2025年

高齢者 つ な が り ガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために～

高齢者つながりガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために～

　私たちの住む地域の環境は、少子高齢化、人口減少などの問題を背景に、大きく変化しています。

　豊前市でも各地域で高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど高齢社会への対応は大きな課題となっています。

これからの「自分も周りも元気な地域」を目指す上で、以下の要素がとても大切であり、その取り組みに多くの関心があつまっています。

〇人とのつながりが続くこと（**社会参加**）
〇地域に役割や生きがいがあること（**介護予防**）
〇お互いさまの関係で支え合うこと（**生活支援**）

　本ガイドブックでは、豊前市における「つながりの場」「健康寿命の延伸」「地域の支え合い」が大きく広がることを目的に「通いの場」の情報を紹介します。

活動者の連絡先については、
豊前市社会福祉協議会
（☎０９７９－８２－３３９１）
までお問合せください。

角田地区

趣味

書道教室

◆日　時　　第２・４土曜日　13：00 ～ 17：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　豊かな未来を育む書道講座

◆参加費　　月 4,000円

趣味

水墨画教室

◆日　時　　第２・４金曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　水墨画の練習

◆参加費　　月 2,000円

趣味

短歌会

◆日　時　　第１月曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　先生の指導のもと、短歌を詠む

◆参加費　　無料（冷暖房費が必要なときあり）

運動

ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　　金曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
エアロバイク、eスポーツの体験

◆参加費　　傷害保険料

角田地区

運動

トランポリン健康教室

◆日　時　　木曜日　10：00 ～ 11：30
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　　１人用トランポリンで足踏みや上下運動

◆参加費　　傷害保険料

趣味

松江泉分会

◆日　時　　月２回　水曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　詩吟を詠む

◆参加費　　月 3,000円

趣味

詩吟高杉分会

◆日　時　　水曜日　15：30 ～ 16：30
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　詩吟を詠む

◆参加費　　月 2,500円

踊り

おどり塾

◆日　時　　第２・４日曜日　14：00 ～ 16：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（経験問わず）
◆内　容　　日舞・藤扇流の練習

◆参加費　　月謝 3,500円 ＋ 積立会費 1,000円

角田地区

趣味

三味線

◆日　時　　火曜日　14：00 ～ 16：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方
◆内　容　　三味線の練習

◆参加費　　無料（部屋の使用料はみんなで出し合う）

趣味

オカリナ教室

◆日　時　　第２・４水曜日　12：20 ～ 13：20
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　オカリナ演奏の練習

◆参加費　　月 3,000円（別途：施設使用料等）

運動

吹き矢クラブ

◆日　時　　火曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方
◆内　容　　吹き矢の練習、大会への出場

◆参加費　　月 1,500円

踊り

豊前ひょっとこ踊りの会

◆日　時　　第４土曜日　10：00 ～ 11：30
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方
◆内　容　　ひょっとこの練習

◆参加費　　年会費 1,000円

角田地区

運動

真美健康体操

◆日　時　　月４回　月曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　　角田公民館
◆参加対象　興味のある方
◆内　容　　ストレッチ、ジャズダンス、エアロビクス
　　バレエ、おしゃべりなど
◆参加費　　月 3,000円（お試し期間あり）

サロン

すだ・いきいきサロン

◆日　時　　月１回　10：00 ～ 12：00
◆場　所　　向陽荘　地域交流センター
◆参加対象　角田地区の高齢者
◆内　容　　健康チェック、体操、おしゃべり
　　講演、レクリエーションなど
◆参加費　　１００円

山田地区

運動

仲良しクラブ

◆日　時　　月曜日　９：００～１２：００
◆場　所　　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　卓球を通して健康づくりと交流を深める

◆参加費　　年 ５００円

運動

山田卓球愛好会

◆日　時　　金曜日　９：００～１２：００
◆場　所　　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　卓球を通して健康づくりと交流を深める

◆参加費　　年 1,000円

運動

二火会

◆日　時　　第２・４火曜日　１０：００～１２：００
◆場　所　　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（山田地区）
◆内　容　　輪投げを通して健康づくりと交流を深める

