

2023 地域活動応援ガイド

はじめの 一歩

「すべての人が ともに生き ともに支えあう
安心して暮らせるまち やす」 を目指して



「わたし」 にできる 「はじめの一歩」 をみつけよう

みんなで育む安心のまちをつくる 「おたがいさま」と「少しのおせっかい」



あいさつや声かけなどの取り組みは、「見守っていたつもりが、見守られていた」のように、実は、サービスや支援の担い手の要素だけでなく、受け手としての役割もあります。

まさしく、「おたがいさま」の関係ですね。

何か特別なスゴイことをするのではなく、すでに取り組みされているような、あいさつや見守り、ゴミ拾いなど、日々の暮らしの延長線上でできること、「少しのおせっかい」でできる活動をひろげていきましょう。

地域づくりには、「1人の100歩ではなく、100人の1歩」「細く長く」の考え方が重要であると考えています。

小さなことからコツコツと地道に、その輪が広がれば、地域力の底上げにつながります。

例えば、近所のお祭りや運動会などのイベントに参加する、そのイベント情報を集めるなども、広い意味では市民の主体的な地域福祉活動のひとつであると思います。

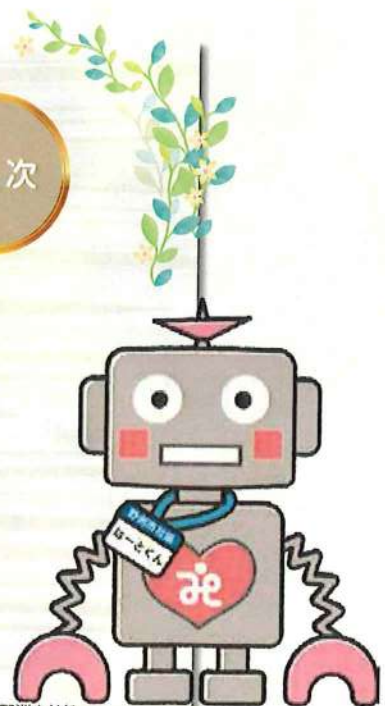
まずは、「知ること」からはじめてみませんか？



(第3期野洲市地域福祉基本計画より)



P.1 ~ 5	小地域ふれあいサロン
P.6 ~ 9	貸し出し備品一覧
P.10 ~ 13	いきいき百歳体操
P.14	カフェおこしやす 認知症サポーター養成講座 健康教育
P.15 ~ 16	さざなみスポーツクラブ YASUほほえみクラブ
P.17 ~ 19	市民活動団体
P.20 ~ 23	ボランティア情報
P.24 ~ 28	老人クラブ・生きがいづくりの会
P.29	生きがいの森



野洲市社協
マスコットキャラクター
「はーとくん」



小地域ふれあいサロン



ふれあいサロンは、地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる「地域の憩いのたまり場」です。

● 仲間や友達が増える！

サロンで出会った人同士が毎回顔を合わせることで、自然と友人関係を築くことができます。仲間と楽しい時間を過ごすことで笑顔が増え、地域で暮らす安心感も生まれます。



● 閉じこもり防止・健康づくり

外出の機会や人と会って話す機会が増え、生活にハリがでます。また、サロンで適度に体を動かすことで脳や筋力が活性し、介護予防にもつながります。



● 参加者同士の見守り支えあい

仲間ができることでお互いを見守るようになり、支えあいの関係が生まれます。地域のきずなが生まれ、災害時や緊急時の支えあいにもつながります。

● 困りごとの早期発見の場に

サロンは気軽な雰囲気では話が楽しめる場なので、困りごとや悩みが深刻化する前に発見することができます。



● 生きがい発掘・活躍の場に

参加者がサロンのお手伝いをしたり、趣味や特技をサロンで披露するなど、役割が生まれ、生きがいにつながります。

サロンは参加者一人一人が主役です！



● 地域の情報共有の場に

サロンは地域や社会の情報交換の場になります。ちょっとした世間話から、犯罪や防犯に関わる話題もあがり、みんなで情報を共有することができます。

● 小地域ふれあいサロン実施一覧

令和5年現在

学区	自治会	サロン名	定例開催日
野洲	野洲	野洲ふれあいサロン	第4月曜日
		野洲サロンこのざ	第2月曜日
		サロンなしま	第3金曜日
	四ツ家	四ツ家幸せサロン	第3火曜日
		ベビーリーフ	不定期(月1回)
	大畑	大畑サロン	第3火曜日
	万葉台	ふれあいサロン	第4水曜日
		万葉クラブ	第2水曜日
	行畑	行畑なごやかサロン	第3水曜日
	小篠原	小篠原ふれあいサロン	第3水曜日
	桜生	さくらなかよしサロン	第3木曜日
	駅前	ふれあいサロン松の会	第1木曜日
	駅前東	駅前東サロン	第1・3土曜日、第1・3日曜日
	和田	和田ふれあいサロン	第2金曜日
	青葉台	青葉台ふれあいサロン	第3土曜日
北野	市三宅	市三宅ふれあいサロン	第1火曜日
	栄六区 自治会連合会	栄しあわせクラブ	毎月15日
	久野部	四方山会	第3木曜日
	久野部東	ニコニコ会	毎週月曜日(祝日は除く)
		ほっこりー花会	第4木曜日
	竹生	竹生ふれあいサロン	不定期年6回
	五之里	五之里ふれあいサロン	第1月曜日
	富士美台	わくわくクラブ	第2木曜日
ヴィルヌーブ野洲	ヴィルサロン	第2木曜日	

学区	自治会	サロン名	定例開催日
三 上	三 上	山出おたがいさまサロン	第3火曜日
		東林寺ふれあいサロン	不定期年10回
		前田おたがいさまサロン	第3金曜日
		小中小路ふれあいサロン	年9回(第3水曜日)
		大中小路おたがいさまサロン	第3又は第4水曜日
	七 間 場	愛慈彩の会	奇数週 土曜日、偶数週 木曜日
	妙 光 寺	なごみサロン	第2又は第3月曜日
	北 桜	北桜ふれあいサロン	第3木曜日
	南 桜	南桜ふれあいサロン	偶数月第2火曜日
	近江富士第一区	近江富士第一区ふれあいサロン	年6回(第3水曜日)
	近江富士第二区	サロン笑楽	第4水曜日
		ひまわり	毎週木曜日
	近江富士第三区	近江富士第三区ふれあいサロン	年6回(第2水曜日) (7月、9月、10月、11月、1月、2月)
	近江富士第四区	四区ふれあいサロン会	不定期年3回
	近江富士第五区	五区のふれあいサロン	第4火曜日
近江富士第五区	フラワーハウスの集い	毎週木曜日	
近江富士第六区	OFJ6.9 プラザ	第4火曜日	
近江富士第七区	チャレンジ・セブンワード	第3土曜日又は木曜日	



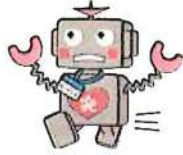
学区	自治会	サロン名	定例開催日
祇 王	上 町	上町福寿ふれあいサロン	第3水曜日
	下 町	下町ふれあいサロン	第3水曜日
	江 部	江部おたがいさまサロン	第3金曜日
		Café フレンド	第1金曜日
	中 北	中北 貴ふね会	第3木曜日
	北	わかば会	第2火曜日
		ウイズ・ユー	第4水曜日
	上 屋	上屋ふれあいサロン	第1金曜日
	新 上 屋	新上屋ふれあいサロン	毎週木曜日
	富 波 甲	富波甲ふれあいサロン	第3金曜日
	野 洲 の 里	ふれあいサロンレインポー	第1木曜日
	富 波 乙	富波乙ふれあいサロン	第3水曜日
篠 原	大 篠 原	成橋町ふれあいサロン	年10回(第2月曜日)
		東町・西町ふれあいサロン	年10回(第2木曜日)
		街道町ふれあいサロン	年10回(第2月曜日)
	小 堤	小堤ふれあいサロン	年11回(不定期)
	入 町	入町ふれあいサロン	年11回(第2火曜日)
	長 島	ぬくみの会	第1金曜日
		長島百歳体操サロン	年12回(不定期)
	高 木	高木ふれあいサロン	第3金曜日
		高木なかよしサロン	第2月曜日
	小 南	小南ふれあいサロン	第3火曜日
小南友愛サロン		第1月曜日	
篠 原 駅 前	しのはらふれあいサロン	第4水曜日	

