

敦賀市 情報マップ

通いの場編



皆様！「いつまでも健康でいきいきと生活したい」と思いませんか？
そのためには、「人とのつながり」や「居場所や役割」「支え合うしくみ」
が大切です。

この情報マップは、敦賀市内の「通いの場」に関する情報を掲載して
います！是非ご活用ください！

* 敦賀市情報マップ「通いの場編」について

この冊子は、市民の皆様、特に高齢者の皆様が住み慣れた地域で生きがいのある
生活を送れるよう支援することを目的に、地域にある「通いの場」の情報をまとめた
ものです。

主に、地域支え合い推進員が把握した情報を掲載していますが、同様の活動を行
われている団体がありましたら、長寿健康課までご連絡ください。

* ご利用いただくうえでの注意点

団体により、活動が休止・変更になっている場合があります。
ご利用を希望される場合は、長寿健康課までご連絡いただくか、
各団体に直接お問い合わせください。



情報マップの利用方法

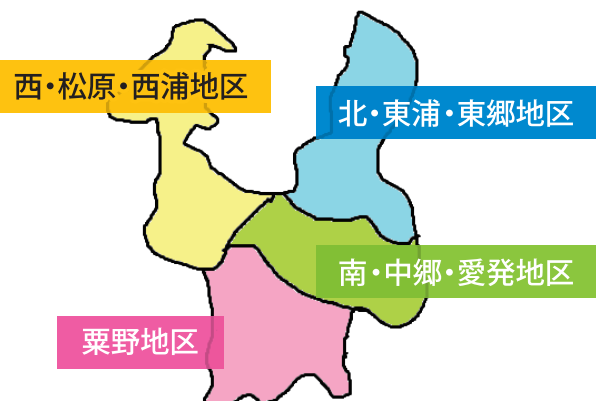
掲載の仕方

「事業所編」と「住民主体の通いの場編」
の2部構成になっています。

それぞれ4つの圏域に分け、地区ごとに
掲載しています。

参加したい活動がありましたら、問合
せ先または長寿健康課（☎22-8181）
にご連絡ください。

< 4つの圏域 >



『通いの場』ってどんなもの？

『通いの場』は事業所が主体で行っているものから、住民同士が身近なところで気軽に集い、一緒に内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる活動まで様々です。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。

公民館や集会所、個人の家や神社などみんなが通いやすい場所が「会場」となり、個人やグループの思いのもと、それぞれの特色を生かして活動しています。



『通いの場』には「いいもの」がいっぱい！

通いの場では、得られるものがいっぱいある！



みんなで楽しく！人と集ってフレイル予防！

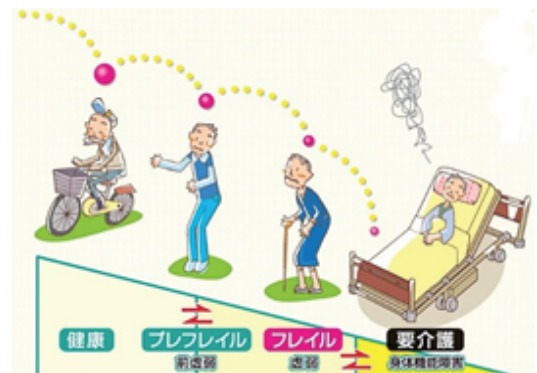
フレイルとは…



健康な状態と介護が必要な状態の間で、加齢と共に、「筋力」や認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下した(虚弱な)状態のことです。

フレイルを早期に発見し、日頃の生活習慣を見直すことで、その進行を抑制したり、健康な状態に戻ることが可能です！

フレイル予防の3本柱は「栄養」「運動」「社会参加」。趣味や関心のある通いの場や地域の活動に参加して、フレイルを予防しましょう！



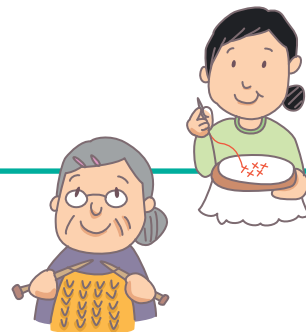
目次



事業所編

Flutter(フラター)	5ページ
アル・プラザ敦賀 ふらっとぷらっと ジム&スタジオ	5ページ
メディカルフィットネス MEIHO	6ページ
スポーツクラブ ルネッサ 敦賀店	7ページ
NPO法人 JB Studio	7ページ