◆参加費　　年 1,000円

踊り

山田フォークダンス

◆日　時　　第１・３火曜日　１０：００～１２：００
◆場　所　　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（山田地区）
◆内　容　　モーニングストレッチ、レクダンス
フォークダンス、ロシア民謡、懐メロなど

◆参加費　　無料

山田地区

学

オレンジカフェやまだ

◆日　時　第２水曜日　11：00 ～ 13：00
◆場　所　山田公民館
◆参加対象　認知症疾患の方、家族、興味ある方
◆内　容　認知症の相談、予防の学習会
レクリエーション、ミニクッキング
◆参加費　１００円

運動

山田グラウンドゴルフ同好会

◆日　時　火曜日　8：00 ～ 10：00
◆場　所　大川病院グラウンド
◆参加対象　興味のある方（山田地区）
◆内　容　グラウンドゴルフを通して健康づくりと
交流を深める
◆参加費　無料

趣味

DVD鑑賞会

◆日　時　金曜日　13：30 ～ 16：00
◆場　所　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（山田地区）
◆内　容　DVD・ビデオ鑑賞
◆参加費　無料

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　水曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　山田公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

山田地区

運動

ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　木曜日　13：00 ～ 15：00

◆場　所　山田公民館

◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）

◆内　容　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
エアロバイク、eスポーツの体験

◆参加費　傷害保険料

大村地区

運動

健康教室

◆日　時　月曜日　10：00～11：00
◆場　所　大村公民館
◆参加対象　大村区民
◆内　容　マット運動、踏み台昇降、エアロバイク
◆参加費　無料

運動

トランポリン健康教室

◆日　時　水曜日　13：30～15：00
◆場　所　大村公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　トランポリンを使って足踏みや上下運動
◆参加費　傷害保険料

運動

健康サロン（大村地域づくり協議会）

◆日　時　第２金曜日　10：00～11：00
◆場　所　大村公民館
◆参加対象　大村区民
◆内　容　輪投げ、スポーツ吹き矢、レクリエーション
◆参加費　無料

サロン

いきいきサロン大村

◆日　時　第３木曜日　10：00～11：00
◆場　所　大村公民館
◆参加対象　大村区の高齢者
◆内　容　体操、輪投げ、スカットボール、談笑、歌唱、踊りなど
◆参加費　２００円

八屋地区

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　月曜日　10：00～12：00
　　水曜日　13：00～15：00
◆場　所　八屋公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

運動

ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　水曜日　9：30 ～ 11：30
◆場　所　八屋公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
　　エアロバイク、eスポーツの体験
◆参加費　傷害保険料

趣味

パッチワーク教室

◆日　時　第２・４金曜日　13：30 ～ 17：00
◆場　所　八屋公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　使わなくなった布を使って
　　バッグ、タペストリー、小物などをつくる
◆参加費　月 3,000円

運動

上町卓球

◆日　時　月曜日　13：00 ～ 15：00
◆場　所　八屋公民館
◆参加対象　上町区民の方
◆内　容　卓球を通して健康づくりと交流を図る
◆参加費　月 ２００円

八屋地区

サロン

上町ふれあいいきいきサロン

◆日　時　第３火曜日　10：00～12：00
◆場　所　八屋公民館
◆参加対象　上町区の高齢者
◆内　容　体操、スカットボール、ボッチャ
手話教室、講話など
◆参加費　１００円

サロン

フタバサロン

◆日　時　奇数月　第４木曜日　10：00～12：0.0
◆場　所　中央公民館
◆参加対象　二葉区の高齢者
◆内　容　体操、脳トレ、ゲーム、合唱、食事会
輪投げ、スカットボール
◆参加費　３００円

サロン

いきいきサロン中央

◆日　時　年８回　日曜日　10：0.0～12：00
◆場　所　中央公民館
◆参加対象　中央区の高齢者
◆内　容　体操、合唱、カラオケ、スカットボール
サックス演奏、講話など
◆参加費　２００円

サロン

TOKYOいきいきサロン

◆日　時　年６回
◆場　所　東八交流センター
◆参加対象　東八区・教校区の高齢者
◆内　容　祇園、祭りなどのイベント開催に合わせて
地域の交流を深める
◆参加費　２００円

