

日出町サロンマップ

令和6年1月現在

参加をご希望の方は、必ず事前にお問い合わせください

社会福祉法人 日出町社会福祉協議会
生活支援・相談課まで ☎0977-72-0323



作成：日出町社会福祉協議会

「サロンマップ」は一部赤い羽根共同募金の協力により作成されています

南端・豊岡地区

サロン名	開催場所
1 シャベくりおばちゃんズ (おいさんも可)	南端コミュニティセンター
2 太田ハッピー教室	太田公民館
3 かたりあいの会	是城公民館
4 長野ハッピー	長野公民館
5 法花寺脳のリフレッシュ教室	法花寺公民館
6 中の二区わくわく教室	中の二公民館
7 中の三スマイルサロン	豊岡地区公民館
8 西の二区ハッピー教室	西の二公民館
9 西の三区卓球部	豊岡コミュニティセンター
10 ピンポンズ	西区公民館
11 平道若葉会	平道公民館
12 団地ハッピー	団地集会所
13 団地南いきいきクラブ	団地集会所
14 楽らくクラブ	豊岡地区公民館

日出地区

サロン名	開催場所
15 北浜区ハッピー自主教室	北浜公民館
16 日出本町にこにこクラブ	下町公民館
17 日出中央ほがらかクラブ	老人憩いの家
18 西八日市ハッピー自主教室	西八日市公民館

19 7・8区歌う会	老人憩いの家
20 佐尾ハッピー教室	佐尾公民館
21 上仁王いきいきクラブ	上仁王公民館
22 東仁王ストレッチ教室	東仁王公民館
23 東仁王グランドゴルフ愛好会	向園児童公園
24 団地健幸クラブ	団地集会所
25 日出はっぴい教室	日出町中央公民館
26 HiCaLi 体操クラブ	交流ひろば HiCaLi 多目的室3

藤原地区

サロン名	開催場所
27 東部区ハッピー教室	東部公民館
28 藤原南部区ひまわりの会	南部公民館
29 わくわくワクワク脳トレ広場	南部公民館
30 西部ハッピー教室	西部公民館
31 赤松ゲートボールクラブ	赤松グランドゲート場
32 おむすびカフェ	自然郷公民館
33 ほほえみ広場	保健福祉センター

川崎地区

サロン名	開催場所
34 宗行ハッピー教室	宗行公民館
35 則次ハッピー教室	則次公民館
36 千騎区ハッピー教室	千騎公民館

大神地区

サロン名	開催場所
41 南大神やすもう会(え)	南大神公民館
42 脳リフ教室大神中央 「あそぼう会(え)」	大神中央公民館
43 上深江華金(はなきん)の会	上深江公民館
44 高尾「結サロン」	高尾公民館
45 ひまあり会	高尾公民館
46 日笑会	日比の浦公民館
47 港ハッピー教室	港公民館
48 軒の井体操教室	軒の井公民館
49 原山ボランティアクラブ元気会	原山公民館
50 原山ハッピー教室	原山公民館
51 片原津ハッピー教室	片原津公民館
52 真那井週一元気アップ体操	真那井公民館
53 ちくちくミシンあそび	大神地区公民館
54 大神体操教室	大神地区公民館

