



伊東市内通いの場一覧



伊東市においては、介護予防・日常生活支援総合事業の一環として、年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、「通いの場」などの地域づくりを推進しています。

「通いの場」とは高齢者に限らず「誰でも」「気軽に」集まって軽い体操やおしゃべりをしながら、楽しく過ごせる憩いの場です。市内にはさまざまな特徴をもった「通いの場」が多くありますので、あなたに合う場所を探してみてください。



＜問い合わせ先0557＞

・宇佐美圏域 48-0640 ・伊東圏域 36-5512 ・中央圏域 52-3003 ・小室圏域 38-8801 ・対島圏域 55-2872

【地域の住民が主体的に運営している通いの場】

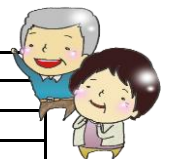
R8.8.1

	圏域	居場所名	活動場所	活動日	内容	費用
1	宇佐美	塩木道さん体操	塩木道会館	毎月曜13:30～15:30	タオル体操・脳トレ・茶話会 等	200円
2		桑原寿会	桑原会館	毎木曜13:30～15:30	健康体操・歌・手芸・茶話会 等	200円
3		ポッチャしらゆり	宇佐美コミセン	第1・3土曜13:00～16:00	健康体操・ポッチャ	300円
4		みのりの村の談話室	みのりの村レストラン	第3火曜13:30～15:30	体操・講話・茶話会	300円
5		宇佐美将棋愛好会	宇佐美コミセン	毎火曜または木曜13:00～17:00	将棋	300円
6		健康ひろば	宇佐美コミセン	第2火曜14:00～15:00	体操・筋トレ・睡眠改善	500円
7		大正琴（二千花）	宇佐美コミセン	第2・4火曜9:00～11:00	大正琴	月3000円
8		宇佐美城宿楽寿会	城宿町会館	第3土曜9:30～11:00	茶話会	年間2000円
9		IZUウェルネスラボ ゆるヨガ体操	宇佐美コミセン	第4火曜14:00～15:00	ヨガ・体操	500円
10		うたごえ	宇佐美コミセン	第2木曜13:30～15:30	歌・おしゃべり	300円
11		ほのぼのサロン	城宿町会館	第3金曜10:00～12:00	体操・ゲーム・茶話会	300円
12		八幡 健笑会	八幡町内 憩の家	第2・4水曜13:30～16:00	健康体操・カラオケ・交流	100円
				第4土曜10:00～10:45	健康体操・カラオケ・交流	100円
13		日本致柔拳社	宇佐美コミセン はばたき 他	毎木曜10:00～11:30	太極拳	月4000円
14		絵手紙の会	宇佐美コミセン	第1・3木曜9:30～12:00	絵手紙	1,500円又は500円
15		よってって～	宇佐美 個人宅	第2水曜10:00～16:00	茶話会・折紙・小物づくり	なし
1	伊東	天城民謡会	シニアプラザ湯川	毎金曜13:00～15:00	民謡	必要時
2		丸山町通いの場	丸山町会館	第3水曜10:00～11:30	健康体操・交流 等	200円
3		笹鳴句会	シニアプラザ湯川	第2金曜9:30～11:30	俳句	月1500円
4		笑いヨガサロン	健康福祉センター	第4日曜10:00～12:00	笑いヨガ健康法・脳トレ 等	500円
5		メロディー歌声サロン	健康福祉センター	第1・3水曜10:00～12:00	健康体操・歌（ピアノ伴奏で合唱） 等	200円
6		かどの台カフェ体操	かどの台管理組合集会所	第4月曜10:00～11:30	健康体操・茶話会・講話 等	なし
7		丸善 悠遊の集い	丸善ランド自治会館	第2または第3火曜10:00～12:00	介護予防講話・交流	なし
8		仲よし会	シニアプラザ湯川	第3月曜13:00～15:00	折紙	なし