八屋地区

サロン

いきいきサロン前川

◆日　時　第２水曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　前川公民館
◆参加対象　前川区の高齢者
◆内　容　体操、輪投げ、体力づくり、小物づくり
合唱、社会見学、花見など
◆参加費　１００円

サロン

温温サロン下町

◆日　時　第３水曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　下町公民館
◆参加対象　下町区の高齢者
◆内　容　体操、健康づくり、ゲーム、食事会
花見、講話など
◆参加費　１００円

宇島地区

歌

カナリヤ会

◆日　時　第１・３火曜日　９：30 ～ 12：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味のある方
◆内　容　ピアノに合わせて季節の童謡を歌う
◆参加費　月 ５００円

踊り

体操とダンス

◆日　時　金曜日　９：30 ～ 11：30
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　様々な種類のダンス、ストレッチ
マット・ボール運動など
◆参加費　月 2,000円

踊り

フォークダンス

◆日　時　水曜日　９：30 ～ 11：30
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　曲に合わせて輪になり
フォークダンスを踊る
◆参加費　無料（冷暖房費を年に何度か集める）

運動

卓球クラブ

◆日　時　金曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　相手をローテンションして
ラリーを行う
◆参加費　入会時 1,000円（それから無料）

宇島地区

趣味

華道

◆日　時　第２・４火曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味ある方（地区制限なし）
◆内　容　色々な花を立花・生花・自由花の様式で生けて作品をつくる
◆参加費　月 3,100円

趣味

詩吟

◆日　時　火曜日　13：00 ～ 15：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味ある方（地区制限なし）
◆内　容　発声練習、先生のお手本に沿ってうたう
◆参加費　月 2,500円～3,000円

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　月曜日　13：00 ～ 15：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　興味ある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

運動

トランポリン健康教室

◆日　時　木曜日　13：30 ～ 15：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　40歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　一人用トランポリンで足踏みや上下運動
◆参加費　傷害保険料

宇島地区

運動

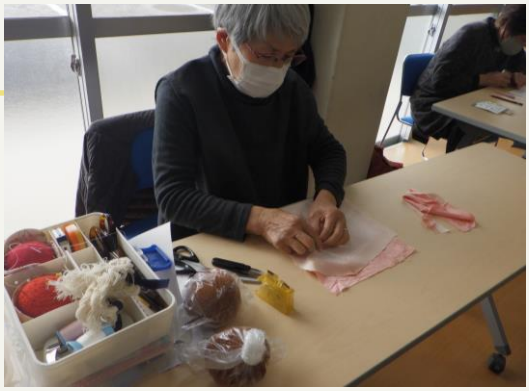
撫子の会

◆日　時　水曜日　10：30 ～ 12：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　現在新規参加者は募集していません
◆内　容　柔軟・ストレッチ・バランス運動
筋力づくり
◆参加費　無料（冷暖房費を年に何度か集める）

趣味

チクチク同好会

◆日　時　第2木曜日　9：30 ～ 11：30
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　現在新規参加者は募集していません
◆内　容　古着の布を利用してカバンや小物づくり
編み物
◆参加費　無料



運動

太極拳教室

◆日　時　月曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　宇島公民館、ハートピアぶぜん
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　ストレッチ、太極拳の型
◆参加費　月 2,000円

サロン

神・元いきいきサロン

◆日　時　年6回　9：30 ～ 12：00
◆場　所　宇島公民館、宇島港緑地
◆参加対象　神明区・元町区の高齢者
◆内　容　レクリエーション、料理教室、食事会
輪投げ、グラウンドゴルフなど
◆参加費　２００円

宇島地区

サロン 昭和ふれあいサロン

◆日　時　偶数月　第2土曜日　9：30～11：00
◆場　所　昭和町会館
◆参加対象　昭和区の高齢者
◆内　容　血圧測定、茶話会、食事会、脳トレ体操
漢字クイズ、レクリエーションなど
◆参加費　２００円

サロン 赤熊いきいきサロン

◆日　時　年6回　10：00～12：00
◆場　所　宇島公民館
◆参加対象　赤熊上・下・南、戸津田、日の出の高齢者
◆内　容　体操、カラオケ、茶話会、食事会、脳トレ
地域交流会、レクリエーションなど
◆参加費　２００円