住民主体の通いの場編



北・東郷・東浦地区

筋力アップ体操	8ページ
角鹿町 ささえあいカフェ	8ページ
つづみ会	8ページ
すみれ会	9ページ
和の絆	9ページ

南・中郷・愛発地区

古田刈スティックリング愛好会	10ページ
----------------	-------

西・松原・西浦地区



三島町 1 丁目スティックリング同好会

10 ページ

中央町スティックリング同好会

10 ページ

平和町 New ひまわり

11 ページ

新松島町 みんなでおさんぽの会

11 ページ

おお原の里 長寿の会

11 ページ

栗野地区



新和町 2 丁目ダンベル体操教室

12 ページ

和久野 いずみ会

12 ページ

金山光輝会

12 ページ

市内全域



つるが元気体操講習会（つるが元気体操の会）

13 ページ

JMA公認団体 敦賀楽しモルックの会

13 ページ

ヘルシースリムフレンズ

14 ページ



事業所編

Flutter (フラター) (敦賀きらめき温泉リラ・ポート内)

電話 **080-6245-0948**

住所 高野91-9-3

問合せ時間 **10時～20時** (レッスン中は折り返し対応)

利用時間

1講座45分で開催中：全7講座
(10時30分から20時45分)
火曜・日曜 定休日

利用料金

お試しレッスン
：1回1,300円(レッスン+入浴代)
入浴券付き回数券(11枚綴り)
：10,000円

送迎

無

主な内容

- ・姿勢改善(肩甲骨を柔らかくします)
- ・下半身強化
- ・筋トレ
- ・腹圧(体幹)
- ・呼吸法

- ・少しずつ体が軽くなっている。
- ・腰痛がなくなりました
- ・かたい体が伸びました。
- ・体が引き締まった

スタッフから一言

- ・少人数のフィットネスです
- ・最初にはカウンセリングを行い、あなたに合ったプログラムを行います。
- ・運動で健康的な体を作りましょう!
- ・個人レッスン行えます!



アル・プラザ敦賀 ふらっとぷらっと ジム&スタジオ

電話 **23-7771**

住所 白銀町11-5

問合せ時間 **9時半～20時**

利用時間

9時30分～20時
水曜・日曜 定休日

利用料金

ジム&スタジオ会員 3,980円(税抜)
ジム会員 2,980円(税抜)
スタジオ会員 1,980円(税抜)
【期間限定価格】
登録手数料 3,000円(税抜)

送迎

無

主な内容

- ・マシントレーニング
- ・スタジオでの運動プログラム

スタッフから一言

- ・平和堂に買い物に来るだけで健康になっている。
- ・買い物前、買い物後に5分だけでもとりあえず立ち寄ってみる場所を目指しています。
- ・お買い物ついでに「ふらっと」立ち寄って運動をお楽しみください。



ホームページQRコード

北・東浦・東郷地区

南・中郷・愛発地区

メディカルフィットネス MEIHO (メイホウ)

電話 **23-3031**

住所 津内町3丁目6-38

問合せ時間 **9時～18時** (月曜～金曜 ※祝日を除く)

利用時間

- 運動教室 (週1回を計12回)
 - 13時30分～15時 (月曜)
 - 10時30分～12時 (火曜～金曜)
- フリーコース (※運動教室以外の時間帯)
 - 8時30分～18時 (月・水・木・金曜)
 - 8時30分～12時30分 (火・土曜)

利用料金

- ・運動教室： 1 回 300円
- ・フリーコース： 1 回 500円
- 1ヵ月 3,000円

送 迎

運動教室利用者のみ有

主な内容

- 60歳以上対象の運動教室
 - ・マシントレーニング
 - ・軽体操、認知症予防体操 等
- その他はフリーコースとして開放
- ※病院内の施設で安心して健康維持にご利用ください。

