令和7年度

ふれあいサロン交流会

―― 自治区別活動集 ――

岡垣町社会福祉協議会

令和７年度　ふれあいサロン交流会　概容

1）目的

サロン活動に取り組まれているみなさんの自治区を超えたつながりづくりや、活動に関心があり、これから取り組んでみたい方へのきっかけづくりの場となることをめざして「ふれあいサロン交流会」を開催します。

2）開催日程

令和8年2月13日（金）10：00～12：00

3）プログラム

【1】開会・アイスブレイク

百合ヶ丘福祉サロンのストレッチ区体操・リズム体操（15分）

【2】いってらっしゃい！サロン巡り　（前半30分）（後半30分）

…各自治区の令和7年度活動表を会場内の壁に貼り出し、参加者は自分の興味のある自治区を見つけて直接質問をしたり、情報交換をしたりすることができました。
前半と後半に分かれ、聞く人と説明する人を入れ替えてまわりました。

【3】まとめ・閉会（15分）

4）参加自治区

波津区、原区、内浦区、手野区、新松原区、三吉区、高倉区、上高倉区、
塚原区、公園通り中区、公園通り西区、南山田区、高尾区、旭西区、旭中区、
旭東区、新海老津区、海老津区、野間一区、東高倉区、野間四区、山田区、
山田峠区、西山田区、東山田区、緑ヶ丘区、旭南区、東松原区、高陽区、
百合ヶ丘区、鍋田区、西高陽区、松ヶ台西区、松ヶ台東区、戸切区

計35区　85名

目次

P.1　令和７年度　ふれあいサロン交流会　概容
P.4　活動表のみかたと使い方

1 内浦校区

P.5　波津区ふれあいクラブ
P.6　原区
P.7　内浦区福祉ネットワーク部会
P.8　手野区ニコニコふれあいサロン

2 吉木校区

P.9　三吉団地区ふれあいサロン
P.10　三吉区寿会ふれあいサロン
P.11　高倉区 おしゃべりカフェ ふれあいサロン
P.12　上高倉区ふれあい サロン・ド・カフェ
P.13　西黒山区福祉ふれあいサロン活動
P.14　塚原区ふれあいサロン
P.15　公園通り中区ふれあいサロン
P.16　公園通り西区

3 海老津校区

P.17　南山田区福祉部レクリエーション
P.18　高尾区ふれあいサロン
P.19　旭西区ふれあいサロン
P.20　旭中区ふれあいサロン
P.21　旭東区ふれあいサロン
P.22　新海老津区ばく笑クラブ
P.23　海老津区いきいきサロン
P.24　上畑区ふれあいサロン
P.25　野間一区ふれあいサロン
P.26　野間二区ふれあい体操
P.27　東高倉区ふれあいサロン
P.28　野間４区ふれあいサロン
P.29　公園通り東区ふれあいサロン

4 山田校区

P.30　山田区ふれあいサロン
P.31　山田峠区茶話会・福祉サロン
P.32　西山田区公民館サロン活動
P.33　東山田区福祉サロン＆新生会
P.34　緑ヶ丘区ふれあいいきいきサロン
P.35　旭南区ふれあいプラスサンライズカフェ
P.36　百合ヶ丘区福祉サロン
P.37　鍋田区女性の会100円の会
P.38　西高陽区オレンジカフェ パル
P.39　西高陽区健康体操同好会
P.40　東高陽区ふれあいサロン
P.41　南高陽区ふれあいサロン
P.42　松ヶ台西区体操サロン（介護予防体操）
P.43　松ヶ台東区いきいき健康サロン

5 戸切校区

P.44　戸切区ふれあいサロン
P.45　上海老津区

活動表のみかたと使い方

ふれあいサロン交流会では、各区の令和７年度の活動表を活用しました。

黒字：通常のサロン等
赤字：講師やゲストを招いた回
自治区によっては、ふれあいサロン活動とあわせて、自治区行事を掲載している場合があります。

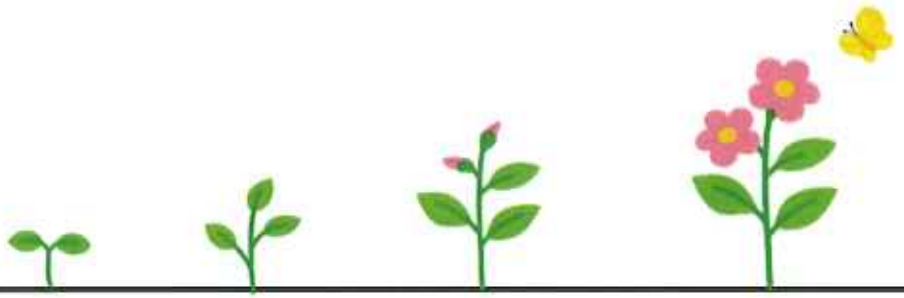
ふだんは自分の区以外のサロンが何をしているか知ることはなかなかできませんよね。

自分たちにできるやり方を探したい。
いつもと違うことがしたい。
自分たちのサロンを知ってほしい。
これから地域の居場所をつくりたいけど、何をすれば…。

そんな想いに応えられるよう、昨年に引き続き各自治区の活動表をもとにした交流会をひらき、参加できなかった区にも情報を届けられるように、一冊まとめました。

ふれあいサロンに限らず、オレンジカフェ、区寿会などさまざまな地域の居場所で、活動のふりかえりや今後の活動に役立てていただきたいです。

この活動表から気になったサロンがあれば、社協がおつなぎします。
今回生まれた、また、今後生まれていく小さなつながりが、大きなチカラとなって、町中のサロンへひろがりますように…