三毛門地区

運動

卓球クラブ

◆日　時　　月・水・金　9：00 ～ 12：00
◆場　所　　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　卓球の練習をして、健康づくり

◆参加費　　無料（冷暖房代 100円）

趣味

三毛門囲碁クラブ

◆日　時　　水曜日　13：00 ～ 16：00
◆場　所　　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　囲碁の練習

◆参加費　　無料

踊り

大分舞華軍団（京築支部）

◆日　時　　木曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　よさこい踊りの練習

◆参加費　　月 1,000円

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　　金曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ

◆参加費　　年会費 1,000円、月謝、保険料

三毛門地区

趣味

漢詩会

◆日　時　第4水曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　漢詩の勉強会

◆参加費　無料

運動

三毛門体操教室

◆日　時　木曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　三毛門公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし・市外も可）
◆内　容　椅子を使ったチェアヨガ

◆参加費　月 2,500円（別途：冷暖房費 300円）

サロン

三毛門いきいきサロン

◆日　時　第2水曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　三毛門公民館
◆参加対象　三毛門一・中・下・西・出屋区の高齢者
◆内　容　体操、脳トレ、レクリエーション
歌唱、食事会など

◆参加費　１００円（年１回 500円）

サロン

いきいきサロンひまわり

◆日　時　年10回　10：00 ～ 11：30
◆場　所　三毛門公民館
◆参加対象　三楽・六郎・森久・清水町・市丸区の高齢者
◆内　容　体操、レクリエーション、ゲーム
講話、絵本の読み聞かせなど

◆参加費　１００円（年１回 ２００円）

三毛門地区

サロン 三毛門よいよいなごみ会

◆日　時　月１回　10：00 ～ 12：00
◆場　所　三毛門団地区集会所
◆参加対象　三毛門団地区の高齢者
◆内　容　お茶会、料理づくり、花壇づくり
物づくり（小物・リース）など
◆参加費　１００円

サロン サロン福寿草

◆日　時　年６回　11：30 ～ 13：00
◆場　所　三毛門公民館
◆参加対象　出屋区の高齢者
◆内　容　クリスマス会、レクリエーションゲーム
花見、一人暮らしの見守りなど
◆参加費　２００円

黒土地区

趣味

表装

◆日　時　第１・３水曜日　13：30 ～ 17：00
◆場　所　黒土公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　絵画や書道など好きな作品を持ち込み
掛け軸を作成する
◆参加費　無料

運動

ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　月曜日　13：30 ～ 15：30
◆場　所　黒土公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
エアロバイク、eスポーツの体験
◆参加費　傷害保険料

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　火曜日　10：00 ～ 12：00
◆場　所　黒土公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

歌

コーラス「ドリーム」

◆日　時　第１・２・４土曜日 14：00 ～ 16：00
◆場　所　黒土公民館
◆参加対象　興味ある女性の方（地区制限なし）
◆内　容　コーラスの曲を先生の指導のもと練習
◆参加費　月 2,000円

黒土地区

サロン いきいきサロン“絆”

◆日　時　第１・３木曜日　13：30～15：00
◆場　所　上小路集会所
◆参加対象　上小路区の高齢者
◆内　容　ラジオ体操・DVD体操、ダンス
食事会、レクリエーションなど
◆参加費　１００円

サロン いきいきサロン鬼木

◆日　時　第３金曜日　13：30～16：30
◆場　所　鬼木多目的集会所
◆参加対象　鬼木区の高齢者
◆内　容　血圧測定、体操、ストレッチ、脳トレ
ゲーム、食事会、誕生日会、講話など
◆参加費　１００円

サロン いきいきサロン小石原

◆日　時　第４木曜日　13：30～16：30
◆場　所　小石原集会所
◆参加対象　小石原区の高齢者
◆内　容　茶話会、食事会、歌唱、カラオケ、
ラジオ体操、レクリエーションなど
◆参加費　３００円

サロン いきいきサロン岸井

◆日　時　第３土曜日　10：00～12：00
◆場　所　岸井区集会所
◆参加対象　岸井区の高齢者
◆内　容　体操、脳トレ、講話、ゲーム
出前講座、そば打ち実演会など
◆参加費　月１００円

