

6 介護予防 「高齢者が元気になれる通いの場」

※新型コロナウイルスの影響により、開催が変更・中止となっている場合がありますのでご注意ください。

①公民館

●高齢者学級

公民館名	事業名	開催趣旨	実施期間	参加人数
中央 25-4581	ふれあい学級	高齢者を取り巻く課題についての学習や地域の方々との交流・仲間作りを通して楽しく健康で生き甲斐のある人生を過ごすための一助とする。	R5.5 ~ R6.3	33人
富来田 53-2027	みどり学級	高齢者が健康で心豊かに暮らせるよう、必要な学習機会を提供し、相互の交流と仲間づくりを図る。	R5.5 ~ R6.3	20人
富岡 53-5952	《富岡公民館と共催》			
岩根 41-1184	岩根ほがらか教室	高齢者の生きがい・仲間づくり、健康増進を図る、現代社会の理解を促進し、地域のなかで自分自身が為すべき事柄を考える場とする。	R5.5 ~ R6.3	21人
鎌足 52-3111	鎌足桜学級	健康増進や趣味の充実のために学び生きがいづくりに資するとともに、地域の高齢者・多世代の交流の機会とする。	R5.4 ~ R6.3	37人
金田出張所 97-6314	かねだ暮らしの寺小屋	高齢者の生きがいづくりや仲間づくりの場として、日常生活の課題、趣味やレクリエーション活動を通して交流を深める。 ※令和5年5月現在、開催予定だが詳細は未定とのこと。		40人 (予定)
中郷 98-0802	中郷みのり高齢者教室	長寿社会を豊かに過ごすため、元気な高齢者の活動を支援する。 ※令和5年5月現在、開催予定だが詳細は未定とのこと。		10人 (予定)
文京 23-3836	文京ふれあい学級	65歳以上の高齢者の心と体の健康の維持・増進を目標に、健康に関する学習や移動教室を実施する。	R5.5 ~ R6.2	25人
八幡台 36-4010	八幡台かえで学級	社会の変化や健康・趣味等についての学習を通して、高齢者の生きがいの増進と健康の維持、仲間づくりを図る。	R5.5 ~ R6.3	30人
東清 98-2919	さわやか学級	高齢者の生きがいづくりと健康づくりを促進するとともに、地域の高齢者相互の仲間づくりの機会とする。	R5.5 ~ R6.3	30人
清見台 98-7654	はつらつ学級	高齢者を取り巻く現代社会の理解や健康づくり、仲間づくりを図り、生きがいづくりの一助とするとともに、社会参加を促進させる。	R5.5 ~ R6.3	17人
畑沢 37-1005	畑沢むつみ学級	高齢者を取り巻く課題等の学習や健康づくり、参加者相互の懇親を深めることで、生きがいづくりと健康維持の一助とするとともに、閉じこもりの防止と高齢者相互の友好を深める。	R5.5 ~ R6.3	18人
岩根西 41-1023	ふれあい学級	概ね65歳以上の高齢者を対象とし生きがい対策及び地域高齢者のコミュニティ活動の場を提供実施する。	R5.6 ~ R6.2	30人
西清川 23-0286	西清川福寿学級	高齢者を取り巻く課題等の学習をすると共に、参加者相互の交流を図り、生きがいづくりの一助とする。	R5.5 ~ R6.3	30人
波岡 37-8515	菜の花学級	社会の変化や健康・趣味等についての学習を通して、高齢者の生きがいの増進と健康の維持・交流を図る。	R5.5 ~ R6.3	30人
桜井 30-7311	桜井あしたば学級	高齢者を取り巻く課題等の学習を行うとともに、参加者相互の交流を図り、生きがいづくりの一助とする。	R5.5 ~ R6.2	23人

●介護予防教室(自立生活体操)

詳細は、「木更津市公式ホームページ」または「広報きさらづ」をご確認ください。

9:30-11:00

公民館	実施曜日	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
畑沢	日曜日	7 21	4 18 25	2 16 23	20 27	17 24	1 8 22	5 12 19	17 24	7 21 28	4 25	10 24
西清川	日曜日	14	25	9 23	6 27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	25	10 24
鎌足	日曜日	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	17
桜井	第1日曜日 第3金曜日	7 19	4 16	2 21	6 18	3 15	1	5 17	3 15	7 19	4 16	3 15
富岡	火曜日	2 16	6 20	4 11	1 8	5 12	3 17	7 21	5 19	16	6 20	5 19
波岡	火曜日	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 25	1 8 22	12 26	3 17	7 14 21 28	5 12 19 26	16 23	6 20 27	5 12 19 26
岩根西	木曜日	18	1 15	6 20	3 17	7 21	5 19	2 16	7 21	4 18	1 15	7 21
文京	金曜日	19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	5 19	2 16	1 15
中郷	金曜日	12 26	9 23	14 28	25	8 22	13	10 24	8 22	12 26	9	8 22
八幡台	金曜日	12	2 9	7 14	4	1 8	6 13	10	1 8	5 12	2 9	1 8