波津区ふれあいクラブ

1
内浦校区

月	日	曜日	内容・講師
4	23	水	社協　ストレッチ体操・脳トレ・ゲーム
5	21	水	区民の看護師による健康相談・体操 井戸端会議
6	25	水	社協　ストレッチ体操・脳トレ・ゲーム
7	23	水	社協　ストレッチ体操・脳トレ・ゲーム
8			
9	24	水	社協　ストレッチ体操・脳トレ・ゲーム
10	20	月	出前講座　健康づくり課 おでかけヘルシークッキング
11	19	水	出前講座　高齢者福祉サービスの紹介 長寿あんしん課　講座後井戸端会議
12			
1	21	水	藤の会　日本舞踊と歌 井戸端会議
2	25	水	食事会とビンゴゲーム
3			

私たちのサロンの特色
仲間づくり・つながりづくりの場

担い手
区長・民生委員・
役員7名

参加者人数
だいたい　15人

原区

1
内浦校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	22	水	茶話会：今後の活動について話し合い
11			
12			
1	13	火	体操、脳トレ（社協）、茶話会
2			
3	28	土	体操、お花見食事会

私たちのサロンの特色
希望に答えて何でもします

担い手
世話役 5人位

参加者人数
だいたい 15人

内浦区福祉ネットワーク部会

1 内浦校区

月	日	曜日	内容・講師
4	20	日	ネットワーク部会総会　けん玉ゲーム
5	15	木	バスハイク（遠賀中間リレーセンター・ 岡垣町浄化センター・グリーンパークバラ園）
6	26	木	出前講座（生活習慣病予防）（健康づくり課） ディスコンゲーム
7	24	木	マンドリン演奏会 輪投げゲーム
8	23	土	腹話術、マジック、パネルシアター、 スウィングトスゲーム
9	28	日	出前講座　防災訓練　(遠賀郡消防本部) ディスコンゲーム、けん玉ゲーム
10	30	木	グランドゴルフ大会
11	27	木	出前講座（筋トレ体操）（部会事務局員） トランプゲーム
12	18	木	出前講座（誤嚥・肺炎予防）（おかがき病院） ペタンクゲーム
1	29	木	出前講座（脳トレ体操、脳トレゲーム） （社協）
2	26	木	グラウンドゴルフ大会 （雨天時スカットボール大会）
3	26	木	バスハイク（中間市歴史資料館、直方チューリップ祭、 田川市石炭歴史資料館）

私たちのサロンの特色
講座、ゲーム、バスハイク

担い手
部会事務局員

参加者人数
だいたい　15人

手野区ニコニコふれあいサロン

1
内浦校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	17	土	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （Wポケットサンド）
6	28	土	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （アレンジ瓦そば）
7	26	土	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （冷シャブサラダうどん）
8			
9	28	日	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （祝！敬老寿し）県議 豊福るみ子氏来訪
10			
11	23	日	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （パックン！バーガー）
12	21	土	健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （クリスマス寿しケーキ）
1			
2			健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （バレンタインパンケーキ）
3			健康体操、脳トレ、楽笑クッキング （ひな寿し）

私たちのサロンの特色
手作りの弁当が大変喜ばれている

担い手
世話人4、5人

参加者人数
だいたい 22人

三吉団地区ふれあいサロン

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7	27	日	棒をつかった体操・ゲーム （わなげ・スカットボール・スイングトスゲーム）
8			
9			
10			
11			
12	7	日	ゲーム（スカットボール・わなげ・ スイングトスゲーム）他ゲーム紹介
1			
2	22	日	ゲーム（スカットボール・スイングトス・ ビーンボウリング）
3			

私たちのサロンの特色
体操・ゲーム

担い手
区長・役員

参加者人数
だいたい 15人

三吉区寿会ふれあいサロン

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	9	金	肩たたき棒作り
6			
7	16	水	出前講座（運動のフレイル予防：長寿あんしん課）
	26	土	そうめん流し大会（子どもと一緒に行う）
8			
9	10	水	出前講座（元気に生活を続ける秘訣 ：長寿あんしん課）
10			
11	10	月	脳トレ（社協）、スカットボール
	8	土	グラウンドゴルフ
12			
1	10	土	レインボー体操、にぎにぎ体操
2			
3	10	火	出前講座（高齢者の難聴について学ぼう ：長寿あんしん課）