黒土地区

サロン いきいきサロン下宮

◆日　時　月１回　１０：００～１２：００
◆場　所　黒土公民館
◆参加対象　宮小路区・下小路区の高齢者
◆内　容　体操、脳トレ、レクリエーション
講話、花見、茶話会など
◆参加費　１００円

千束地区

趣味

豊前句会

◆日　時　　第2火曜日　13：00 ～ 14：30
◆場　所　　千束公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　皆で俳句の研究・勉強をしている

◆参加費　　年会費 2,000円

趣味

書道教室

◆日　時　　第2・4水曜日　9：00 ～ 11：00
◆場　所　　千束公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　書道の練習

◆参加費　　月 2,000円

趣味

千束囲碁クラブ

◆日　時　　月曜日　13：00 ～ 17：00
◆場　所　　千束公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　認知症予防や交流、生きがいづくりなど

◆参加費　　月 ５００円

運動

トランポリン健康教室

◆日　時　　金曜日　10：00 ～ 11：30
◆場　所　　千束公民館
◆参加対象　40歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　　1人用トランポリンで足踏みや上下運動

◆参加費　　傷害保険料

千束地区

運動

運動教室

◆日　時　木曜日　９：００～１０：００
◆場　所　千束公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　ストレッチで身体をほぐし、
筋力低下・転倒防止を予防する
◆参加費　１回 ５００円（別途エアコン代 ５０円）

歌

歌う会

◆日　時　第3月曜日　１０：００～１１：３０
◆場　所　千束公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　ピアノに合わせ、楽しく歌う
◆参加費　１００円

サロン

今市いきいきサロン

◆日　時　20日前後の木曜日　１０：００～１２：００
◆場　所　今市公民館
◆参加対象　今市区の高齢者
◆内　容　レクリエーション、茶話会、食事会
出前講座など
◆参加費　１００円

サロン

下千束いきいきサロン

◆日　時　月末あたり　１０：００～１３：００
◆場　所　千束公民館
◆参加対象　下千束区の高齢者
◆内　容　神社清掃、写経、映画鑑賞、出前講座
レクリエーションなど
◆参加費　１００円

千束地区

サロン 新町いきいきサロン ポピー

◆日　時　年6回　10：00～12：00
◆場　所　新町団地集会所
◆参加対象　新町区の高齢者
◆内　容　出前講座（認知症、交通安全、学びの場）
レクリエーションなど
◆参加費　１００円

サロン 野田いきいきサロン

◆日　時　年6回　10：00～12：00
◆場　所　野田構造改造センター
◆参加対象　野田区の高齢者
◆内　容　花見物（桜、アジサイ、コスモス）
食事会、新年会
◆参加費　１００円

サロン なでしこの会

◆日　時　年8回　11：00～13：00
◆場　所　東吉木公民館
◆参加対象　東吉木の高齢者
◆内　容　食事会、歌唱など
◆参加費　１００円

横武地区

趣味

水墨画教室

◆日　時　第1・3水曜日　13：00 ～ 15：00
◆場　所　横武公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　水墨画教室
◆参加費　月 2,000円（材料費実費）

運動

よろうや大人の運動教室

◆日　時　火曜日　9：00 ～ 11：00
木曜日　13：00 ～ 14：30
◆場　所　横武公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

趣味

フォーラム蔵春園「論語教室」

◆日　時　第4土曜日　19：00 ～ 21：00
◆場　所　横武公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　論語教室
◆参加費　無料

趣味

横武囲碁同好会

◆日　時　月・木曜日　13：00 ～ 17：00
◆場　所　横武公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　囲碁を通して余暇の充実と交流を深める
◆参加費　前・後期 1,000円ずつ

横武地区

運動 ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　月曜日　９：30 ～ 11：30
◆場　所　横武公民館
◆参加対象　４０歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
エアロバイク・ｅスポーツの体操
◆参加費　傷害保険料

サロン 永久ふれあいいきいきサロン

◆日　時　20日前後の金曜日　９：30 ～ 11：30
◆場　所　永久構造改革センター
◆参加対象　永久区の高齢者
◆内　容　体操、ゲーム、地域交流会
社会奉仕活動（ゴミ拾い）など
◆参加費　１００円