13:30-15:00

公民館	実施曜日	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
畑沢	日曜日		11	9	6	3 10	15		3 10	14		3
東清	日曜日	14 21	11 18 25	9 16 23	20 27	10 17 24	8 15	12 19	10 17	14 21 28	18 25	10 17 24
岩根	日曜日	7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	3 17
金田地域 交流センター	火曜日	16	20	18	22	19	17	21	19	16	20	19
清見台	木曜日	11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12	9 16	14 21	11 25	8 22	14 28
富来田	木曜日	11 18 25	8 15 22	13 20 27	10 17 24	14 21 28	12 19 26	9 16	14 21	11 18 25	8 15 22	14 21 28
中央	金曜日	19	2 9 16	14 21	4 18	1 8 15	6 13 20	10 17	1 8 15	5 12 19	2 9 16	1 8 15

13:00-14:30

老人福祉センター	土曜日	13 27	10 24	8 22	12 26	9	14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	9 23
----------	-----	----------	----------	---------	----------	---	----------	----------	---------	----------	----------	---------

② 老人福祉センター

〒292-0025 木更津市十日市場 826

0438-98-6651

高齢者の方が楽しく健康で生きがいのある人生を育む「憩いの場」として利用頂く施設。	・健康相談、生活相談 ・機能回復訓練 ・教養講座の開催 ・レクリエーション活動	・陶芸教室の開催 ・入浴（10:00～15:00） 入浴料：100円 ・その他の活動
--	--	--

この施設は、老人福祉法による『老人福祉センター』です。高齢者の「いきいこの場」として昭和50年にオープンし、以来老人会、各種クラブ、毎日の談話の場所として多くの方が利用しています。



玄関



大広間

開館時間

- ①一般施設 午前9時～午後4時
- ②浴室 午前10時～午後3時
毎月1日・15日は風呂清掃日のため浴室はお休みです。
※月曜が祝日にあたる時はその翌日

休館日

- ①毎週月曜日
- ②国民の祝日
※月曜が祝日にあたる時はその翌日
- ③12月28日から翌年1月4日まで

使用できる方

- 木更津市内の方
- ①60歳以上の方
 - ②老人クラブ等の団体
 - ③付添人
 - ④市長が適当と認めた方

使用料

使用者の区分	使用料 (1人1日につき)
本市の住民で ●60歳以上の方 ●老人クラブ ●付添い(1人まで) ●小学生以下の方	無料 [60歳未満の方は200円]
本市の住民でない方	300円 [小学生以下の方は無料]

受付について

- ①団体使用受付
・使用希望する月の3か月前の初めての開館日に9時から老人センターで受付。
(電話による受付は9時50分から)
- ②個人使用受付
・当日、直接申し出て下さい。



健康相談
高齢者の疾病・生活習慣病に関する様々な生活相談を行っています



送迎バスについて

- 本市の住民等で
- ①60歳以上の方が
団体で利用する時
 - ②老人クラブ等
 - ③敬老会等の行事

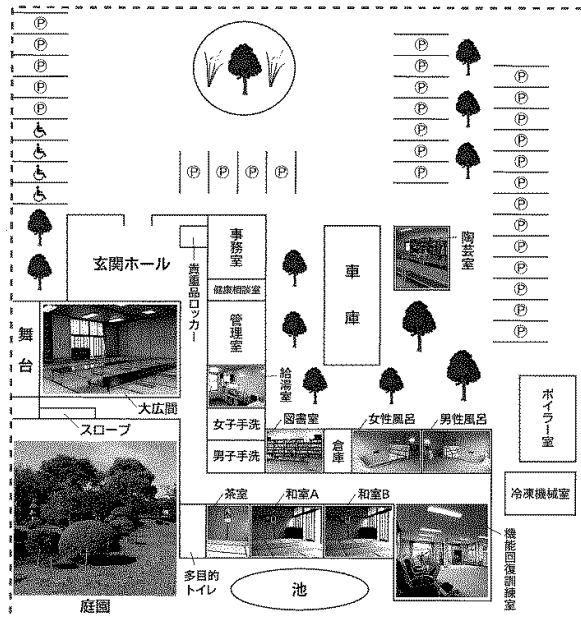


趣味のクラブ紹介

- ☆民謡・民舞クラブ
- ☆将棋クラブ
- ☆囲碁クラブ
- ☆ダンスクラブ
- ☆将棋時クラブ
- ☆陶芸サークル
- ☆手芸サークル
- ☆カラオケサークル等

施設

舞台付大広間・図書室兼会議室・茶室・和室(2室)・男女浴室・給湯室・機能回復訓練室・ヘルストロン・マッサージ器・健康器具・陶芸室・囲碁・将棋・カラオケ・全館冷暖房付・貴重品ロッカー・駐車場50台(身障者用4台)



健康・運動ライフをサポート! 1日400円でプールもジムも 利用できます!