私たちのサロンの特色

サロン活動時は、レインボー体操を行って体をほぐしてからその日の活動に入っています

担い手

寿会会長、
サロン担当者 2人

参加者人数

だいたい 22人

高倉区 おしゃべりカフェ ふれあいサロン

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4	23	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
5	28	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
6	25	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
7	5	土	子どもたちと七夕飾り、高倉神社で茅の輪くぐり
	23	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
8	27	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
9	24	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
10	18	土	レクリエーション①風船バレーボール②ペタンク③クイズ大会
	22	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
11	16	日	ふれあい喫茶 ※高倉区文化祭と同日開催
	26	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
12	13	土	ふれあいゲーム集会　講師いこいの里デイサービスセンター
	24	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
1	28	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
2	25	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい
3	25	水	おしゃべりとカフェで、ふれあい

私たちのサロンの特色
気軽に参加できる

担い手
区長・公民館長、
地域の方

参加者人数
だいたい 20人

上高倉区ふれあい サロン・ド・カフェ

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7	21	月	種蒔（ヒマワリ、コスモス）
	24	木	いのちのたび博物館、皿倉山
8	1	金	七夕飾り
9			
10			
11	6	木	バスハイク　下関旧英領事館研修
	26	水	茶話会
12			
1	26	月	健康づくりが大切だ！ 健康づくり課と楽健会に説明していただく
2			
3			

私たちのサロンの特色
農家の方が多いです

担い手
福祉推進員4人

参加者人数
だいたい 15人

西黒山区福祉ふれあいサロン活動

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7			
8			
9	28	日	出前講座「在宅医療・介護を知ろう」 長寿あんしん課
10			
11			
12	7	月	元気に生活を続ける秘訣 長寿あんしん課　おかがき病院
1			
2	1	日	出前講座　命をまもるために ～災害を知り、地域を知る～　地域づくり課
3			

私たちのサロンの特色	担い手	参加者人数
60～80代が参加します	区長	だいたい 15人

塚原区ふれあいサロン

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4	20	日	茶話会（区民の皆様の交流）
5	18	日	茶話会（区民の皆様の交流）
6	15	日	グラウンドゴルフ大会
7	27	日	七夕飾りづくり （旧暦の七夕にちなんで）
8	14	木	盆踊り
9	13	土	敬老会
10	11	土	ふれあいサロン交流会
	24	金	おでかけヘルシークッキング
11	2~9	日~日	みかん狩り
12	14	日	おしゃれしめ縄飾りづくり
1	18	日	ぜんざい会・茶話会
2	15	日	茶話会（区民の皆様の交流）
3			

私たちのサロンの特色
3歳~90歳代の方が一緒に交流できるので「忘年の交」です

担い手
区長、役員

参加者人数
だいたい 20人

公園通り中区ふれあいサロン

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6	22	日	第１回ふれあいサロン （健康体操、けん玉競技会、ミニコンサート）
7			
8			
9			
10	12	日	第２回ふれあいサロン （カラオケ、イントロ当てクイズ）
11	23	日	秋季レクリエーション （健康体操、自衛隊員による防災講話）
12			
1			
2	22	日	第３回ふれあいサロン （ミニコンサート、バンド演奏によるカラオケ）
3			

私たちのサロンの特色
合唱を中心とした活動

担い手
自治会役員

参加者人数
だいたい 40人

公園通り西区

2
吉木校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7	学校の 夏休み期間 平日		6時30分～　ラジオ体操　20名
8			
9	21	日	ワイワイフェスタ　敬老会　170名 ゲーム・ビンゴ大会
10			
11			
12	21	日	クリスマスBBQ大会・ゲーム　20名
1			
2			
3			

私たちのサロンの特色
だれでも参加でき、つながりが
深まるような活動です

担い手
育成会会長、寿会会長、
自治区役員
ｻﾎﾟｰﾀｰｸﾗﾌﾞ（区独自）

参加者人数
ラジオ体操　20人

南山田区福祉部レクリエーション

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	31	土	リコーダーアンサンブル（アモローソによる演奏：宗像市民学習ネットワーク指導者）健康体操（区民）
6			
7	26	土	出前講座（元気に生活を続ける秘訣：遠賀中間医師会おかがき病院 作業療法士 ）
8			
9	26	金	アコーディオン＆ギターコンサート（演奏：キネマチュル）ビンゴゲーム
10	25	土	ミュージック・ケア（日本ミュージック・ケア協会認定指導者：本田さん）
11			
12			
1	30	金	出前講座（転ばないための足指力測定：長寿あんしん課）健康体操
2	22	日	世代間交流事業（お楽しみ会）かるた大会、ビンゴゲーム（南山田区役員・組長）
3			

私たちのサロンの特色
楽しい輪と和が広がる事を願い区民の皆さんの交流の場としている

担い手
福祉部長
スタッフ7人

参加者人数
だいたい 30人

高尾区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	9	水	公民館の庭に咲いた花見
5	14	水	公民館賞品付ゲーム
6	11	水	中止　天候不順で予定を１２月に変更
7			
8			
9			
10	8	水	高尾公園にてグラウンドゴルフ
11	12	水	公民館で景品付きのゲーム
12	8	月	茶話会
1	14	水	新年会、最近の心境を全員発表して頂いた
2			
3			