夏も冬も快適な室温の中で
運動出来て嬉しい！
少しずつ身体が楽になって
きた！



メモ



スポーツクラブ ルネッサ 敦賀店

電話 **24-1117**

住所 和久野25-38

問合せ時間 **利用時間に準じる**

利用時間 10時～23時（月～木曜・土曜）
10時～19時（日曜・祝日）

利用料金 1カ月：5,000円～
（会員種別により利用時間帯、料金が異なります）
1日：1,500円

送迎 無

主な内容 【簡単な体操】
・骨盤姿勢リセット
・タオルでストレッチ
・ラジオ体操 等
【スタジオレッスン】
・ヨガ・HOTヨガ・ズンバ
・トランポリンエクササイズ 等
【マシントレーニング】
求める内容に合わせたトレーニングメニューを提供いたします

・トレーニングを始めて体が軽くなった。
・骨盤姿勢リセットやタオルストレッチなど気軽に参加できるプログラムがあり、嬉しい。



NPO法人 JB Studio (ジェイビー スタジオ)

電話 **47-5688**

住所 若葉町1丁目1610

問合せ時間 **10時～20時**（原則、日曜・祝日を除く）

（ハーツ敷地内）

利用時間 午前・午後・夜の部（月曜～金曜）
※時間帯はコースにより異なる

利用料金 ※スタジオは会員制
1カ月：4,950円～8,800円
※料金はコースにより異なる
※無料体験あり

送迎 無

主な内容 ○スタジオ
・エアロビクス、ヨガ、ピラティス、ダンス など
・フェルデンクライストレーニング（骨の元気体操）
○松原公民館
・フェルデンクライストレーニング（骨の元気体操）
○西公民館
・フェルデンクライストレーニング（骨の元気体操）

・腰が楽になった。
・腕が以前より挙がるようになった。
・たくさんの方とおしゃべりできるのが嬉しい。



住民主体の通いの場編

筋力アップ体操

場 所	北公民館
開催日時	第2・4木曜午前（原則 変動あり）
活動内容	フィットネスインストラクターを講師に迎え、フレイル予防の運動を中心に行っている
対 象 者	市内全域可
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

公民館で実施していた貯筋教室の卒業生中心のグループです。

【代表者からのコメント】

先生の手伝いやすい指導で、楽しく体を動かしています。会員同士の交流も楽しい会です。

角鹿町 ささえあいカフェ

場 所	角鹿町 集会所
開催日時	第1日曜 9時30分～11時30分
活動内容	お茶やお菓子等を楽しみながら、自由に過ごす
対 象 者	角鹿町住民
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

町内活動が停滞していたときに、コロナで更にみんなが顔を会わせる機会が減ったため。

【代表者からのコメント】

子どもから大人まで、気軽に立ち寄れて思い思いに過ごせる場所を続けていきたい。

つづみ会

場 所	東郷公民館
開催日時	第1・3水曜午前 9時～12時
活動内容	手芸（パッチワーク等）
対 象 者	主に東郷地区の方（他の地区も可）
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

東郷地区婦人会の卒業生が立ち上げたグループです。

【代表者からのコメント】

講師の先生を招いてパッチワークを中心に和気あいあいと行っています。会員大募集中です!!

すみれ会

- 場 所** 東郷公民館
- 開催日時** 第2・4水曜、第3火曜 9時～15時
- 活動内容** 手芸、編み物、料理 等
- 対 象 者** 主に東郷地区の方（他の地区も可）
- 問合せ先** 長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

東郷地区の女性が立ち上げたグループです。

【代表者からのコメント】

自分のペースで作業でき、気楽に過ごせる場です。皆さん楽しみにこの会に来られています。手芸が主な活動ですが、料理や旅行等も行っています。

和の絆

- 場 所** 深山寺公会堂
- 開催日時** 原則、金曜（月3回） 9時～15時
- 活動内容** 手芸、公会堂の観音様の掃除 等
- 対 象 者** 深山寺住民
- 問合せ先** 長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