幼児用プール
元気な
お子様の水慣れにも!

室内温水プールなので
天候、日焼けを気にせず
健康づくりを!

本格的なスイム
ウォーキング

ウエイト・バイク・
ウォーキングマシンを備えた
本格ジムです!

ジムを初めてご利用される方にも丁寧にご案内致します。
お気軽にスタッフに声をかけてください!

多彩なレessonプログラムでご自身にあった健康づくりを

※当日申込み ※16歳以上対象 ※定員制 ※別途プログラム参加料金(1回300円~)



施設利用料金

区分	一般	中学生以下	高齢者(65歳以上)	未就学児
一日券	400円	200円	200円	無料
回数券(11回分)	4,000円	2,000円	2,000円	
定期券1ヶ月	4,000円	2,000円	2,000円	

持ち物
プール スイミングキャップと水筒、タオルが必要です
トレーニングジム 室内専用運動シューズ、トレーニングウェア、タオルが必要です
 ※入館から退館までの併用の制限はありません。一日券でトレーニングジムとプールの両方がご利用できます。

施設利用条件

- ★中学生以下はプールのみのご利用となります。
- 小学校3年生以下** 保護者の方と一緒にご利用ください。(16歳以上の方1名に対しこども2名)
※水筒とキャップが必要です。
- 小学校4年生以上
中学生以下** 18時以降は保護者の方が館内にいる場合のみ利用できます。
※保護者の施設利用可。
- 高校生以上** 全てご利用できます。

※木更津市に住民登録されている方で介護保険認定者・障害者手帳交付者及びこれらの方を介助する方(1名につき1名)は無料。ただし、介助者が施設利用(運動など)する場合は利用料をいただきます。
 ※木更津市に住民登録されている方・在勤・在学以外の方は、5割者です。 ※回数券及び定期券は木更津市に住民登録されている方に限り、(定期券購入の際は身分証明書が必要です。)
 ※2時間未満の外れていない方は、プールの利用ができません。 ※託児施設を設けていないため、利用中はお子様をお預かりはできません。 ※敬請着用のままプールは利用できません。
 ※タトゥーや刺青のある方は、プールではラッシュガード、トレーニングジムでは上着の着用をお願いします。

水更津市健康増進センター
いきいき館
木更津市湊浜3-1
(クリーンセンター内)

開館時間 午前10時~午後9時
*入館から退館まで、時間制限はありません

休館日 月曜日 *休館日が祝日の場合は営業し、その後の最初の平日が休館日となります。

TEL.0438-36-2511 FAX.0438-40-4775

いきいき館
ホームページは
こちらから▶▶▶



いきいき館
公式LINEアカウント開設
教室やイベント情報などを
お知らせしています!



木更津 いきいき館 休館 無料送迎バス運行中!

④ サロン

●中部地区

サロン名	開催日・場所・対象者		費用	問合せ先
請西地区 おしゃべりサロン	開催日	第3木曜日 10:00~12:00	お茶代として ¥100/回	代表・和田和代様 090-2367-3810
	場所	請西矢崎公園集会所		
	対象者	請西地区住民、他地区は相談		

●西部地区

サロン名	開催日・場所・対象者		費用	問合せ先
サロン住吉集会所	開催日	第3火曜日 10:00~12:00	お茶代として ¥100/回	代表：川口様 0438-41-3322
	場所	住吉集会所		
	対象者	地域住民		
サロン新御堂寺サロン	開催日	第2水曜日 10:00~12:00	お茶代として ¥100/回	代表：重城様 0438-41-2450
	場所	新御堂寺		
	対象者	地域住民		
サロン西山公会堂	開催日	第1水曜日 10:00~12:00	お茶代として ¥100/回	代表：鈴木様 0438-23-5413
	場所	西山公会堂		
	対象者	地域住民		
お茶クラブ・万石	開催日	第3日曜日 10:00~12:00 (休止中)	お茶代として ¥100/回	代表：鈴木様 0438-41-8693
	場所	いわね潮の香園		
	対象者	万石地区住民		
若葉町笑楽会	開催日	第4水曜日 14:00~16:00	お茶代として ¥300/回	事務局：鳥飼様 0438-41-1864
	場所	若葉町集会所		
	対象者	若葉町地区住民		