私たちのサロンの特色
高齢者をサポートし参加を後押し
更に食事は事前に準備提供

担い手
担当役員、協力者

参加者人数
だいたい　18人

旭西区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7	24	木	熱中症予防、ストレッチ体操、ゲーム遊び （社協）
8			
9	24	水	ストレッチ体操、ゲーム遊び（社協） 昼食懇談会
10			
11	22	土	体操の集い体験会、今年度反省会 （長寿あんしん課　北九州スポーツ連絡会　田村先生）
12			
1			
2			
3			

私たちのサロンの特色
向こう三軒両隣のおつきあいを
目指す取り組み

担い手
4役・福祉委員

参加者人数
だいたい 30人

旭中区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	22	木	もし、自治区がなくなったら（区民） 実際に自治区が消滅した地域がどうなったかについての講話
6	19	木	特殊詐欺について、防止策（折尾警察署）
7	17	木	笑いヨガ（鷲尾さん）
8			
9	18	木	漫才、コント （福岡教育大学 お笑いサークル 飛笑）
10	28	火	バスハイク （南蔵院、やまや明太子ファクトリーテラス、ランチ）
11			
12	11	木	ヘルシークッキング（食進会）
1			
2	12	木	ふれあいカフェ開店 （特にイベントは実施せずに楽しく談笑していいただく）
3			

私たちのサロンの特色
一人でも多くの方が参加していただける様に！

担い手
福祉委員3人

参加者人数
だいたい 30人

旭東区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6	29	日	ストレッチ体操・脳トレーニング 室内用ペタンク
7			
8	31	日	社協「認知症サポーター養成講座」 健康体操、スカットボール
9			
10			
11	16	日	消防訓練（講師：遠賀郡消防本部）
12			
1			
2			
3			

私たちのサロンの特色
健康的で楽しい人生のお手伝い

担い手
副区長 1人

参加者人数
だいたい 18人

新海老津区ばく笑クラブ

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	3	木	体操・気功・リズム体操・脳トレ
	17	〃	体操・気功・ゲーム
5	1	〃	体操・気功・リズム体操・脳トレ
	15	〃	〃
6	5	〃	〃
	19	〃	〃
7	3	〃	〃　中学生職場体験・鍋田サロン交流会
	17	〃	体操・気功・出前講座（高齢者福祉サービスについて）
8	7	〃	〃
	21	〃	〃
9	4	〃	〃
	18	〃	〃
10	2	〃	体操・気功・出前講座
	16	〃	体操・気功・リズム体操・脳トレ
11	6	〃	〃
	20	〃	〃
12	4.18	〃	〃
	20	土	子供会とのクリスマス会・ゲーム・茶話会
1	15	木	体操・気功・リズム体操・脳トレ
2	5	〃	〃
	19	〃	〃
3	5	〃	〃
	19	〃	〃

私たちのサロンの特色
体操・気功等を通じてみんなで
ばく笑します！

担い手
世話人4人

参加者人数
だいたい　10人

海老津区いきいきサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	26	土	ストレッチ体操
5	24	土	音楽療法（ミュージックケア）、茶話会
6	28	土	ストレッチ体操、笑いヨガ
7	26	土	ストレッチ体操、講話（おかがき病院）
8			
9	27	土	ストレッチ体操、茶話会、伝言ゲーム
10	25	土	ストレッチ体操、コグニラダー、ながら体操の紹介
11	22	土	ストレッチ体操、懐かしい歌に合わせての体操 講話（四毒について）
12	20	土	クリスマス会、ミュージックケア、茶話会
1	24	土	ストレッチ体操、○×クイズ、筋トレ、スイングトス ゲーム、福笑い、VR認知症体験報告
2	28	土	ストレッチ体操
3	28	土	ストレッチ体操、茶話会

私たちのサロンの特色

サポーター5人で得意な分野を分担

担い手

サポーター5人
世話人3人

参加者人数

だいたい 13人

上畑区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	11	金	イスに座ったままストレッチ体操、脳トレ
5	9	金	健康チェック、お口の体操、手足の運動
6	13	金	健康チェック、健康体操、脳トレ ホウ酸団子（ゴキブリ駆除）作り
7	11	金	介護予防講座（運動のフレイル予防） 七夕作り
8	8	金	講話（高齢者のための熱中症対策：社協）
9	12	金	健康チェック、指体操、脳トレ
10	10	金	出前講座（いつまでも自分らしくいるために 遠賀中間医師会おかがき病院作業療法士）
11	4	火	おでかけヘルシークッキング （栄養士 あいあいうみがめの会、食進会）
12	12	金	忘年会（カラオケ、綿菓子、ポップコーン作り）
1	11	日	鏡開き、ぜんざい会、DVD鑑賞 （綾小路きみまろ）
2	13	金	新年会（レクリエーション）
3	13	金	健康チェック、健康体操、脳トレ