学区	自治会	サロン名	定例開催日	
中里	比江	比江ふれあいサロン	毎週月曜日	
	北比江	ほほえみサロン	第3木曜日	
	西河原	民部すみれ会	第3火曜日	
	比留田	きらくサロン	第2・4木曜日	
	木部	木部いきいき会	不定期年12回(水曜日又は金曜日)	
	吉地		吉地ふれあいサロン	不定期年3回
			吉地いきいき百歳体操クラブ	毎週木曜日
	虫生		サロン虹の会	不定期年5回
八夫		八夫ふれあいサロン	不定期年2回	
兵主	野田	野田お喋り会	偶数月第4土曜日 第3日曜日	
		野田いきいき筋トレ九楽歩	毎週木曜日	
		井戸端カフェ	毎月26日(区費徴収日)	
	五条		五条ふれあいサロン	不定期年3回
	安治		豆吉	第3金曜日
	須原		須原いきいき体操	第4月曜日
	堤		堤ふれあいサロン	不定期
	下堤		下堤ふれあいサロン	不定期年12回
吉川	井口		ふたば会	不定期年12回
	六条		六条たのしみ会	偶数月
			清流クラブ	毎週木曜日
	吉川		ランチサロン	不定期年4回
			吉川百歳体操クラブ	毎週火曜日
			吉川健康体操教室	第1水曜日・第3水曜日

問い合わせ先

野洲市社会福祉協議会
野洲市西河原 2400

TEL 077-589-4683 FAX 077-589-5783



貸し出し備品一覧






野洲市社会福祉協議会では、自治会等で開催される「ふれあいサロン」や「子育てサロン」等に活用していただける備品を無料で貸出しています。

事前に空き状況をご確認のうえ、申請手続きにお越しく下さい。

輪投げ (総数 3 セット)		
内 容	角台 (60cm×60cm)・輪 15 本	
遊び方	点数をつけて、個人でもグループでも楽しむことができます。輪を投げる位置も、子どもや高齢者に合わせてもらおうと良いと思います！	
輪投げ (総数 1 セット)		
内 容	丸台・輪 15 本	
遊び方	点数をつけて、個人でもグループでも楽しむことができます。1 台で同時に 4 人が楽しめます。	
ビーンボーリング (総数 2 セット)		
内 容	セット台 (幅 100cm×高さ 56cm×奥行 64cm) ピン 9 本・ボール (赤白各 2 球)	
遊び方	あらかじめセットしてあるピンをめがけてボールを転がし、ピンを回転させて得点するゲーム。基本的に 3 フレームごとに 5m、7m、9m と距離を変えて 1 人 9 フレームの合計得点で競います。	
ターゲットゲーム (総数丸型・角型各 1 セット)		
内 容	本体 1 台 (幅 100cm・縦 130cm・奥行 7cm) パイプ 2 本・ボール 9 個	
遊び方	小さなお子様から高齢者まで楽しく行える大型の的当てゲーム。的に向かってボールを投げ、ボールが付いた得点の合計を競います。	
カロム (総数 9 セット)		
内 容	本体 1 台 (75cm × 75cm)・ジャック (王様) 1 個・ ストライカー (親玉) 4 個 [赤緑各 2 個]・タック (打ち玉) 24 個 [赤緑各 12 個]	
遊び方	2 人ずつペアになり四角い盤の上に並んだ偏平な円筒形の玉 (パック) を特定のエリアからパックと同形の自身の玉 (ストライカー) を手の指で弾き、自身のストライカーに記されているのと同色のパックに当て、四隅のコーナーにある穴 (ポケット) にパックを全部入れ、最後にジャックを入れるのを競うゲームです。	

スマイルボーリング (総数 1 セット)		
内容	ピン 10 本 (約 高 25cm)・ボール 2 個・ゲート 1 個 (約 高 20cm×幅 30cm)・シート 1 枚 (約 幅 90cm×長 10m)	
遊び方	投球位置からゲートを通過させ、10本のピンをできるだけ少ない投球で倒すことを競うゲームです。動きに無理がなく、幅広い年齢層の方が楽しめます。	
カーレット (総数 2 セット)		
内容	マット (長さ 360cm・幅 60cm・長さ 60cm に 6 分割可能)・シートポリエステル・ストーン(赤・青 各 6 個) 収納袋 (縦 70cm・横 62cm・奥行 25cm)	
遊び方	カーレットは、カーリングのゲーム性・楽しさは損なわずに、手軽に場所を選ばずどこでも行えるように考案されました。「おはじき」の面白さ、「ビリヤード」のクッションの楽しさなどもプラスされています。	
魚魚あわせ (カルタ)		
内容	京都丹後・隠岐・出雲・石見・越前・若狭 各 32 組 (64 枚)	
遊び方	各地方で馴染み深い魚介類を、切り絵であらわし、さらに魚偏の漢字を配した「絵合わせ & 漢字あわせ」のカードゲームです。小さなお子様からご年配の方まで、一緒に遊びながら魚について楽しく学べます。	
唱歌かるた (総数 3 セット)		
内容	かるた 40 枚・CD 1 枚	
遊び方	唱歌の情景を絵にしたカルタです。CD から流れるメロディーを聴いて、その歌詞を思い浮かべ、情景にあった絵柄のカルタを取り、皆で一緒に歌う遊びです。	
ポケットボール (総数 1 セット)		
内容	ポケットボール台 1 台 (約 90cm×90cm)・マット 1 枚 (約 91cm×250cm)・クラブ (84cm) 2 本・ボール (青・赤各 5 球)	
遊び方	ボールを得点ポケットに入れて点数を競うゲームです。2 チームに別れて交互に打撃をおこない、10 個全て打ち終えた時点でポケットの得点を集計して、勝敗を決めます。	
ゲーゴルゲーム (総数 1 セット)		
内容	スティック 3 本・ボール (カラーボール 6 個・ゴルフボール 6 個 テニスボール 4 個)・マット (約 5m×幅 1m) 1 枚	
遊び方	四角得点ゾーン、変形得点ゾーンに各 1 回計 2 回のゲームを行い、総得点の多さを競います。	

ビンゴマシーン (総数 1 セット)		
内 容	本体 1 個・ビンゴ玉 75 個	
遊び方	パーティやイベントでみんなでビンゴ♪ 小型ですが、持ち運びに場所をとりません。 ※カードはご購入ください。	
SD カラオケ (総数 3 セット)		
内 容	本体マイク・リモコン・スタンドベース・HDMI ケーブル (約 1.5m)・AC アダプター・AV 出力用接続コード (約 2m)・映像入力接続コード (約 1.5m)・AV 出力用接続コード (約 2m)・映像入力接続コード (約 1.5m)・取扱説明書 ※単 3 形乾電池 2 本(マイク用)と単 4 形乾電池 2 本(リモコン用) をご利用ください	
遊び方	900 曲内蔵。歌うのが大好きなあなたに。みんなで集まった時も、おまかせ。大人も子どもも一緒に楽しめます。	
スローイングビンゴ (総数 1 セット)		
内 容	シート大 (5m × 5m) 1 枚・シート小 (3m40cm × 3m40cm) 1 枚・玉 (黄 1 個・白 12 個・赤 12 個) スコアカード (青 5 枚・黄 5 枚)	
遊び方	25 個の方眼の的に向かって 8 メートル離れたサークルから砂袋を投げ、縦・横・ななめのいずれか 5 マスに並べるビンゴゲームです。子供から高齢者まで屋内外を問わずにできる軽スポーツです。	
釣りっこ (総数 1 セット)		
内 容	竿 6 本 (約 118cm)・魚 13 種	
遊び方	さかなの表・裏にポッチがついていて、床から少し浮くようになっています。床から浮いた隙間に竿のフックを引っかけて釣り上げます。竿はしなるので臨場感ができます。	
バツコンゲーム (総数 2 セット)		
内 容	台・玉 (赤 7 個・青 7 個)	
遊び方	入り口の狭い穴の台にお手玉を投げ入れ、穴に入ったら成功。投げる回数や色別対抗にするなど、対象者や参加人数によって変更可。	
ハンドベル (総数 2 セット)		
内 容	ベル 8 本・楽譜 (8 曲)	
遊び方	どんな音楽の基礎を必要としないで、どの方向で振っても音が鳴ります。そっと揺らして、美しい演奏になります。音別に鮮やかに色分けされています。手と目の協調を養うカラフルなハンドベルで、キレイな音色で楽しく演奏しましょう!	