●南部地区

サロン名	開催日・場所・対象者		費用	問合せ先
ふれあいサロン	開催日	年2回 10:00~15:00	¥300/回	さつき会 代表：鎌倉様 0438-36-5037
	場所	畑沢公民館		
	対象者	65歳以上で公民館まで来られる方		
にこハピ地域食堂	開催日	第1,3金曜日 13:00~17:00	¥100/回	代表 伊藤様 090-6198-1811
	場所	波岡公民館		
	対象者	65歳以上で公民館まで来られる方		
茶話会	開催日	第4金曜日 10:00~12:00	無料	わかば会 代表：大田様 0438-36-4177
	場所	八幡台公民館		
	対象者	一人暮らしの方のみ(日中独居応相談)		
ふれあいサロン	開催日	年1回 10:00~14:00	¥300/回	わかば会 代表：大田様 0438-36-4177
	場所	八幡台公民館		
	対象者	一人暮らしの方のみ(日中独居応相談)		
元気会	開催日	第3土曜日 13:00~15:00	¥100/回	藪田様 0438-36-6499
	場所	波岡公民館		
	対象者	65歳以上で公民館まで来られる方		

●北部地区

サロン名	開催日・場所・対象者		費用	問合せ先
さわやかな風の会	開催日	第1・3水曜日 14:00~16:00 …きさらづ筋力アップ体操、 …体操、例会、行事等	¥100/月 …行事によっ ては実費あり	代表：富沢様 090-8046-1532
	場所	相里公園集会所		
	対象者	清見台南1.2丁目住民		
支え愛 東清	開催日	年6回 13:00~15:00	無料 各自持込	会長：三根様 0438-98-1488
	場所	ゆりかもめ東清分館		
	対象者	東清団地に住んでいる方		
きすな	開催日	月1回 第2水曜日 10:00~15:00	食事代等で ¥500	発起人：刈込様 0438-98-2502
	場所	祇園4丁目集会所		
	対象者	祇園4丁目住民		

●富来田地区

サロン名	開催日・場所・対象者		費用	問合せ先
お達者サロン	開催日	年6回 10:00~15:30	食事代として ¥300	富来田ふれあいの会 代表：山中様 0438-53-5499
	場所	富来田公民館		
	対象者	富来田地区住民		

⑤ 介護予防サークル(自主組織)

●中部地区

団体名	開催日・場所・対象者	
すまいる ハッピーサークル	開催日	金曜日 10:00~12:00
	場所	文京公民館
	対象者	木更津市民
ひまわり	開催日	金曜日 13:30~14:30
	場所	貝淵公会堂
	対象者	木更津市民
よみがえる	開催日	月曜日 10:00~12:00
	場所	貝淵公会堂
	対象者	木更津市民
ぼんぼこ筋力アップ 体操	開催日	土曜日 10:00~12:00
	場所	文京公民館
	対象者	木更津市民
あじさい	開催日	水曜日 10:00~11:30
	場所	木更津農協本店
	対象者	木更津市民
火曜サークル	開催日	火曜日 10:00~11:30
	場所	桜井公民館
	対象者	木更津市民
真舟げんぎ体操	開催日	月曜日 (二部制) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
	場所	真舟集会所
	対象者	自治会員
南爽風サークル	開催日	水曜日 10:00~11:30
	場所	随時連絡
	対象者	木更津市民
文京ヨガサークル	開催日	水曜日 18:40~19:30
	場所	文京公民館
	対象者	木更津市民
吾妻筋力アップ体操	開催日	月曜日 10:00~11:00
	場所	吾妻公会堂
	対象者	吾妻地区住民
新宿体操	開催日	水曜日 13:30~15:00
	場所	新宿公会堂
	対象者	新宿地区住民
いこい会	開催日	水曜日 13:30~15:00
	場所	真舟県営住宅集会所
	対象者	真舟県営住宅住民
ぼたん筋力アップ サークル	開催日	火曜日 13:00~
	場所	桜井公民館
	対象者	木更津市民
畑沢ヨガサークル	開催日	木曜日 10:00~12:00
	場所	畑沢公民館
	対象者	現在 募集なし