私たちのサロンの特色	担い手	参加者人数
健康チェック、健康情報の提供	民生委員、世話人	だいたい 10人

野間一区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	25	日	区民親睦グラウンドゴルフ大会 （寿会共同開催）
6			
7	15	火	健康体操、脳トレ、ゲーム（丘の上の白い美術館に住む人達のスタッフ）
	23	水	ジュニア版ふれあいサロン（七夕まつり）バスハイク （スペースラボ、プラネタリュウム見学、昼食、皿倉山山頂）
8			
9	25	木	敬老祝賀会（式典、ゲーム）
10			
11	8.9	土日	ミカン狩り
	18	火	バスハイク（甘木・朝倉方面：香山昇龍大観音、 昼食、三連水車の里、大刀洗平和記念館）
12	2	火	おでかけヘルシークッキング（健康づくり課）
	21	日	ゆめフェスタサンリーアイ観覧
1	17	土	ぜんざい会（ふれあいサロン＋子供会） 輪投げ、射的（景品あり）、ぜんざいと焼き芋（鉄板焼き）
2			
3	10	火	ふれあいカフェを計画（お茶会、弁当なし）

私たちのサロンの特色	担い手	参加者人数
手さぐり	区長を含む4役	だいたい 20人

野間二区ふれあい体操

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	11	金	出前講座（元気に生活を続ける秘訣：おかがき病院作業療法士）
	25	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
5	9	金	出前講座（オーラルフレイル：北九州スポーツクラブ歯科衛生士）
	23	金	キーボードの演奏で唱歌（懐メロで大声でうたった）
6	13	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	27	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
7	11	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	25	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
8	8	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚） 熱中症の対策について
	22	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
9	12	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	26	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
10	10	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚） 講話（高齢者の交通安全について：折尾警察署）
	24	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚） 社協職員　視察
11	14	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	28	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
12	12	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）ぜんざい会
	26	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
1	9	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	23	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚） 落語（粗忽家酔書）
2	13	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
	27	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）
3	13	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚） 豚汁・音楽会（キーボードで歌唱）
	27	金	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ宿題（A4・2枚）

私たちのサロンの特色

楽しく体操する

担い手

副区長、介護予防サポーター4名

参加者人数

だいたい　18人

東高倉区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4	22	火	落語（粗忽家酔書）
5	15	木	ふれあい体操（区長） フラダンス（区民）
6	4	水	出前講座（認知症について正しく理解しよう ：長寿あんしん課）
7	7	月	ガラスビンアート
8	3	日	納涼大会（盆踊り担当）
9	25	木	ふれあい体操（区長）、岡垣かるた （海老津コミュニティより借用）
10	9	木	バスハイク（芦屋釜の里、歴史の里、とと市場） かわせみ号・サールナートバス
11	11	火	ふれあい体操（区長）
12	21	日	子どもと大人のお楽しみ会（こども未来館）
1			
2			
3			

私たちのサロンの特色
いろいろな内容を工夫して楽しく

担い手
世話人7人

参加者人数
だいたい 27人

野間４区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	27	火	体操教室
6	17	火	体操教室
	24	火	出前講座（防災に関する基礎知識）
7	8	火	体操教室
	22	火	七夕飾りを作ろう
8			
9	9	火	体操教室
10	14	火	体操教室
	28	火	秋のコンサート
11	11	火	体操教室
12	9	火	おでかけヘルシークッキング
	16	火	体操教室
1	13	火	体操教室
2			
3			

私たちのサロンの特色
わきあいあい

担い手
副委員長
公民館長

参加者人数
だいたい 17人

公園通り東区ふれあいサロン

3
海老津校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11	28	金	健康サロン 出前講座（健康のつどい）、茶話会
12			
1			
2			
3			

私たちのサロンの特色
始めたばかりですが来期から本格化

担い手
自治会役員

参加者人数
だいたい 22人

山田区ふれあいサロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	6	日	氏森神社境内のふれあい清掃
5	11	日	氏森神社境内のふれあい清掃
6	8	日	氏森神社境内のふれあい清掃
7	13	日	氏森神社境内のふれあい清掃
	30	月	出前講座（災害・防災について：地域づくり課）
8	10	日	氏森神社境内のふれあい清掃
9	14	日	氏森神社境内のふれあい清掃
	29	月	出前講座（災害・防災について：地域づくり課）
10	12	日	氏森神社境内のふれあい清掃
11	9	日	氏森神社境内のふれあい清掃
	24	月	出前講座（消費生活トラブル回避術：地域づくり課）
12	14	日	氏森神社境内のふれあい清掃
1	11	日	氏森神社境内のふれあい清掃
2	8	日	氏森神社境内のふれあい清掃
3	8	日	氏森神社境内のふれあい清掃

私たちのサロンの特色
災害のことなど区民の関心の高いテーマの出前講座を実施

担い手
区長、福祉委員長

参加者人数
だいたい 15人

山田峠区茶話会・福祉サロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	19	土	定例茶話会
5	17	土	定例茶話会
	27	火	民謡クラブ発表会
6	21	土	定例茶話会 福祉サロン　社協　認知症サポーター養成講座
7	19	土	定例茶話会
8	9	土	峠区夏まつり
9	20	土	定例茶話会
10	18	土	定例茶話会
11	8・9	土・日	峠区文化祭、体育祭
	15	土	定例茶話会
12	12	金	出前講座（ヘルシークッキング）
	20	土	定例茶話会
1	17	土	定例茶話会
2	21	土	定例茶話会
3	14	土	定例茶話会