シャッフルボード (総数 1 セット)		
内 容	キュー (スティック棒) 2本・円盤ディスク 6個 (2色×3)・マット 1枚 (約5m×幅約1m)	
遊び方	コート反対側にある得点圏(ダイアグラム)に向かって、円盤(ディスク)をキューと呼ばれるスティックで押し進め、得点を競うゲームです。一種の陣取りゲームです。力は必要としないので、子供から高齢者まで、誰にでも手軽に楽しめるスポーツです。	
スティックリング (総数 1 セット)		
内 容	コート 1枚 (長さ12m×幅1.37m) パック 6個 (白・赤各3個)・スティック 2本	
遊び方	スティックを使って、パックをポイントゾーンに向けて打ち出し、得点を競い合うゲームです。特別な技術や力を必要とせず、ルールも簡単なことから、誰もが安全で手軽に楽しめるスポーツです。会場の広さに合わせて、長さを調整してくださいね。	
ラダーゲッター (総数 1 セット)		
内 容	本体：2組 (幅61cm×奥行68cm×高さ100cm)・得点板・専用ボール：12個 (黄6、青6)・収納袋 (幅103cm×高さ66cm)	
遊び方	ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる(ハングする)と得点となるスポーツ・レクリエーションです。幅広い年齢層の方が楽しめます。	
ごぼう先生 DVD		
内 容	高齢者に、笑顔と予防を！シニアの“体操のお兄さん”「ごぼう先生」。ごぼう先生のはっきり分かりやすい紹介で、体を動かすことも楽しく！らくらくに♪難易度や手順表記、大きな字幕など、嬉しい機能が満載。	
レクリエ情報誌		
内 容	制作・ゲーム・運動の情報が掲載されていて、サロン活動にも役立ちます。レクの悩みを解決できます。	

その他、プロジェクター・アンプも貸出しております



あなたの地域の通いの場

野洲市いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは？

いつまでも元気で過ごすことができるように、筋力向上や体力づくりを目的とした体操です。

おもりを付けていすに座り、DVD を観ながらゆっくりと体を動かすので、体力や足腰に自信のない方でも実施できます。

また、地域の皆さんと顔を合わせて体操をするので、地域の通いの場にもなります。

いきいき百歳体操の効果

効果①：介護予防

- ・無理なく身体を動かすことで、介護予防になる
- ・みんなで集まって取り組むことで、運動が継続できる

効果②：認知症予防

- ・仲間と会話することや参加することが脳の刺激になる



効果③：社会参加の場

- ・高齢者1人ひとりが主体的に活動を作り上げていく
- ・自分の役割や楽しさ、いきがいを見出し、社会参加の意欲を高める

効果④：支え合える地域づくり

- ・住み慣れた地域で、気軽に楽しめる仲間と場所がある
- 仲間同士互いに気にかけてあい、見守りあえる・支えあえる
- ⇒地域づくりにつながる



いきいき百歳体操のはじめ方

◆ 始めるためには

- 参加者（登録者）を5名以上集める
- 週に1回以上の頻度で開催する



◆ 代表者・会場の決定、必要物品の準備

- 代表者の決定（地域包括支援センターと連絡を取る窓口になる方）
- 会場の確保（以下3点の確認）
 - ・みなさんの集まりやすい場所（自治会館等）
 - ・テレビやDVD再生機器、冷暖房があり換気が可能
 - ・参加者が両手を広げて体操を実施することができる広さがある
- 必要物品の準備
 - ・安定した背もたれのある椅子（パイプ椅子程度の高さのあるもの）
 - ・テレビまたはスクリーン
 - ・DVD再生機器
 - ・感染予防物品（手指消毒、体温計、物品を消毒できるもの）

◆ 地域包括支援センターへの連絡（開始日程の調整）

- 開始日程の候補を決め、地域包括支援センターへ連絡
開始した曜日と時間が今後の活動時間になります



◆ その他開始に向けて準備

- 副代表を決める

◆ 立ち上げ

地域包括支援センターの専門職が1年間のスケジュールを組んで活動が定着するまで支援します！！

活動定着後も活動の継続ができるよう、サポートします！！

問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター
（野洲市健康福祉センター内）
野洲市辻町433番地1
電話：077-588-2337 FAX：077-586-3668

● いきいき百歳体操 実施団体一覧 (62 団体)

令和5年3月現在

学区	グループ名	活動日時	会 場		
野	大畑健康クラブ	火曜日 9時～11時	大畑自治会館		
	小篠原元気クラブ	水曜日 9時30分～11時 (第3水曜日はふれあいサロンの為休み)	小篠原自治会館		
	四ツ家 木の座会	木曜日 9時～10時15分	四ツ家自治会館		
	青葉台元気クラブ	水・金曜日 13時00分～14時40分	青葉台自治会館		
	行畑福寿会 百歳体操	木曜日 13時30分～15時15分	行畑自治会館		
	四ツ葉会 (四ツ家)	月曜日 9時30分～11時	四ツ家自治会館		
	さくらばさまなかよしサロン100歳体操	水曜日 9時30分～11時30分	桜生自治会館		
	100歳体操コスモス (野洲)	火曜日 9時～10時	野洲自治会館		
	若葉会 (和田)	火曜日 14時～15時	和田自治会館		
	にぎわい体操 (万葉台)	月曜日 9時30分～11時30分 A班 9:30～、B班 10:30～	万葉台自治会館		
	へるすぴ駅前	水曜日 10時～12時	駅前自治会館		
	レックス・フェスタいきいきクラブ	木曜日 10時～11時	レックス・フェスタ集会室		
北	久野部東ニコニコ会	月曜日 13時～15時	久野部東自治会館		
	あおぞら会	金曜日 13時45分～15時	市三宅自治会館		
	にこにこクラブ (市三宅)	月・金曜日 10時～11時	市三宅自治会館		
	栄百歳体操すみれ	木曜日 10時～12時	栄自治会館		
	百歳体操栄こすもす (栄)	金曜日 10時～11時30分	栄自治会館		
	わくわくクラブ (富士美台)	月曜日 9時30分～11時30分 ① 9:30～ ② 10:30～	富士美台自治会館		
	五之里楽々クラブ	金曜日 10時～11時	五之里自治会館		
	野洲平ガッツクラブ	月曜日 10時～11時	野洲平自治会館		
	令和元年いきいき体操くらぶ (富波湖州平)	水曜日 13時30分～14時10分	富波湖州平自治会館		
	ヴィルヌーブほのぼのクラブ	木曜日 13時30分～14時30分	ヴィルヌーブ野洲 集会室		
野	久野部四方山会	木曜日 14時～15時	久野部自治会館		
	三	北櫻百歳体操グループ	水曜日 10時～11時	北櫻公民館	
		ひまわり (近江富士)	木曜日 13時～14時	近江富士会館	
		菜の花グループ (近江富士)	火曜日 10時～11時 木曜日 14時30分～15時30分	近江富士会館	
		上	愛慈彩の会	隔週 (木・土曜) 10時～10時40分	七間場自治会館
			大中小路いきいき百歳体操クラブ	水曜日 10時～11時	大中小路自治会館
南櫻 秋桜クラブ	木曜日 13時30分～15時		南櫻自治会館		

