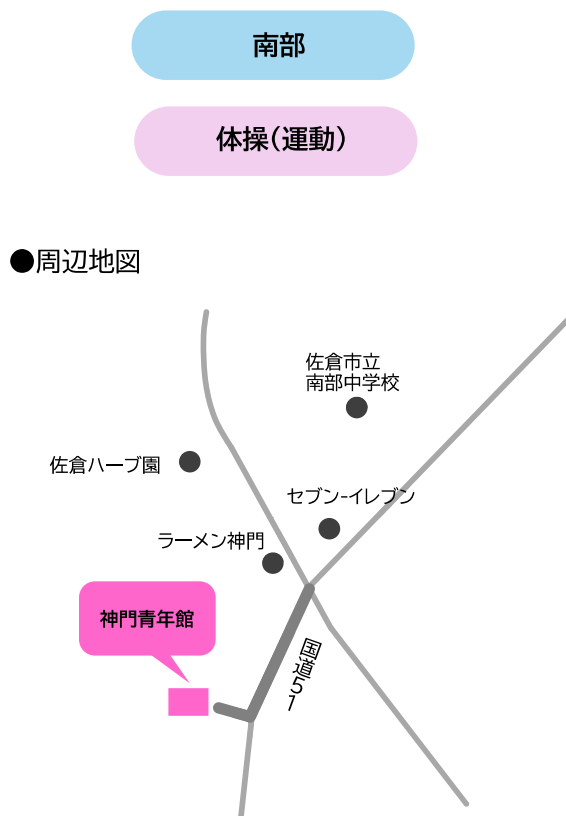
認知症予防

●周辺地図



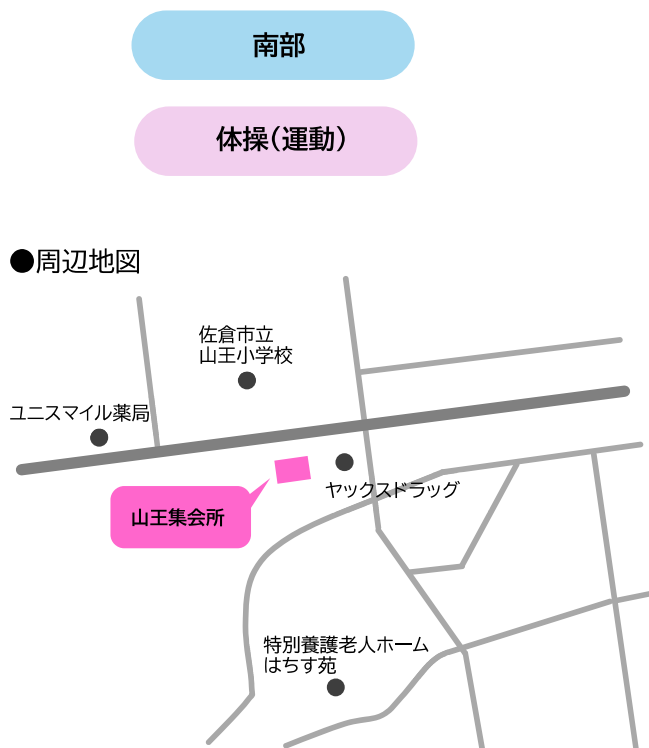
## 159. 神門わくわく体操会

活動日	火曜日	
活動時間	9:00～10:30	
活動場所	施設名	神門青年館
	住所	佐倉市神門 533
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉歯ッピ体操、佐倉わくわく体操。	
対象者	神門地区の住民	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	南部地域包括支援センター
	電話番号	043-483-5520
	時間帯	8:30～17:30
その他	長寿会と自治会で連携して活動。	



## 160. 佐倉山王わくわく体操会

活動日	火曜日	
活動時間	9:30～11:30	
活動場所	施設名	山王集会所 会議室
	住所	佐倉山王 1-9-2
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉わくわく体操、ひまねっと運動、健康の話など	
対象者	山王地区住民限定	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	南部地域包括支援センター
	電話番号	043-483-5520
	時間帯	8:30～17:30
その他		





## 163. ポール de ウォーク 佐倉・汽車公園教室

南部

体操(運動)

活動日	第1・3土曜日	
活動時間	10:00~11:30	
活動場所	施設名	高崎川南公園(SL公園)
	住所	佐倉市表町2-4
	駐車場	有
主な活動内容	専用のポールを使って、高崎川周辺の豊かな自然の中、一緒に歩きます。	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	南部地域包括支援センター
	電話番号	043-483-5520
	時間帯	8:30~17:30
その他		

●周辺地図