私たちのサロンの特色

軽い体操をして、スカットボールで勝負！
みんなで歌って楽しく過ごしてます。

担い手

有志

参加者人数

だいたい 20人

西山田区公民館サロン活動

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	3	木	折り紙
	17	木	折り紙
5	1	木	トランプ
	22	木	トランプ
6	5	木	食事・懇談
	26	木	食事・懇談
7	3	木	折り紙
	17	木	折り紙
8	7	木	トランプ
	31	日	ぶどう祭り　40人
9	4	木	食事・懇談
	18	木	食事・懇談
10	2	木	折り紙
	16	木	折り紙
11	6	木	食事・懇談
	20	木	食事・懇談
12	4	木	トランプ
	14	日	クリスマス会　40人
1	15	木	食事・懇談
2	5	木	食事・懇談
	19	木	食事・懇談
3	5	木	トランプ（予定）
	19	木	トランプ（予定）

私たちのサロンの特色

みんなで和気あいあいとしています

担い手

婦人会会長
自治会役員

参加者人数

だいたい 10人

東山田区福祉サロン＆新生会

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6	22	日	バスハイク（プラネタリウム鑑賞会）
	28	土	七夕飾り作り
7	20	日	落語会（宗像落語会 粗忽家酔書 師匠）
8			
9			
10	24	金	出前講座高齢者のための福祉サービス （脳トレ・座ってできる体操）（長寿あんしん課・社協）
11			
12	5	金	バスハイク （飯塚市防災センター・旧伊藤伝右衛門邸見学）
1	21	水	レクリエーション （スカットボール＆輪投げ）
2			
3	1	日	落語会（宗像落語会 粗忽家酔書 師匠）

私たちのサロンの特色
あなたの居場所になりたい！
もっと話しましょう！

担い手
福祉推進員
新生会役員

参加者人数
だいたい 20人

緑ヶ丘区ふれあいいきいきサロン 4 山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	21	月	バスハイク（ベイサイドプレイス博多見学、志賀島国民休暇村レストラン）
	22	火	
5	26	月	軽体操、脳トレ、ゲーム、スカットボール
6	23	月	出前講座（元気に生活を続ける秘訣：長寿あんしん課）
7	28	月	軽体操、脳トレ、ウチワ作り、ゲーム、スカットボール
8			
9	29	月	お知らせ、軽体操、脳トレ、ゲーム、スカットボール
10	27	月	出前講座（運動のフレイル予防について：長寿あんしん課）
11	30	日	お知らせ、軽体操、脳トレ、ゲーム、スカットボール
12	22	月	歳忘れ大ゲーム大会、軽体操、脳トレ、スカットボール
1	26	月	新年会～ぜんざい会、お知らせ、脳トレ、けん玉で遊ぼう、輪投げ、ぜんざい
2	16	月	恒例～おひな様作り（おかおを描きましょう！） お知らせ、軽体操、脳トレ、おひな様作り、スカットボール
3	23	月	恒例～年度末対抗ゲーム大会、昼食会 お知らせ、軽体操、脳トレ、７年度末大ゲーム大会

私たちのサロンの特色
大笑って、遊べる、井戸端会議

担い手
会員、ボランティアスタッフ、民生委員、区サロン委員

参加者人数
だいたい 39人

旭南区ふれあいプラスサンライズカフェ

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	18	日	区内一斉草刈り
6	8	日	グラウンドゴルフ大会
7	5	土	ミニコンサート、脳活クイズ（笑いヨガ 鷲尾さん）サンライズカフェ
	16	水	出前講座（高齢者福祉サービス：長寿あんしん課
8			
9	7	日	一斉草刈り
	10	水	はつらつ会（敬老会）
10	11	土	ミニコンサート、脳活クイズ（笑いヨガ 鷲尾さん） 折り紙（クリスマスツリー）サンライズカフェ
	13	月	岡垣ウォーキング大会
11	9	日	自主防災訓練（岡垣町第４分団消防団）
	16	日	みかん狩り（梅野みかん園）
12			
1	31	土	ミニコンサート、脳活クイズ（笑いヨガ 鷲尾さん） 折り紙（おひなさま作り）サンライズカフェ
2			
3			

私たちのサロンの特色
健康寿命の延伸と安否確認

担い手
区長、自治会役員、区民

参加者人数
だいたい 25人

百合ヶ丘区福祉サロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	24	木	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ リズム体操、自己紹介
5			
6	26	木	講話（栄養のフレイル予防について ：北九州スポーツ連絡会管理栄養士）ストレッチ
7	23	水	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、 講和（熱中症予防について）リズム体操
8	28	木	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ
9	24	水	講話（健口教室について：遠賀中間医師会 おんが病院言語聴覚士）、ストレッチ
10	23	木	講話（高齢者の難聴について：遠賀中間医師会 おんが病院言語聴覚士）、ストレッチ
11	26	水	アイスブレク、ストレッチ、筋トレ、レクリエーション大会、 机上ボール乗せ、パックイン、くじ引き大会
12	25	木	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム 体操、講話（ヒートショックについて）
1	28	水	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操、 おみくじをひいて今年の運勢を占おう（手作りおみくじ）
2	26	木	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、 リズム体操
3	25	水	アイスブレク、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、 リズム体操