学区	グループ名	活動日時	会場
三上	山出百歳体操クラブ	火曜日 10時～12時	山出自治会館
	フラワーハウス	木曜日 10時～11時	近江富士第五区
	前田ひまわり百歳体操クラブ	木曜日 10時～12時 (第4木曜日は13時30分～15時)	前田自治会館
	東林寺100歳体操	木曜日 8時15分～10時	東林寺公民館
	義民百歳体操(小中小路)	金曜日 10時～11時30分	小中小路自治会館
祇王	北百歳体操クラブ	金曜日 9時30分～10時45分	北自治会館
	いき100とば甲	月曜日 13時30分～15時	富波甲自治会館
	新上屋いきいきサロン	木曜日 9時30分～10時30分	新上屋自治会館
	松陽台いきいき体操クラブ	水曜日 9時30分～10時30分	松陽台自治会館
	百歳体操 若竹会(江部)	金曜日 10時～12時	江部自治会館
	野洲の里ふれあいサロンレインボー	木曜日 10時～11時	野洲の里自治会館
篠原	のどかなかよしくらぶ	月曜日 10時～11時	高木自治会館
	ほほえみ高木百歳体操	金曜日 9時30分～10時30分	高木自治会館
	篠原シニアネット	火・金曜日 9時～9時40分	篠原駅前自治会館
	長島いきいき百歳体操クラブ	月曜日 13時30分～14時30分	長島自治会館
	小南健康体操会	水曜日 10時～11時	小南憩の家
	大篠原元気体操クラブ	火曜日 10時～11時	大篠原自治会館
中里	北比江百歳体操クラブ	木曜日 9時30分～10時30分 (健康サロン開催日は10時30分～11時30分)	市民交流センター
	比江いきいき百歳体操サロン	月曜日 9時30分～10時30分	比江自治会館
	比留田ボランティアさずなの会	木曜日 13時30分～16時00分	比留田自治会館
	木部いきいき体操ボランティア	金曜日 13時30分～14時30分	木部自治会館
	吉地いきいき百歳体操クラブ	木曜日 10時～11時	吉地自治会館
	西河原憩之会	木曜日 10時～11時	西河原自治会館
兵主	六条清流クラブ	木曜日 13時30分～14時30分	六条自治会館
	井口お楽しみ会	月曜日 10時～11時30分	井口自治会館
	須原生き生きクラブ	木曜日 10時～12時	須原憩いの家
	堤いきいきサロン	月曜日 10時～12時(除第1週)	堤自治会館
	安治ほのぼのサロン	木曜日 10時～11時	安治自治会館
	野田いきいき筋トレ九楽歩	木曜日 10時～12時	野田自治会館
主	吉川百歳体操クラブ	火曜日 13時30分～15時30分	吉川自治会館
	下堤百歳体操クラブ	火曜日 10時～11時	下堤自治会館
	須原いきいき体操Ⅱ	火曜日 10時～11時30分	須原憩いの家
	五条元気倶楽部	火曜日 10時～12時	五条自治会館



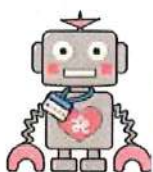
カフェおこしやす



誰でも気軽に集まってお茶を飲んだり、おしゃべりできるカフェ。毎回プチ講座等もあり、ちょっとした勉強ができる場にもなっています。ぜひお気軽にご参加ください(^ ^)

■ 開催日時：毎月第1火曜日※ 13:30～15:00
※月により変更がありますのでお問い合わせください

■ 会場：野洲図書館 ホール



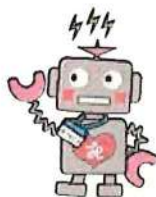
認知症サポーター養成講座

日常生活の中で、困っている認知症の人や家族をさりげなく支援するボランティアです。90分程度の講座（無料）を受け、認知症に関する正しい知識をもって地域みんなで見守り・支えましょう。



■ 場所・時間など：
自治会・サークル・職場等、ご希望に合わせて調整します。

養成講座終了後にお渡しする
オレンジリング



健康教育



栄養・運動・口腔・看取りなどのテーマを選択いただき、専門職が出前講座にうかがいます。

■ 場所・時間など：自治会・サークル等、ご希望に合わせて調整します。

申し込み・問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター
(野洲市健康福祉センター内)

野洲市辻町433番地1

TEL 077-588-2337 FAX 077-586-3668



さざなみスポーツクラブ



さざなみスポーツクラブは、誰でも気軽に楽しく参加でき、スポーツや健康づくりをとおして夢が語れる、多世代の交流を目指しています。

多くの方にご入会いただき、もっともっとわ(和)わ(輪)わ(話)を広げ、笑顔と元気がいっぱいのもちづくりに貢献したいと考えています。

左のロゴマークは、元気の出るオレンジ、琵琶湖のさざなみのブルー、心をいやしてくれるグリーンの3色で「スポーツ」を表しています。



● スポーツ教室

①定員 ②場所 ③開催日時等 ④受講料・申込日

・前期は4～9月、後期は10～3月。受講料は1期分です。
・申込者が10名に満たない場合は、開催しない場合があります。

1 楽しくフラダンス

① 30人 ② コミセンなかさと
③ 火曜日10:00～11:30 (月3回) 前・後期各18回

④	受講料	申込日
会員	6,000円	3/1～
会員外	16,000円	3/8～

2 健康太極拳

① 30人 ② コミセンひょうす
③ 第2・第4水曜日10:00～11:30 前・後期各12回

④	受講料	申込日
会員	4,000円	3/1～
会員外	13,000円	3/8～

3 リラックスヨガ(水曜・金曜コース)

① 各25人
② ㊟コミセンひょうす ㊞コミセンなかさと
③ 第1・第3水曜日10:30～12:00 第2・第4金曜日19:00～20:30 前・後期各12回

④	受講料	申込日
会員	4,000円	3/1～
会員外	13,000円	3/8～

4 貯筋運動(中高年向き)

① 30人 ② コミセンひょうす
③ 木曜日10:00～11:30 (月3回) 前・後期各18回

④	受講料	申込日
会員	6,000円	3/1～
会員外	16,000円	3/8～

5 フラダンス

① 30人 ② 野洲市総合体育館
③ 木曜日13:30～15:00 (月3回) 前・後期各18回

④	受講料	申込日
会員	6,000円	3/1～
会員外	16,000円	3/8～

6 いきいき体操(中高年向き)

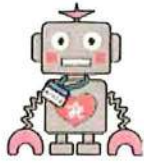
① 30人 ② コミセンひょうす
③ 金曜日13:30～15:00 (月3回) 前・後期各18回

④	受講料	申込日
会員	6,000円	3/1～
会員外	16,000円	3/8～

申し込み・問い合わせ先

さざなみスポーツクラブ

野洲市西河原2400 北部合同庁舎 2階
TEL・FAX 077-532-4968



NPO法人 YASUほほえみクラブ

◆ 教室名 … すべての教室で体験・見学可能（体験は会員料金）

① 定員 ② 会場 ③ 開催曜日・時間・頻度 ④ 参加料 ⑤ その他

◆ 社交ダンススクール(初級)

- ① 20人ほど ② コミセンみかみ
- ③ 月曜日10:00～12:00 (月2回)
- ④ 参加料:400円(未会員)、100円(会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ 健康スポーツ大学

- ① 20人ほど ② 総合体育館*
- ③ 火曜日13:00～15:00 (月2回)
- ④ 参加料:300円(未会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ 楽楽体操

- ① 25人ほど ② 野洲図書館
- ③ 火曜日10:10～11:45 (毎週)
- ④ 参加料:350円(未会員)、50円(会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ ウォーク&リズムエクササイズ

- ① 20人ほど ② 総合体育館*
- ③ 金曜日10:00～11:00 (月2回)
- ④ 参加料:300円(未会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ 太極拳

- ① 20人ほど ② 総合体育館*
- ③ 木曜日13:00～14:30 (月2回)
- ④ 参加料:400円(未会員)、100円(会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ 太極柔力球(ローリーボール)

- ① 20人ほど ② 総合体育館*
- ③ 金曜日10:00～11:00 (月2回)
- ④ 参加料:350円(未会員)、50円(会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ 卓球

- ① 30人ほど ② 総合体育館*・B&G体育館
- ③ 土曜日9:00～12:00 (毎週)
- ④ 参加料:400円(未会員)、100円(会員)
- ⑤ 上靴持参、事前検温のうえ参加