9		TKC ビックルボール	西小体育館他	第1・3木曜 午後	球技スポーツ ビックルボール	300円
				第2・4火曜 午後		
10		I ZUウェルネスラボ	健康福祉センター	第1・3火曜10:00～11:00	ストレッチ・筋力トレーニング 等	500円
1	中央	マイスター60	大原武道場	第1・2・3木曜13:00～15:00	社交ダンス	月2000円＋年会費
2		展望テラス	市役所展望ギャラリー	第2または第3金曜10:00～12:00	健康体操・介護予防・認知予防 等	100円
3		ひまわり	市民体育館卓球室	毎木曜12:30～15:30	卓球	100円
4		麻雀教室楽しみ会	シニアプラザくすみ	毎土曜9:30～16:00	麻雀	なし
1	小室	いるかクラブ	川奈漁民の家	第1火曜13:00～16:00	健康体操・音楽・講話 等	300円
2		ふれあいサロン城の木戸	城の木戸集会所	第1木曜13:00～15:00	健康体操・茶話会・講話 等	200円
3		楽々くらぶ	吉田千歳会館	第2土曜10:00～12:00	健康体操・歌・ポッチャ・茶話会 等	200円
4		かりんの家	喫茶伽林	第2月曜10:00～11:00	体操・折り紙・講話・音楽 等	400円
5		わらいの会	南一碧台自治会町内会館	第3水曜13:00～15:00	講話・茶話会	200円
6		南一碧台体操クラブ	南一碧台自治会町内会館	第1・3月曜10:00～11:00	イスに座って体操	なし
7		小室町3丁目さくら会	旧南幼稚園	第4金曜13:30～15:00	音楽（合唱）・体操	なし
8		グリーンハウスつどい	代表者宅	第1月曜13:00～15:00	健康講話・手芸・歌・茶話会 等	200円
9		ジャスミンのえがおの笑い場	小室コミセン	第1・3水曜13:00～15:00	笑いヨガ・脳トレ・ジョイリズムゲーム等	500円
10		ゴルフサークル ゴールド会	ゴールド川奈カントリークラブ	第4火曜8:30～15:30	ゴルフ	プレー代＋参加費
1	対島	いきいき広場十字の園	十字の園地域交流ホール	第2月曜13:30～15:30	音楽・ゲーム・茶話会 等	なし
2		浮山の仲間	浮山会館	第3木曜13:30～15:30	健康体操・音楽・脳トレ 等	100円
3		きらめき体操クラブ	浮山会館	第1・3土曜、第2・4金曜10:00～11:00	健康体操	年1200円
4		浮山ポッチャ倶楽部	浮山会館	第2金曜13:30～15:00 他	ポッチャ	100円
5		笑（NPO絆翔）	富戸幼稚園	不定期（月3回以上）	健康麻雀・ベビーマッサージ・相談会 等	200円
6		「私の居場所」ノエル・ティールーム	ペンション・ノエル	第2・4金曜14:00～16:00	健康体操・歌唱・脳トレ・茶話会 等	500円
7		ジャスミンのえがおの笑い場	富戸コミセン	毎火曜9:30～11:30	笑いヨガ・脳トレ・ジョイリズムゲーム等	500円
8		ジャスミンのえがおの笑い場	城ヶ崎いこいの家	第4木曜13:00～15:00	笑いヨガ・脳トレ・ジョイリズムゲーム等	500円
9		ふるさとギター 歌う会	八幡野コミセン 等	第1・3木曜13:20～15:30	歌・体操	100円



【地域包括支援センター等が運営している通いの場】

	圏域	居場所名	問い合わせ先	
	宇佐美	い～ら！よってけサロン	48-0640（宇佐美地域包括支援センター）	
	伊東	なごみ	36-4800（なごみ）※問合せは平日13時～15時	
	小室	ほっとファミリー荻	38-8801（小室地域包括支援センター）	
	対島	居場所づくり	54-1613（伊豆高原十字の園）	
		地域ふれあいサロン	55-2872（対島地域包括支援センター）	



★都合により変更・休止している場合があります。