私たちのサロンの特色
脳トレ、ストレッチ、筋トレをして
健康寿命をのばしましょう

担い手
福祉委員長、運営委員、世話人

参加者人数
だいたい 25人

鍋田区女性の会　100円の会

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	19	土	定例女性の会　総会　お弁当づくり
	14.3	月・月	100円の会　おにぎり(会費100円)　炊き込みご飯(200円)
5	23	金	バス研修　　英彦山神社　見学
	12・30	月・金	100の会
6	28	土	定例女性の会　お好み焼き
	9・30	月・月	100円の会
7	26	土	定例女性の会　冷麺・アイスクリーム
	7・28	月・月	100円の会
8	14	木	夏祭り盆踊り大会　定例女性の会は中止
	4・22	月・金	100円の会
9	26	金	敬老祝賀会　定例女性の会は中止
	5・29	金・月	100円の会　炊き込みご飯(200円)
10	18	土	定例女性の会　懇親会　炊き込みご飯
	10・27	金・月	カレー(200円)
11	1・2	土・日	鍋田区文化祭　バザー開催　ぜんざい
	10・28	月・金	100の会　チャーハン(200円)
12	13	土	女性の会　忘年会
	19	金	100円の会　炊き込みご飯（200円）
1	14	水	100円の会　新年会　お弁当（1400円）
	23	金	100円の会　もちつき（500円）
2	1	日	定例女性の会　恵方巻
	9・20	月・金	100円の会　お好み焼き（300円）
3	3	火	定例女性の会　ちらし寿司
	9・20	予定	100円の会

私たちのサロンの特色
みんなで食事をつくり、食べて
楽しくおしゃべり

担い手
女性の会 会長

参加者人数
だいたい 13~17人

西高陽区オレンジカフェ パル

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師	
4	12	土	脳トレ	間違い探し、同じ物探し
	26	土	脳トレ	汽車と風船
5	10	土	脳トレ	押し花
	24	土	脳トレ	たけちゃんのバナナの叩き売り
6	14	土	脳トレ	笑いヨガ（鷲尾さん）
	28	土	脳トレ	スイングトスゲーム
7	12	土	脳トレ	出前講座　健康運動フレイル（長寿あんしん課）
	11月に延期		脳トレ	けん玉、ボール落し、旗とりゲーム
8	23	土	脳トレ	折り紙（濵田さん）
	30	土	脳トレ	シダーローズ　フラワーアート
9	13	土	脳トレ	折り紙仕上げ
	27	土	脳トレ	ハーモニカ演奏（辛川さん）
10	11	土	脳トレ	皆がてこずる運搬競争
	25	土	脳トレ	役場亭冬幻の落語（井上さん）
11	8	土	脳トレ	出前講座　認知症、難聴について（おかがき病院今林さん）
	22	土	脳トレ	息ぴったりカップでピラミッド
12	13	土	脳トレ	工芸　正月飾り（楢山さん）
	27	土	脳トレ	Risty☆演奏　サックスアンサンブル
1	10	土	脳トレ	岡垣カルタ大会
	24	土	脳トレ	出前講座　アドバンスケアプランニング（長寿あんしん課）
2	14	土	脳トレ	福笑い大会
	28	土	脳トレ	着ぐるみ鬼退治大会
3	14	土	脳トレ	
	28	土	脳トレ	箱作り、ぜんざい大会

私たちのサロンの特色
ワキあいあいサロンです

担い手
世話人9人

参加者人数
だいたい 25人

西高陽区健康体操同好会

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	5	土	脳トレ、ストレッチ体操、筋力体操、棒体操
	19	土	屋外ゲーム(ビーンボウリング、グラウンドゴルフ、ペタンク)
5	3	土	脳トレ、ストレッチ体操、筋力体操、棒体操
	17	土	体力測定（握力、開眼方脚立位、30秒椅子立ちあがり 等）
6	7	土	脳トレ、ストレッチ体操、筋力体操、棒体操
	21	土	〃
7	5	土	〃
8	2	土	〃
9	6	土	〃
	20	土	〃
10	4	土	〃
	18	土	〃
11	15	土	体力測定(握力、開眼方脚立位、30秒椅子立ち上がり 長座位体前屈、5m歩行、3m歩行)
12	6	土	脳トレ、ストレッチ体操、筋力体操、棒体操
	20	土	〃
1	17	土	〃
	31	土	〃
2	7	土	〃
	21	土	〃
3	7	土	〃
	21	土	屋外ゲーム

私たちのサロンの特色
脳トレにはじまり、いつものパターンで
繰り返しています

担い手
リーダー5名
世話人3名

参加者人数
だいたい 15人

東高陽区ふれあいサロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6	14	土	出前講座　転ばないための足指力測定 (長寿あんしん課)
7			
8			
9	6	土	体操、脳トレ、屋内でできるゲーム (社協)
10			
11	3	月	みかん狩り
12	7	日	一人暮らし高齢者への年賀状づくり
1	17	土	出前講座　血管を元気に！輝く明日へ！ (明治安田生命)
2			
3			