◆ テニス

- ① 30人ほど ② 野洲川河川公園
- ③ 土曜日13:00～16:00 (毎週)
- ④ 参加料:400円(未会員)、100円(会員)
- ⑤ 事前検温のうえ参加、雨天中止

※ 4～6月の間総合体育館工事の為、別会場での開催となります。

申し込み・問い合わせ先

NPO法人 YASUほほえみクラブ

野洲市三上2224

TEL 077-587-4280



とびだせ！地域へ！いっしょに活動しませんか？

市民活動団体一覧

今回ご紹介させていただく市民活動団体は、本ガイドの掲載にご賛同いただいた団体です。興味ある団体の申込みや見学等については、市民サービスセンターへお問い合わせください。



お問い合わせ先

野洲市市民協働室（市民協働センター）

〒520-2315 野洲市辻町 410 TEL 518-0556 / FAX 587-5976

2023年4月 下記から移転しました

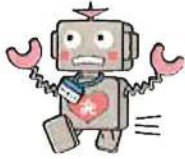
野洲市市民サービスセンター

〒520-2492 野洲市西河原 2400 TEL 589-6430 / FAX 589-6438

団体名	場所	時間	主な活動日	活動費等	持ち物など	団体PR
南京玉すだれ同好会 （保存会）	野洲図書館 会議室	10:00～ 12:00	毎月 第4土曜日	年会費 2,000円	玉すだれ	日本古来の伝統芸能を通して技を磨き向上する事の喜びを感じていく中で仲間作りをしています。
気功リフレ	野洲図書館 ホール	10:00～ 12:00	毎月 第2・第4 金曜日	月500円 年会費 1,000円	マット、 ボール	気功太極拳、気功リフレッシュ体操で筋力作り、気の巡りを良くして明るく楽しく健康に。
気功ストレッチ体操 One's	野洲図書館 ホール	10:00～ 12:00	毎月 第2・第4 木曜日	月500円 年会費 1,000円	マット、 ボール	気功太極拳と気功ストレッチ体操で心身のバランスをとり健康寿命を伸ばす事を目指して楽しく筋力作り。
やす緑のひろば	市三宅地先： 野洲川北流跡 自然の森	9:00～ 12:00	第1火曜日、 第3土曜日、 第4木曜日	無し	山作業の 出来る服装 （長袖、 長ズボン、 帽子、 手袋）	市三宅と竹ヶ丘の間、野洲川河辺にある自然豊かな森を整備しています。保育園、幼稚園の子供達の野外散歩、近隣の小学校等の子供達の自然観察等含め、子供達が楽しみながら自然に親しめる森を目指しています。カブトムシもいるよ。
フィールドワーク やす	祇王井川 駅前地域、 童子川、 中の池川	9:00～ 11:00	1月、3月、 4月、5月、 10月、11月、 12月 （広報で案内）	無し	河川の ゴミ清掃 出来る服装、 長靴、手袋	自然豊かな野洲。水の流れもきれいにしたいとの思いで、地域の自治会、事業所の皆さん等と協働にて河川の中のゴミ回収、清掃をしています。やりがいを感じ、さわやかな汗がかけます。
江州和の会 （江州音頭）	不定	13:00～ 15:00	毎月 第2木曜日	月500円 年会費 1,000円 入会金 1,000円	特に無し	伝統芸能に親しんで頂ける場と仲間作りに、イベントやお祭りで一緒に盛り上げましょう。 練習場所が変更になりました。詳細は代表まで。

団体名	場所	時間	主な活動日	活動費等	持ち物など	団体 P R
中主読書グループ	さざなみ ホール (豊積の里 総合センター) ロビー	10:00～ 12:00	第1木曜日	無し	課題図書	電子書籍もいいけど紙の本もいいもの。じっくり読んで仲間と楽しく感想を語りあいましょう。
YASUおやじ倶楽部	コミセン やす 3階第2会議室 又は第4研修室	9:30～ 11:00	毎月 第3土曜日 (会議)	年会費 2,400円	イベント 毎に各自 持参 (特に指 定なし)	自称 YASU のおやじが集まり、皆で話し合い、ボランティアで汗を流しイベントに熱中します。〈内容〉・グラウンド・ゴルフ・JR大回りの旅・遺跡探訪・健康ウォーキング・健康麻雀・親睦会・ボランティア等 随時 ※随時会員募集中
さわやかコーラス	コミセン ぎおう ホール 祇王明照保育園 練習室	9:45～ 11:45	毎週 金曜日			女声コーラスグループですが、男性の方もどうぞ！年を重ねても気持ちは若く明日の自分の健康のために、今日の日を大切に、大切に、明るく楽しくさわやかにと歌っています。
悠紀笛の会	コミセン やす 研修室4等	13:00～	第2日曜日	月500円	篠笛 (貸出あり)	篠笛の演奏を通して篠笛の音色を沢山の方に聴いてもらいたいです。毎月、和気あいあい楽しく練習しております。気軽にのぞいてみてください。
自然くらぶ 森歩き	近江富士 花緑公園 いこいの森	10:00～ 12:00	第3水曜日	300円程度 (資料代)	野外で歩ける 服装、 靴、帽子、 タオル、飲み物、 おやつ	公園からちょっと一歩入ると木々が繁り、鳥の音が聞こえる自然林に出会えます。「自然とふれあう」体験は年齢を重ねていく私たちの五感を刺激して脳を活性化し、ゆっくり歩きで身体機能もアップします。さらに精神面でも安定して心いきいきとなる効果もあります。森歩きしながら移りゆく季節を楽しんでみませんか？
野洲市健康推進 連絡協議会	活動の前に養成講座を受ける必要がありますので、まずは事務局までお問い合わせください。 ※養成講座(8月開講予定)の申込みが6月末締め切り 事務所：健康推進課 (野洲市健康福祉センター1階) TEL 077-588-1788			年1,500円 (養成講座 受講料無料)		「私たちの健康は私たちの手で」まず自分、家族、地域へと広がるような活動の広がりを心がけています。
マシュマロ	野洲図書館 会議室	10:00～ 12:00	第3火曜日	年2,000円	入会后 配布した 歌詞集等	外出、旅行等の楽しみができづらくなった昨今、月1度仲間が集い、皆の元気な顔を見ながらの、何気ない会話ができる喜びを噛みしめています。歌を歌ったり軽い体操をしたりと楽しい時間を過ごしています。

団体名	場所	時間	主な活動日	活動費等	持ち物など	団体PR
ル・プレソワール	コミセン やす 研修室4	10:00～ 12:00	第1・第3 水曜日	月3,000円	配布した 楽譜等	シャンソン歌手 クスヨ先生のご指導の元、尾崎和美先生の伴奏で色々なジャンルの曲を楽しく歌っています。体操をしたり、発声練習をしたり、楽しい振付けを考えたり健康面にも気をつけながら貴重な時間を過ごしています。
コーラスたんぽぽ	ささなみ ホール (豊積の里 総合センター) 多目的 ホール、 研修室	20:00～ 21:00	毎週 金曜日	月1,000円		野洲市文化協会に加盟し、毎年、野洲文化芸術祭に参加しています。ポピュラー音楽、唱歌など楽しく歌っています。歌うことは、心も体も健康になり脳も活性化。生涯、明るく楽しく過ごすために大きな声で歌いましょう。
野洲ダンス同好会 (社交ダンス)	コミセン みかみ 大ホール	19:30～ 21:30	毎週 月曜日	月5,000円	ダンス シューズ、 ダンスの できる服装	ダンスの好きなメンバーで活動しています。講師のレッスン月3回。自主練習月1回。楽しく、かっこ良くを目標に練習しています。自分のダンスをかっこ良くしたい方、是非ご参加を。
おしばな “なでしこの会” 野洲	コミセン みかみ 研修室	13:00～ 16:00	第2土曜日	月500 ～ 1,000円	ピンセット、 はさみ、 その都度 により変更	お花が好きな方、四季のお花を通して楽しみ、人との出会いや地域との交流を目的とし、自立支援で脳も活性的ながら楽しい仲間と人生をすごしましょう。出張サービスも可能です。
びわ湖よし笛 アンサンブル・やす	図書館 ホール	13:15～ 15:00	第1・第3 水曜日	月1,000円	よし笛 (初めての 方はお貸し します)	よし笛の音色に心も身体もいやされながら和気あいあいと楽しく練習しています。地域のふれあいサロンや各種イベントにボランティアで演奏活動に寄せていただいています。
野洲市カラオケ 同好会	コミセン なかさと 大ホール	13:00～ 16:30	毎週 火曜日	年会費 7,000円	無し	野洲市隣接市町内の高齢者（おおむね65歳以上）が毎月発売されるDVD2枚（1枚に4曲）に収録された新曲を覚え、毎週火曜日に壇上に立ち歌います。全員仲良く、発表会に、納涼会に、忘年会にと和やかにしています。ぜひ、ご参加下さい。お待ちしております。