●西部地区

体操サークルたいよう	開催日	金曜日 13:50~15:30
	場所	岩根公民館
	対象者	岩根地区住民
サークルしおかぜ	開催日	火曜日 13:30~15:00
	場所	岩根西公民館
	対象者	岩根地区住民
岩根婦人会	開催日	土曜日(不定期)
	場所	岩根公民館
	対象者	地域住民
体操サークル 西山若葉会	開催日	水曜日 10:00~11:30
	場所	西山公会堂
	対象者	西山地区住民
わかぎ体操サークル	開催日	木曜日 13:00~14:30
	場所	岩根4丁目集会場
	対象者	地域住民

●北部地区

団体名	開催日・場所・対象者	
チーム昭和	開催日	木曜日 10:00~12:00
	場所	西清川公民館
	対象者	木更津市民
さわやかな風の会	開催日	第1・3水曜日 14:00~16:00
	場所	相里公園集会所
	対象者	清見台南1.2丁目住民
清見台東3丁目	開催日	金曜日 10:00~12:00
	場所	清見台東3丁目集会所
	対象者	清見台東3丁目の自治会員
銀の華	開催日	火曜日 10:00~11:30
	場所	清見台東2丁目集会所
	対象者	清見台東2丁目の自治会員
すこやかサークル	開催日	火曜日 13:50~14:50
	場所	南清苑ケアハウス
	対象者	南西苑ケアハウス入居者
きみともサークル	開催日	火曜日 14:30~15:30
	場所	※活動場所検討中
	対象者	木更津市民
体操かよう会	開催日	火曜日 9:30~10:30
	場所	清見相里集会所
	対象者	集会所周辺の住民
わいわいプレパーク 元気会	開催日	木曜日 9:30~
	場所	清見台南5丁目集会所
	対象者	近隣住民

●富来田地区

泉谷「百寿会」 (ももじゅかい)	開催日	火曜日 10:00~12:00
	場所	泉谷集会所
	対象者	泉谷地域の住民
コスモス	開催日	火曜日 14:00~15:00
	場所	真里公会堂
	対象者	近隣住民
いっせんぼく	開催日	月曜日 10:00~11:00
	場所	孫の台集会所
	対象者	近隣住民

●南部地区

畑沢うきうき体操	開催日	金曜日 10:00~12:00
	場所	畑沢公民館
	対象者	木更津市民
大久保きらきら体操	開催日	水曜日 13:30~15:00
	場所	波岡公民館
	対象者	木更津市民
畑沢わいわい体操	開催日	火曜日 13:00~15:00
	場所	畑沢公民館
	対象者	木更津市民
鎌足さくら体操	開催日	火曜日 10:00~11:30
	場所	鎌足公民館
	対象者	木更津市民
八幡台イケイケ体操	開催日	水曜日 14:00~16:00
	場所	八幡台公民館
	対象者	木更津市民
ドリーム八幡台	開催日	金曜日 13:00~15:00
	場所	八幡台公民館
	対象者	木更津市民

問合せ先

・木更津市役所高齢者福祉課 地域包括ケア係
0438-23-2630

⑥ シニアクラブ

内容	費用	対象者	問合せ先
高齢者の方が生き甲斐を高め、日常生活を豊かにするために、同じ地域に住む方で組織を作り、教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動やレクリエーション等、地域に応じたいろいろな活動を行う団体。	直接問合せ	おおむね 60 歳以上の方、送迎等はないので自力で参加できる方	木更津市シニアクラブ連合会事務局 (木更津市社会福祉協議会) 25-2089

木更津市クラブ一覧

地区名	クラブ名	地区名	クラブ名
二中	桜井北部福寿会	清川	太田恋の森
	請西第一寿会		第七清寿会
	請西第二寿会		きよかわふれ愛クラブ
	真舟朋の会		きすなクラブ
	貝淵健寿会	新清川	祇園むつみ会
	真舟白寿会		清見台南5宝珠会
岩根	岩根若木会		活寿会
波岡	シニアクラブ大久保松柏会	中郷	曾根寿会
	八幡台白寿会		小櫃堰クラブ
	八幡台友和会	富来田	富来友会
	畑寿会		

⑦ シルバー人材センター

内容	費用	対象者	問合せ先
健康で働く意欲のある高齢の方に、知識・経験・技能を活かした「働く場」を提供し、健康を維持しながら生きがいの充実を図って頂くための公益法人。 ・仕事をしたい方 市内在住の 60 歳以上の方に就業の機会を援助。但し就職を斡旋するところではない。 ・仕事を頼みたい方 一般事務・筆耕・清掃業務・植木選定・大工・障子ふすま張り替え等、経済的な価格で仕事を引き受ける。	直接問合せ	市内在住の 60 歳以上の方	木更津市シルバー人材センター 25-2433