私たちのサロンの特色

出前講座をメインとして、講座前に地区の介護予防サポーターに体操をしてもらっています

担い手

区長・公民館長
役員

参加者人数

だいたい 35人

南高陽区ふれあいサロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4	27	日	勉強会（福祉とは？：社協）
5	19	月	ボックスインボール、茶話会、脳トレ
6	15	日	輪投げ
7	14	月	スイングトスゲーム、茶話会、脳トレ(社協)
8			
9			
10	20	月	ディスコン、茶話会、脳トレ(社協)
11	9	日	スカットボール
12			
1			
2	16	月	スカットボール、茶話会、脳トレ
3			

私たちのサロンの特色
楽しく頭と身体の活性化

担い手
区長、福祉委員
他役員

参加者人数
だいたい 20人

松ヶ台西区体操サロン（介護予防体操）

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5	18	日	体操、脳トレ、気功、MC （音楽療法）、健康情報
6	15	日	介護予防体操、脳トレ、音楽ダンス （田村さん、社協）
7	20	日	体操（ゴボウ先生DVD）、健康情報、ストレッチ筋トレ、 音楽療法（平和の願いを込め）
8	17	日	体操（ゴボウ先生DVD）、健康情報、ストレッチ、筋トレ、 音楽療法（沖縄の島人ぬ宝）
9	21	日	体操（ゴボウ先生DVD）、ストレッチ、筋トレ、 敬老の日茶話会
10	26	日	体操（ゴボウ先生DVD）、棒体操、 ストレッチ、筋トレ
11	16	日	体操（ゴボウ先生DVD）、棒体操、ストレッチ、 筋トレ、ミカン狩りに行かれた人からミカンお土産
12	21	日	体操（ゴボウ先生DVD）、口腔ケア、 ストレッチ、筋トレ、脳トレ
1	18	日	体操（ゴボウ先生DVD）、タオル体操、 ストレッチ、筋トレ、脳トレ
2	15	日	体操（ゴボウ先生DVD）、健康情報 （認知症を正しく理解：長寿あんしん課）
3	15	日	体操（ゴボウ先生DVD）、 弁当注文会食、記念写真、会計報告

私たちのサロンの特色
フレイルになっても笑顔で体操

担い手
介護予防
サポーター

参加者人数
だいたい 10人

松ヶ台東区いきいき健康サロン

4
山田校区

月	日	曜日	内容・講師
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	23	木	講話（サロンについて：社協）、参加者との顔合わせ、ストレッチ、脳トレ、輪なげ、スカットボール、スイングトス、お茶会
11	13	木	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、リズム体操、輪なげ、スイングトス、お茶会
12	7	日	年末行事、餅つき
1	22	木	ストレッチ、脳トレ、棒体操、口腔体操、お茶会
2			
3	19	木	ストレッチ、脳トレ、次年度（R8年）に向けてのミーティング、お茶会

私たちのサロンの特色
身体を動かし笑顔で
元気になれる居場所

担い手
事業協力者

参加者人数
だいたい 10人

戸切区ふれあいサロン

5
戸切校区

月	日	曜日	内容・講師
4	13	日	体操
	20	日	体操
5	4	日	体操
	18	日	体操
6	1・15	日	体操、エコテープで七夕飾り
	3	火	ふれあいサロン、認知症サポーター養成講座（長寿あんしん課、社協）
7	13	日	体操、室内競技（グラウンドゴルフ）
	27	日	体操、室内競技（グラウンドゴルフ）
8			
9	21	日	体操
10	5	日	体操
	19	日	体操
11	1	土	ふれあいサロン（エコテープでリースのしめなわ作り）自費
	9	日	体操
	16	日	体操
12	7	日	体操
	21	日	体操、忘年会（茶話会）
1	18	日	体操
2	1・15	日	体操、ふれあいサロン（グラウンドゴルフ）
	14	土	ふれあいサロン（教育大お笑いサークルによる演芸会）
3	1	日	体操
	15	日	体操

私たちのサロンの特色
毎回体を動かすことを
心がけています

担い手
区長、副区長、公民
館長、世話役4人

参加者人数
だいたい16~22人

上海老津区

5
戸切校区

月	日	曜日	内容・講師
4	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	19・26	土	フォークダンス
5	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	17・24	土	フォークダンス
6	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	14・28	土	フォークダンス
7	4	金	グラウンドゴルフ
	5・19	土	フォークダンス
8			
9	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	6・20	土	フォークダンス
10	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	18	土	フォークダンス
11	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	8・15	土	フォークダンス
12	毎週	水木金	グラウンドゴルフ
	13・20	土	フォークダンス
1	24	土	フォークダンス
	31	土	フォークダンス
2	7	土	フォークダンス
	14	土	フォークダンス
3	7	土	フォークダンス
	14	土	フォークダンス

私たちのサロンの特色

世界中の音楽を楽しみながら手をつないで踊ってます。
どちらの活動も区民どなたでも参加できます。

担い手

民生委員・有志

参加者人数

だいたい 6~8人

令和７年度　ふれあいサロン交流会
自治区別活動表

2026年２月

社会福祉法人　岡垣町社会福祉協議会
福岡県遠賀郡岡垣町大字高倉598番地１
TEL　093-283-2940
FAX　093-283-2825
Mail　info@okagaki-syakyo.jp