ボランティア活動情報

野洲市ボランティアセンターに登録されていて会員募集をされている団体です。

お問い合わせ先

野洲市社会福祉協議会

野洲市西河原 2400 TEL 077-589-4683 / FAX 077-589-5783

野洲市ボランティアセンター登録グループ一覧

特 技

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
大正琴 ときめき	大正琴演奏	毎月第1火曜日 13:30～15:30	コミセンなかさと
冬香色	銭太鼓や折り紙を福祉施設で披露しています	毎月3回、 希望があれば随時	コミセンひょうず・ なかさと
ほほえみの会	歌謡・舞踊（懐メロ）	随時	依頼場所
NPO 法人 レイカディアえにしの会	出前講演：紙芝居、手遊び、歌、 手品、クイズ・ビンゴ 音楽講演：よし笛、オカリナ、 歌声サロン 物作り：ストラップ、折り 紙、紙飛行機など	出前活動：不定期	
やすマジック愛好会	マジックの講習と練習 介護施設・近隣自治会の敬老 会・サロン・子ども会・障が い者施設・各種イベント等	毎月第2火曜日・第4日曜日 13:30～15:00	野洲図書館、 健康福祉センター
日本車椅子レクダンス協会	車いすレクダンスの練習、施 設等での披露	練習：月2回	県内
レク・すだれ	玉すだれの練習と情報交流	毎月第3火曜日午後	コミセンなかさと
ラス・フローレス	フラメンコ	月3回木曜日	チカ守山
おはなしサークル ノエル	読み聞かせ・パネルシアター	不定期	公民館等
野洲朗読グループ さえずり	市広報・議会だより等の音訳、 勉強会、びわこ学園紙芝居、 対面朗読	毎月第2・4日曜日 10:00～12:00	野洲市健康福祉セ ンター
手話サークル あゆみ	手話学習と交流	第1日曜日 13:00～、 第4日曜日 19:00～	コミセンきたの
手話サークル ともしび	手話学習	毎週水曜日 10:00～	コミセンやす
要約筆記サークル チェリー	例会にて聴覚障がい者セン ターより連絡報告、要約筆記 の練習、難聴者との交流（大 会のボランティア・暮らしの サポート）	毎月第2・4火曜日 13:30～16:00	コミセンなかさと

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
リフォーム同好会	依頼品作り、ぎおうの里訪問	毎週金曜日 10:00～12:00	健康福祉センター
野洲市ボランティア観光ガイド協会	観光ボランティア	毎月第4月曜日 定例会	コミセンきたの (会議)
野洲市国際協会	外国人への日本語指導、通訳・翻訳	—	市内、県内

子どもとの活動

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
学童見守りボランティアグループ 万友会	学童登下校見守り	野洲小学校登下校日	野洲小学校登下校日
さくらんぼクラブ	三上学区子育てサロン	—	コミセンみかみ
ちゅうず子ども食堂	子ども食堂	毎月第3金曜日 15:00～20:00	コミセンなかさと

高齢者・障がいのある方との活動

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
NPO 法人 陽だまり	障がい者の方と内職等の活動	平日 9:00～17:30	陽だまり作業所
野洲市介護者家族の会	介護者との交流及び懇談	毎月第3水曜日	野洲市福祉健康センター
野洲市キャラバン・メイト	認知症サポーター養成講座講師 認知症カフェにて認知症相談対応 認知症啓発活動等	—	市内
ポピンズ	ズンバキッズ、障がい児さん を中心にダンスを通して楽しく 安全に交流する	不定期	市内
滋賀県断酒連絡会	アルコール依存症回復の為に 勉強会・啓発活動	毎週金曜日 13:30～ 15:00 (祝日時休会)	野洲市福祉健康センター

緑化・環境整備

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
照輪野会	災害資源(竹・木)活用	毎月第2土・日曜日	中主吉川公園 (左岸)
近江富士さくらの会	花と緑の育成と心のふれあい 活動	毎月第2日曜・第4土曜日 9:00～11:00	近江富士団地内
レイカ野洲	環境美化・車いす点検	毎月第2土曜日午前	野洲図書館・びわ こ学園
NPO 法人アクティブ近江富士	さくら緑地の維持管理	毎月第1土曜・第3水 曜・第4日曜日、随時	南桜地先・さくら 緑地
愛慈彩の会	美化活動・子ども見守り活動・ サロン	美化: 第2火曜日 9:00～10:00、他随時	七間場自治会周辺

登録名	活動内容	活動日時	活動場所
野洲市環境基本計画推進会議 「水と緑、安心の野洲」自然山部会	里山保全活動	毎月第1・2・4土曜日、 第3火曜日	大篠原～小堤の里山
NPO 法人篠原シニアネット	環境美化、活性化、地域福祉、 ふれあい学習	—	篠原駅前自治会区 域内
日本ツツジ・シャクナゲ協会 滋賀県支部	シャクナゲの森・手入れ・剪 定等	毎月第3木曜日、他随時	花緑公園
近江富士花緑公園グリーン スターズ	園内植栽活動	毎月第1木曜日	近江富士花緑公園内
久野部東お助け隊	地域交流活性化支援	随時	久野部東自治会館、 公園
エコ資源部会	家庭から出る廃食油の回収 資源化リユース物品の利用促 進等 循環型社会を目指した取り組み	不定期、 月1回定例会議	市内
ごみを減らそうプロジェクト	ごみを出さない売り方買い方 を広め、地域のものは地域で 消費できるよう、各小売店舗 や市内小学校で啓発する	毎月第3火曜日午前	市内
やす緑のひろば	野洲川北流跡自然の森を自然 豊かな森として整備し憩いの 森、子どもたちが里山遊び、 自然体験できる森として次世 代に引き継ぐ	第1火曜・第3土曜・ 第4木曜日 9:00～12:00 イベント等随時	市三宅地先、 野洲川北流跡自然 の森
NPO 法人 レイカディアえにしの会	環境整備・芦浦観音寺竹林整備	毎月火曜日 9:00～12:00	芦浦観音寺
ボランティア アクティブ サービス	草刈り・ゴミ出し・清掃等	随時	市内

● ふれあいワーカーズ

①軽作業補助（箱折りやタオルたたみ等の作業）

時期・時間：随時 9:30～15:00 の間で1時間程度から
場 所：施設内
備 考：働きやすい服装でお越しください。

②草刈り・清掃（施設敷地内の草刈り・草取り、施設内の清掃）

時期・時間：随時 9:30～15:00 の間で1時間程度から
場 所：施設敷地内（屋外）
備 考：暑さ・寒さや害虫等への対応をお願いします。
草刈り機貸し出し可能。

③グループ活動やイベントでの音楽・劇などの趣味を活かしたご公演

時期・時間：日程は応相談10:00頃～または13:00頃～の30分～1時間程度
場 所：施設内
備 考：日程やご公演内容など、事前に打ち合わせをさせていただきます。