合河地区

運動 ひざ・こし・かた スッキリ体操

◆日　時　水曜日　13：30 ～ 15：00
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　40歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　ひざ痛・腰痛・肩痛予防体操
エアロバイク・ｅスポーツの体操
◆参加費　傷害保険料

運動 豊前ピープルズヨガ教室

◆日　時　木曜日　10：30 ～ 11：30
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　身体に負担をかけない呼吸法により
身体が楽になります
◆参加費　会費 5,000円 ＋ 保険料 1,200円

運動 よろうや大人の運動教室

◆日　時　火曜日　10：00 ～ 11：30
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　エアロバイク、筋力トレーニング、脳トレ
◆参加費　年会費 1,000円、月謝、保険料

運動 なでしこ

◆日　時　第1・3金曜日　10：00 ～ 11：00
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　興味のある方（女性対象）
◆内　容　フォークダンス教室
◆参加費　１００円

合河地区

趣味

合河囲碁同好会

◆日　時　月曜日　13：00～16：00
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　囲碁を通して余暇の充実と交流を深める
◆参加費　無料

サロン

いきいきサロン下川底

◆日　時　奇数月　10：00～12：00
◆場　所　合河公民館
◆参加対象　下川底区の高齢者
◆内　容　花見、体操、季節の餅づくりなど
◆参加費　１００円

サロン

いきいきサロン天和

◆日　時　第２日曜日　10：00～12：00
◆場　所　天和お宮
◆参加対象　天和区の高齢者
◆内　容　輪投げ、レクリエーション、情報交換など
◆参加費　１００円

岩屋地区

運動

貯筋クラブ

◆日　時　　月4回　木曜日　16：30 ～ 18：00
◆場　所　　岩屋活性化センター
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　ボール等を利用したストレッチ、筋トレ

◆参加費　　月 2,500円

運動

岩屋卓球クラブ

◆日　時　　月・金曜日　9：30 ～ 11：30
◆場　所　　岩屋活性化センター
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　卓球を通して健康づくりと交流を深める

◆参加費　　無料

趣味

アジサイクラブ

◆日　時　　第2・4木曜日　13：30 ～ 15：00
◆場　所　　岩屋活性化センター
◆参加対象　興味のある方（岩屋地区）
◆内　容　　施設、保育園、敬老会等に
大正琴の演奏活動

◆参加費　　月 ５００円

運動

体操

◆日　時　　金曜日　9：00 ～ 12：00
◆場　所　　岩屋活性化センター
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　エアロバイク、筋力トレーニングなど

◆参加費　　無料（冷暖房費はみんなで出し合う）

岩屋地区

運動

トランポリン健康教室

◆日　時　　木曜日　10：00 ～ 11：30
◆場　所　　岩屋活性化センター
◆参加対象　40歳以上の方（地区制限なし）
◆内　容　　1人用トランポリンで足踏みや上下運動

◆参加費　　傷害保険料

脳活

パッチでバッチリ脳活

◆日　時　　不定期　月1回　10：00 ～ 15：00
◆場　所　　宝寿寺
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　パッチワークの創作

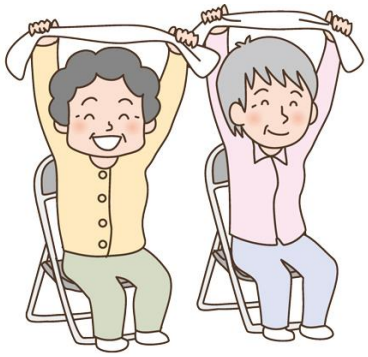
◆参加費　　実費

運動

チーム寺もも

◆日　時　　月4回　土曜日　19：30 ～ 21：00
◆場　所　　宝寿寺
◆参加対象　興味のある方（地区制限なし）
◆内　容　　ボール等を利用したストレッチ、筋トレ

◆参加費　　月 2,500円



生活支援体制整備事業

高齢者繋がりガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために～

２０２５年３月発行

【発行・問い合わせ先 】

社会福祉法人　豊前市社会福祉協議会

〒８２８-００５１

福岡県豊前市大字吉木９５５番地（豊前市総合福祉センター内 ）

TEL（０９７９）８２-３３９１　FAX（０９７９）８４-０２４５