籠作りの依頼が地区住民にあり、その作成に集まったことではじまりました。

【代表者からのコメント】

みんな和気あいあいと、気楽に過ごせる場です。

メモ



古田刈スティックリング愛好会

場 所	古田苅町内公民館
開催日時	毎週月曜日 午前
活動内容	スティックリング
対 象 者	古田刈住民
問合せ先	代表：田中氏 長寿健康課（☎ 22-8181）



【始まったきっかけ】

古田刈区で区民の健康づくりと交流目的のためにスティックリングを導入し、興味や関心がある人が集まって始まりました。

【代表者からのコメント】

スティックリングは、「いつでも、どこでも、みんなが楽しめる」スポーツです。いつも笑い声あふれる元気なチームで、月1回の月例会の優勝を目指して日々頑張っています。

三島町1丁目スティックリング同好会

場 所	西公民館
開催日時	火曜日・午後、土曜日・午前（週2回） （公民館行事と重ならない時に開催）
活動内容	スティックリングを実施
対 象 者	町内住民
問合せ先	老人会会長：岩田利國（☎ 25-2712）



【始まったきっかけ】

他の町内と共に楽しむようになったスティックリング。
参加したい町内住民が増え、三島町1丁目スティックリング同好会として独立しました。

【代表者からのコメント】

運動不足を解消、皆と交流をもち、つながりができることを楽しみに活動をしています。
毎回、わきあいあいと、元気に笑いながら練習しています！

中央町スティックリング同好会

場 所	西公民館 大ホール
開催日時	原則、毎週火曜・金曜 午前9時～12時
活動内容	スティックリング
対 象 者	身体が元気な方ならどなたでも
問合せ先	代表：寺元一雄（☎ 22-5103）



【始まったきっかけ】

福井発祥のスティックリングに興味を持ち、メンバーが始めてみたのがきっかけです。
その後、周りの人に声をかけ、今ではメンバー皆の居場所に発展しました。

【代表者からのコメント】

福井発祥のスティックリング。毎回ゲーム形式で楽しみながら練習をしています。沢山話をし、笑い、励ましあいながら楽しく活動しています。興味のある方、ぜひお問い合わせください！

平和町 New ひまわり

場 所	平和町会館
開催日時	毎週月曜日 13時30分～15時
活動内容	簡単な体操、レクリエーション、映画鑑賞、カラオケ、ティータイム 等
対 象 者	平和町住民
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

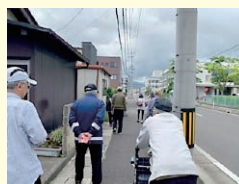
地域の方々同士が親睦を深め、「顔が見える交流」ができるようにと考え、集いの場を設けました。

【代表者からのコメント】

「脳と体に刺激を与えて健康に」をテーマに楽しいレクリエーション等をしています。高齢者に限らず、どなたでも参加していただき、一緒にお茶が飲める友達が作れる場となると嬉しいです。

新松島町 みんなでおさんぽの会

場 所	新松島町会館
開催日時	毎週火曜日 午前
活動内容	町内周辺の散歩、公園でのお茶会休憩 等
対 象 者	新松島町住民
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

町内で「散歩に出たいが1人では不安」という声があり、「みんなで歩きたい」方や「自分のペースで歩きたい」方を募り、一緒に散歩を始めたことが「みんなでおさんぽの会」の活動の始まりです。

【代表者からのコメント】

町内を歩き、公園でお茶会休憩をしたり、仲間でバスの乗降の体験、敦賀市議会の傍聴の体験など、楽しく活動しています。「みんなで歩くと楽しい！こんな楽しいことは続けなあかん！」と話しています。

おお原の里 長寿の会

場 所	おお原の里または、原ふれあい会館
開催日時	毎週火曜日 午後4時から5時30分
活動内容	体操、調理、ゲーム、茶話会 等
対 象 者	原住民
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