障がい者福祉サービス事業所 ふれあいワーカーズ

野洲市吉地1130-1

TEL：077-589-8101 FAX：077-589-8102

アクセス：駐車場、駐輪場利用可能

JR野洲駅よりバス約30～35分＋徒歩3分

（最寄りバス停：野洲市コミュニティバス「さざなみホール比留田」）



website



FUREAI JAPAN
Instagram

● びわこ学園医療福祉センター野洲

びわこ学園医療福祉センター野洲

野洲市北桜978-2

TEL：077-587-1144 FAX：077-587-4211

担当：地域交流課 増木

HP等：<https://www.biwakogakuen.or.jp>

アクセス：駐車場、駐輪場あり JR 野洲駅よりバス約 15 分+徒歩約 5 分
(最寄バス停：近江鉄道「花緑公園」または野洲市コミュニティバス「びわこ学園」)



① 軽作業（車椅子の掃除・シーツ交換等）

草刈り など

時期：随時

時間：9:00～17:00 の間で 1 時間程度から

場所：びわこ学園野洲内

備考：草刈り機貸し出し可能

② 音楽・劇などの趣味を活かしたご公演、

入所利用者との散歩 など

時期：随時

時間：10:00～11:30

14:00～16:00 の間で 20 分～1 時間程度

場所：びわこ学園野洲内

備考：お祭りでの模擬店のお手伝い等も募集しております。



初めての方には、施設内の見学や活動内容のご相談もお受けします。
お気軽にお問合せください。



社会福祉法人

野洲慈恵会 *Yasu Jikeikai*

野洲慈恵会

野洲市富波甲1340番地1(ぎおうの里内)

TEL：077-586-5444

担当：法人本部 北山



野洲慈恵会QRコード

① 喫茶やサロンのお手伝い、子どもたちとの昔遊び

② 草刈り、草取り、庭木の剪定、花の水やり

③ エアコンフィルターの掃除、日曜大工、縫い物、子どものおもちゃ作り

④ グループ活動やイベントでも音楽・劇などの趣味を活かしたご公演、オンラインや動画の提供

⑤ 将棋やオセロ等ゲームのお相手、散歩の付き添い、買い物支援、体操を一緒にして下さる方

時期・時間：日程は相談に応じます

場 所：野洲慈恵会の各施設

・ぎおうの里 ・悠紀の里 ・あやめの里 ・デイセンターさくら ・きたの保育園

備 考：ご希望の活動場所へおつなぎします。

※ボランティアの受け入れについては、新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、
ご相談させていただきます。

子どもとを感じる・つながる

自然くらぶ のやまであそぼう

一緒に親子の自然体験活動をサポートしませんか？

活動は、親子で楽しむ公園園路の自然ふれあい散歩や山歩き、自然探検、マツボックリクラブなどのお手伝いを中心です。

時期・時間：毎月第4日曜日 10:00～12:00

場 所：おもに近江富士花緑公園



お問い合わせ先

松下容子（滋賀県シェアリングネイチャー協会）

TEL：090-4760-1663



野洲市老人クラブ連合会

「健康・友愛・奉仕」を合言葉に高齢者の社会参加、生きがいづくりの推進組織として活動しています。その他、小学校区7学区それぞれの地域に沿ったユニークな活動も展開しています。

● 主な活動

老人クラブ大会	年1回
貯筋運動	年6回
ゲートボール大会	年1回
ポッチャ大会	年1回
ほほえみストックウォーキング	年2回
ふれあい旅行	年1回
親睦旅行	年1回
大人のであそび	年4回
料理教室	年4回
友愛訪問	年1回
会報発行	年2回
公共施設奉仕	随時
交通安全	
詐欺被害防止研修	



ストックウォーキング



料理教室

我々自身も健康寿命を意識し、高齢者がお互いに協力し、支え合いながら地元や地域の活動を積極的に進め、会員になって良かったと思われる老人クラブを目指しています。



グラウンドゴルフ大会

● 単位老人クラブがある自治会一覧 (令和5年3月10日現在)

単位老人クラブとは、連合会組織下において、自治会単位で活動する老人クラブです。

野洲	北野	三上	祇王	篠原	中里	兵主
野洲	市三宅	山出	下町	大篠原	比江	野田
四ツ家	久野部	小中小路	江部	小堤	北比江	五条
行畑	竹生	大中小路	中北	入町	乙窪	安治
万葉台	五之里	妙光寺	北	長島	吉地	須原
小篠原		北桜	上屋	高木	比留田	堤
駅前		南桜	辻町	小南	木部	井口
			富波甲			吉川
			富波乙			

※お住まいの地域の老人クラブの有無については、連合会事務所までお尋ねください。

お問い合わせ先

野洲市老人クラブ連合会

(野洲市健康福祉センター2階)

〒520-2315 野洲市辻町433番地1

TEL / FAX 077-588-2940(平日9:00~16:00)

「生きがいつくりの会」サークル新規会員募集

野洲市老人クラブ連合会の、趣味サークル「生きがいつくりの会」は、高齢者の生きがいつくり、健康づくり、仲間づくりの場となっています。何か趣味を持ちたい、楽しみながら仲間づくりをしたい方、多数の入会をお待ちしています。

● サークル加入要件について

- ① 60歳以上の市内在住者
- ② お住まいの地域に単位老人クラブが有る場合、単位老人クラブに入会する。
 お住まいの地域に単位老人クラブが無い場合、老人クラブ連合会個人会員となる。
 ⇒単位老人クラブの有無については、24ページの一覧を参照ください。

● サークル入会手続きについて

サークル活動日等、老人クラブ連合会事務局に確認ください。



小物づくりサークル作品

サークルを見学し、サークル代表者から活動内容、活動費等の説明を受けてください。



編物サークル

サークル入会を希望する場合は、野洲市老人クラブ連合会事務局で手続きをお願いします。

すでに24ページの一覧の単位老人クラブに入会している方。

お住まいの地域に単位老人クラブが有り、未加入の方は、必ず地域の単位老人クラブへの加入手続きが必要です。
 加入手続きについては、老人クラブ連合会事務局から説明を受け、単位老人クラブの入会手続きをして下さい。

24ページの一覧以外の地域の方は、個人会員として新規加入できます。

- ①新規加入申込書（様式1）
- ②単位老人クラブ会費の領収書もしくは、加入確認が出来るものを事務局まで提出ください。
 ※単位老人クラブ会費に老人クラブ連合会年会費も含まれています。

- ①新規加入申込書（様式1）
- ②個人会員 年会費1,000円
- ①と②を事務局まで提出ください
 （以前のサポーター会員は個人会員に変更）

（申込書は老人クラブ連合会にごさいます。お問い合わせは24ページの連合会事務局までお願いします。）

● 令和5年度 生きがいつくりの会サークル新規会員

	編物サークル
場 所	健康福祉センター
部 屋	2階 教養娯楽室
募 集 人 員	若干名
時 間	9:30～12:00
初回活動日	4月11日
主な活動日	第2・第4 火曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	-
持 ち 物 等	毛糸、編み針、かぎ針など
セーターから帽子や小物まで、それぞれの作りたい物を、和気あいあいと楽しみながら過ごしています。	

	囲碁サークル(木曜)
場 所	健康福祉センター
部 屋	2階 教養娯楽室
募 集 人 員	10名程度
時 間	9:30～16:00
初回活動日	4月6日
主な活動日	第1・第2・第3 木曜日
活 動 回 数	月3回程度
活動会費等	1,000円/年
持 ち 物 等	マスク
和気あいあいの楽しい雰囲気で行って囲碁を打っています。多くの人の参加を願っています。	

	健康太極拳サークル
場 所	さざなみホール
部 屋	研修室
募 集 人 員	希望者全員
時 間	9:30～11:00
初回活動日	4月14日
主な活動日	第2・第4 金曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	5,000円/年
持 ち 物 等	動きやすい服装、タオル、飲み物
太極拳でさらに・リラックス。揚名時太極拳、八段錦「動く禅」と言われおり、どなたでも出来る呼吸法で生活習慣病・認知症・転倒予防にも役に立ちます。足腰の悪い方イスを使う事も出来ます。	



	エルダー体操	エルダー体操①	エルダー体操②
場 所	総合防災センター	コミセンやす	コミセンやす
部 屋	2階 研修室	3階 研修室4	3階 研修室4
募 集 人 員	若干名	2名	若干名
時 間	13:30～15:30	13:00～14:30	14:45～16:30
初回活動日	4月6日	4月13日	4月13日
主な活動日	第1・第3 木曜日	第2・第4 木曜日	第2・第4 木曜日
活 動 回 数	20回	20回	20回
活動会費等	3,000円/年	3,000円/年	3,000円/年
持 ち 物 等	上靴、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル(ヨガマットも可)		
音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら健康づくり、筋力トレーニング、ストレッチ等もあり、飽きずに運動出来ます。帰りはきっと体が軽いはず!			