毎週火曜日の夕方、生協の移動販売車（ハーツ便）が来て、買い物に区民が集まります。その時に皆で何かできたらと思い始めました。

【代表者からのコメント】

皆で集まり、賑やかに体操や伝承料理の料理教室をしています。皆笑顔で毎週楽しんでいます。

新和町2丁目ダンベル体操教室

場 所	新和町会館
開催日時	毎週金曜午前10時～11時15分
活動内容	ダンベル体操、ストレッチ、筋力トレーニング、 脳トレーニング等 (隔週脳トレの問題集を作成し参加者に配布)
対 象 者	新和町2丁目住民
問合せ先	長寿健康課 (☎22-8181)



【始まったきっかけ】

平成18年イッチョライ節によるダンベル体操のモデル地区として活動が始まり、モデル期間終了後も引き続き、福祉委員が主体となり、自主的に活動を継続することとなりました。

【代表者からのコメント】

参加者が外に出て、人とつながり、楽しく集える場所になるよう工夫しながら活動しています。体操やトレーニング等を通して、個々の体力づくりにもつながっています。

和久野 いずみ会

場 所	和久野 宗栄寺(そうえいじ)
開催日時	月2回(第2・4火曜午後)
活動内容	手芸、小物制作、出前講座、 ミニコンサート等
対 象 者	主に和久野住民の方
問合せ先	長寿健康課 (☎22-8181)



【始まったきっかけ】

地域ふれあいサロン以外にも住民が集まる機会を増やそうと民生委員児童委員、福祉委員が中心となり活動を始めました。

【代表者からのコメント】

参加者同士、楽しく交流を図りながら、自分の好きな活動をしています。参加者の方は、皆、この会を楽しみに来られています。

金山光輝会

場 所	金山ふれあい会館
開催日時	毎週水曜日午前
活動内容	輪なげ、ボッチャ等
対 象 者	主に金山区住民の方
問合せ先	長寿健康課 (☎22-8181)



【始まったきっかけ】

元々老人クラブで集まってボッチャをしていましたが、老人会とは独立して週1回活動を始めました。

【代表者からのコメント】

定期的集まることでますます親睦が深められ、毎回笑顔が絶えない活動になっています。

つるが元気体操講習会(つるが元気体操の会)

場 所	あいあいプラザ
開催日時	原則、第2月曜午前
活動内容	ストレッチ、筋力トレーニング、 つるが元気体操、脳トレ体操 等
対 象 者	どなたでも
問合せ先	長寿健康課（☎22-8181）



【始まったきっかけ】

元気づくり(介護予防)サポーター養成講座修了後、サポーターの有志がボランティア団体として「つるが元気体操の会」を立ち上げた。市民の元気づくりにつながるよう「つるが元気体操」を普及していくため、講習会を行っています。

【代表者からのコメント】

つるが元気体操の会の会員と参加者さんと一緒に、指折り体操、ストレッチ、つるが元気体操、リズム体操等を明るく元気にしています。皆さん、私達と一緒に体操しませんか。

JMA公認団体 敦賀楽しモルックの会

場 所	敦賀総合運動公園屋内ゲートボール場
開催日時	毎週水曜日 18:30～20:30
活動内容	モルック体験
対 象 者	どなたでも
問合せ先	代表:本間氏（☎090-5680-8199）



【始まったきっかけ】

時代の変化やオンラインの普及に伴い、リアルでの繋がりはもちろん、世代間の繋がりが減少しています。モルックは他のスポーツとは違い、年齢、性別、障害のある方も誰でも楽しめるスポーツです。そんなモルックを通じて、いろいろな方との繋がりを持てる場を作りたいと思い団体を立ち上げました。

【代表者からのコメント】

モルックはルールがシンプルなので、誰でも気軽に始められるスポーツです。現在は、小学生から80代の方までが楽しく活動しています。新しいことに挑戦しい。スポーツは苦手だけど体を動かしたい。という方におすすめです。モルックお兄さんが丁寧に教えます！



ヘルシースリムフレンズ

場 所	市内・市外の様々な場所
開催日時	第1・3月曜日 午前（原則）
活動内容	ウォーキング
対 象 者	どなたでも
問合せ先	健康センター はぴふる（☎25-5311）



【始まったきっかけ】

肥満予防教室の参加者が、教室終了後、生活習慣病予防のために自主的に始めた活動です。「みんなで楽しくからだを動かす」「仲間と楽しくウォーキングを継続する」ことを大事にし、活動しています。