募集一覧(野洲市老人クラブ連合会)

健康体操サークル	
場 所	コミセンぎおう
部 屋	1階 大ホール
募 集 人 員	20名程度
時 間	13:30～15:00
初回活動日	4月14日
主な活動日	第2・第4 金曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	3,000円/年
持 ち 物 等	敷物、タオル、飲み物
<p>気血の流れを良くし、自律神経、骨格関節を調整し、男女を問わず、健康な体を作って健康長寿をめざして生きます。</p>	

俳画サークル	
場 所	健康福祉センター
部 屋	3階 研修室
募 集 人 員	3名
時 間	13:30～16:00
初回活動日	4月13日
主な活動日	第2 木曜日
活 動 回 数	月1回程度
活動会費等	-
持 ち 物 等	絵具(顔彩)、絵筆、用紙他
<p>季節の景色や花など、描きます。俳句を添えて色紙を作成します。</p>	



将棋サークル	
場 所	健康福祉センター
部 屋	2階 教養娯楽室
募 集 人 員	3名
時 間	13:00～16:00
初回活動日	4月10日
主な活動日	第2・第4 月曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	1,000円/年(9月に徴収)
持 ち 物 等	マスク
<p>勝負にこだわらず、将棋を通じて人間関係の悩みや、楽しかった事を話し、1回しかない人生を楽しんでおります。</p>	



健康マージャンサークル	
場 所	健康福祉センター
部 屋	2階 教養娯楽室
募 集 人 員	3人程度
時 間	9:00～15:00
初回活動日	4月12日
主な活動日	第2・第4 水曜日
活 動 回 数	年間22回
活動会費等	1,000円/年
持 ち 物 等	特になし
<p>認知症(ぼけ防止)の対策として、現在8名のメンバーで活動しています。毎月第2・4水曜日に実施していますので、興味のある方は一度見に来てください。</p>	



よく眠れるやさしいヨガ	
場 所	健康福祉センター
部 屋	3階 教養娯楽コーナー
募 集 人 員	7名
時 間	10:00～12:00
初回活動日	4月6日
主な活動日	第1・第3 木曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	11,000円/年 (4月と10月に分割)
持 ち 物 等	マット、タオル、飲み物
男女問わず無理なく、どなたでも出来ます。 ヨガが終わった後は、身体がすっきりしてとても心地 よいです。	

笑いヨガ サークル	
場 所	コミセンみかみ
部 屋	和室又はホール
募 集 人 員	10名
時 間	13:30～15:00
初回活動日	4月7日
主な活動日	第1・第3 金曜日
活 動 回 数	月2回程度
活動会費等	6,000円/年
持 ち 物 等	上靴、敷物、バスタオル、飲み物
ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた 健康法。 笑うことを体に習慣づけストレスからくる心や体の 不調を吹っ飛ばしましょう。ポールストレッチ有り	

小物づくりサークル		
場 所	健康福祉センター	コミセンなかさと
部 屋	2階 保健指導室	1階 会議室①
募 集 人 員	10名	10名
時 間	9:30～11:30	9:30～11:30
初回活動日	4月3日	4月10日
主な活動日	第1 月曜日	第2 月曜日
活 動 回 数	月1回程度	月1回程度
活動会費等	1,000円/年	1,000円/年
持 ち 物 等	筆記用具、裁縫用具	
みんなで和気あいあいと、楽しく小物づくりをしてみませんか。誰かにプレゼントされても大変喜ばれます。		

事務局主催の教室	
 季節の料理教室と茶話会	 大人の手遊び (小物)
年 4 回	年 4 回
四季の野菜等を利用して楽しく料理を作ってみませんか。 今までの食生活を見直す良い機会でもあります。 募 集 人 数：24名 (定員になり次第締切) 6/23 9/29 12/15 3/1 (金曜日)	小物を使っての手遊びを予定しています。 チャレンジしてみませんか。 募 集 人 数：30名 5/16 8/1 11/28 2/6 (火曜日)





生きがいの森

～ボランティアと趣味のバンク～

レイカディア大学卒業生の活動が検索できます

生きがいの森～ボランティアと趣味のバンク～は、これから何か始めたいと考えているレイカディア大学生やアクティブシニアの思いを実現し、レイカディア大学での、学びとそれを活かす場をつなぐことを目的としています。

レイカディア大学では多くの卒業生が大学での学びや自身の趣味・特技を活かしてイキイクと地域で活動しています。このサイトでは、そういった活動を掲載しています。

検索システムを活用し、活動内容を検索することができます。

みなさまからの情報もお待ちしています!!



びわこシニアネット <https://www.e-biwako.jp/>
内の、レイカディア大学のホームページより検索いただけます。

「生きがいの森」は、NPO 法人レイカディアえにしの会の協力により運営しています

70周年 感謝!

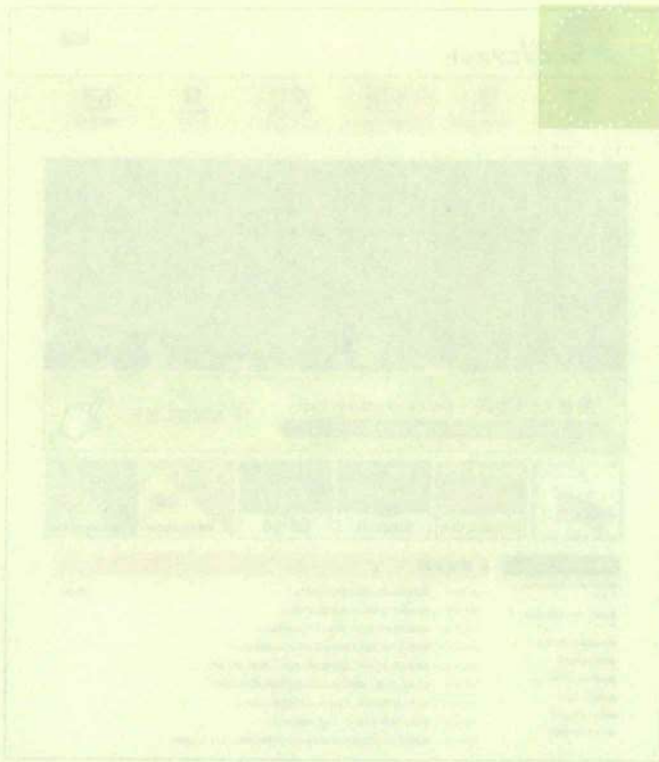


滋賀の縁創造実践センター

社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会

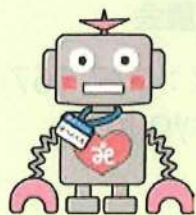
TEL : 077-567-3901 / FAX : 077-567-3906

E-mail : lacadia@shigashakyo.jp



野洲市社会福祉協議会
の活動の紹介が、ホームページの
トップページに掲載されています。
ぜひ、ホームページをご覧ください。
また、ホームページに掲載されて
いない情報も、お問い合わせ先
までお問い合わせください。
お問い合わせ先は、ホームページの
お問い合わせ先ページをご覧ください。
お問い合わせ先は、ホームページの
お問い合わせ先ページをご覧ください。
お問い合わせ先は、ホームページの
お問い合わせ先ページをご覧ください。
お問い合わせ先は、ホームページの
お問い合わせ先ページをご覧ください。

野洲市社会福祉協議会
のホームページは、NPO法人野洲市社会福祉協議会
のホームページです。お問い合わせ先は、
お問い合わせ先ページをご覧ください。



社会福祉法人 野洲市社会福祉協議会

〒520-2423 野洲市西河原2400
TEL 077-589-4683 FAX 077-589-5783
E-mail fukushi@yasu-syakyo.or.jp