【代表者からのコメント】

皆で話まぜながら、楽しくウォーキングを続けており、市内外、様々な場所に出かけています。こころもからだも元気に楽しく♪皆と一緒にウォーキングを始めませんか。お気軽にお問い合わせください！

各地区の老人クラブの活動・自主学習教室

自主学習教室とは

生涯学習を進めるために仲間同士や学びたい人たちでグループを作り、そこに講師を迎えるなどし、自分たちの好きな活動を行っています。

教室の運営はグループで行っており、敦賀市教育委員会に自主学習教室と認められれば、生涯学習センターや公民館での使用料が割引になる特典があります。

詳しい内容等の問い合わせや申し込みは、生涯学習センター・各公民館にご連絡ください。



老人クラブの活動

各地区の老人クラブでは、様々な活動（グラウンド・ゴルフや体操等）を行っています。ご自分の地区の老人クラブの活動については、各地区にお問い合わせください。



元気づくりグループ

敦賀市内には、市主催の介護予防教室終了後に、教室参加者が主体となって運営している元気づくりグループが各地区にあり、理学療法士や健康運動指導士等による運動指導を受けながら、自分たちで元気づくりに取り組んでいます。

元気づくりグループに参加希望の方は、
長寿健康課
(☎22-8181) まで

教室名	西げんき会	松原げんき会	南げんき会	元気アップ中郷
活動場所	西公民館	松原公民館	南公民館	中郷公民館
活動日時 (原則)	第2・第4金曜 10:00～11:30	第1・第3水曜 10:00～11:30	第2・第4木曜 14:00～15:30	第2・第4火曜 13:30～15:00
料 金	500円/回 初参加時+500円	500円/回	500円/月 初参加時 +1000円	500円/回 年度初回・初参加時 +800円



教室名	北の元気づくり教室	東郷げんき教室	東浦元気づくり会	パワーアップあわの	男の健康づくり教室
活動場所	北公民館	東郷公民館	東浦公民館	栗野公民館	松原公民館
活動日時 (原則)	第1・第3火曜 10:00～11:30	第1木曜 14:00～15:30	第3水曜 14:00～15:30	火・水(月3回) 10:00～11:00	第2・第4金曜 14:00～15:30
料 金	500円/回	500円/回 年度初回・初参加時 +500円	500円/回 年度初回 +500円	1000円/月	500円/回 年度初回・初参加時 +500円

※諸事情により、予定変更の可能性があります。詳しくは長寿健康課(22-8181)までお問い合わせください。



ふれあい“いきいき”サロン

区長や福祉委員、民生委員・児童委員の協力のもと、高齢者が歩いていくことのできる身近な町内の会館などで介護予防を目的として「ふれあい“いきいき”サロン」を開催しています。

日 時

毎月1～2回（町により実施曜日が異なります）
午前9時30分～ または 午後1時30分～

場 所

各町内の会館 等

対 象 者

概ね65歳以上の方

問い合わせ先

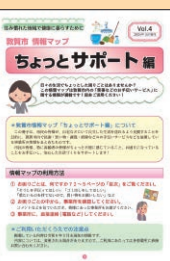
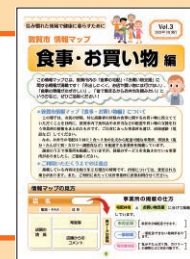
敦賀市社会福祉協議会 ☎ 22-3133



ほかにも、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう
「敦賀市情報マップ」を作成しています！

食事・お買い物編

お弁当の配達やお買い物支援などを展開している事業所を紹介



ちょっとサポート編

買い物、調理、家事などのお手伝いサービスを展開している事業所を紹介

詳しくは、敦賀市ホームページ「敦賀市情報マップ」で検索してください。
(市ホームページQRコードを読み取ってください)



敦賀市情報マップ「通いの場編」

【発行】 敦賀市 長寿健康課

〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号

☎ (0770) 22-8181 はいはい

【協力】 敦賀市介護予防・生活支援サービス協議会