サロンマップについてのお問い合わせは

社会福祉法人 日出町社会福祉協議会 生活支援・相談課まで
☎ 0977-72-0323



←大分県福祉保健部
高齢者福祉課
YouTube

詳しくは、[しんけん元気プロジェクト](#) 検索 大分県福祉保健部高齢者福祉課

しんけん元気プロジェクト ~keep action 動いち過ごそうえ~

高齢の方がこころとからだの健康を保つために

① 運動

日中横になってばかりいませんか？

…「動かない」と「動けなくなる」！



・からだを動かさないことによる筋力低下は、
1週目で20%
2週目で40%
3週目で60%
にも及ぶと言われています。
・生活の中で運動を取り入れましょう。

② 食事

毎日3食 食べていますか？

…たんぱく質が体をつくり、
脂質、炭水化物がエネルギーに
なる！



・5大栄養素(たんぱく質、脂質、
炭水化物、ビタミン、ミネラル)
をバランスよく食べましょう。

③ 口の清潔

毎日歯を磨けていますか？

…虫歯や歯周病の予防だけでなく、
感染症予防や誤嚥性肺炎の予防
にも有効！



・歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に。入れ歯
は外して洗いましょう。

④ 支え合い

毎日誰かと話をしていますか？

…誰かと話すことで気持ちが落ち
着き、認知機能低下の予防にも
つながる！



・ご家族やお友達に電話して
みましょう。



南端・豊岡地区

 運動中心の活動  ゲームやレクリエーション中心の活動

サロン名	開催場所	開催日時	参加費	活動内容
1 シャベくりおばちゃんズ(おいさんも可)	南端コミュニティセンター	第3木曜日 10:00～12:00	毎回300円	 体操、ゲーム、食事など
2 太田ハッピー教室	太田公民館	毎週火曜日 9:30～11:00	なし	 ストレッチ体操など
3 かたりあいの会	是城公民館	第3水曜日 14:00～16:00	なし	 手芸、食事会、ストレッチ、バラの花観賞、レクリエーションなど
4 長野ハッピー	長野公民館	第2・4金曜日 9:30～11:00	なし	 ラジオ体操、ステップ、めじろん、脳トレなど
5 法花寺脳のリフレッシュ教室	法花寺公民館	第4土曜日 13:30～15:30	なし	 歌、ゲーム、工作、食事会など
6 中の二区わくわく教室	中の二公民館	第3火曜日 9:30～11:30	年額1,000円	 陶芸、体操、ストレッチ、脳トレなど
7 中の三スマイルサロン	豊岡地区公民館	第3日曜日 13:00～15:00	年額1,200円	 ゲーム、かんたん体操、お茶会など
8 西の二区ハッピー教室	西の二公民館	毎週水曜日 9:30～11:30	年額1,000円	 ラジオ体操、ボール運動、足・腰の強化中心とした運動など
9 西の三区卓球部	豊岡コミュニティセンター	毎週水・金・日曜日 10:00～12:00	年額1,000円	 卓球
10 ピンポンズ	西区公民館	毎週金曜日 14:00～16:00	なし	 ピンポン(卓球)、茶話会など
11 平道若葉会	平道公民館	第1日曜日 毎週金曜日 9:30～ 8:30～10:00	なし	 ストレッチ体操、カラオケ、脳トレ、ラジオ体操、ゲームなど
12 団地ハッピー	団地集会所	①毎週水曜日 ②第2・4木曜日 10:00～11:30	年額1,000円	 ストレッチ体操、ステップ、脳トレ、ゲーム、ボールなど
13 団地南いきいきクラブ	団地集会所	第1火曜日 10:00～11:30	年額1,000円	 体操、レクリエーション、ストレッチなど
14 楽らくクラブ	豊岡地区公民館	毎週金曜日 10:00～11:30	年額1,000円	 ラジオ体操、リズム体操、ストレッチ、ボール、脳トレなど

日出地区

サロン名	開催場所	開催日時	参加費	活動内容
15 北浜区ハッピー自主教室	北浜公民館	第1・2・3水曜日 第4(自主) 9:30～11:30	年額500円	 第1～3週:ラジオ体操、声出し(歌)、各種体操 第4週:輪投げ、卓球、ジャンケンペタンクなど
16 日出本町にこにこクラブ	下町公民館	第4水曜日 9:30～11:30	年額500円	 歌、体操、ゲーム、健康教室、レクリエーションなど
17 日出中央ほがらかクラブ	老人憩いの家	第2火曜日 9:30～11:30	年額500円	 ゲーム、体操(ストレッチ)、歌、野外活動など
18 西八日市ハッピー自主教室	西八日市公民館	毎週木曜日 9:30～11:00	なし	 ラジオ体操、ストレッチ、ボール運動、野外活動など
19 7・8区歌う会	老人憩いの家	第4日曜日 10:00～11:30	なし	 大正琴の演奏で童謡唱歌懐メロを歌う、ストレッチ、レクダンスなど
20 佐尾ハッピー教室	佐尾公民館	毎週木曜日(祝日除く) 9:30～11:30	なし	 ラジオ体操、声出し(歌)、各種体操、脳トレなど
21 上仁王いきいきクラブ	上仁王公民館	第3木曜日 9:30～11:30	なし	 健康体操(めじろん体操)、ゲーム、健康講話、脳トレなど
22 東仁王ストレッチ教室	東仁王公民館	第1・3土曜日 13:00～15:00	年額500円	 ストレッチ、ラジオ体操、卓球バレーなど
23 東仁王グランドゴルフ愛好会	向園児童公園	毎週火曜日・金曜日 7:30～9:00	なし	 グランドゴルフ、年末は反省会など
24 団地健幸クラブ	団地集会所	第1・3木曜日 13:30～15:30	年額1,000円	 健康体操、レクリエーション、歌、ゲームなど
25 日出はっぴい教室	日出町中央公民館	第2・4火曜日 10:00～12:00	必要な都度	 ストレッチ体操、タオル体操、健康体操など
26 HiCaLi 体操クラブ	交流ひろば HiCaLi 多目的室3	毎週金曜日(祭日、 年末年始、交流ひろば 閉館日を除く) 10:00～11:30	月額500円	 ラジオ体操、ストレッチ体操、めじろん体操など各種体操

藤原地区

サロン名	開催場所	開催日時	参加費	活動内容
27 東部区ハッピー教室	東部公民館	水曜日 9:30～11:00	なし	 ストレッチ、めじろん体操、レクリエーションなど

28	藤原南部区ひまわりの会	南部公民館	第3木曜日 第4木曜日	9：30～11：30 10：00～11：00	なし	映画上映、めじろん元気アップ体操、レクリエーション（ゲーム、クイズ、歌）など
29	わくわくワクワク脳トレ広場	南部公民館	毎週火曜日	13：30～16：30	なし	健康マージャンなど
30	西部ハッピー教室	西部公民館	火曜日（月4回）	9：30～11：00	年額1,000円	各種転倒骨折予防体操、レクリエーション（パークゴルフ）など
31	赤松ゲートボールクラブ	赤松グランドゲート場	毎週月・水・金	13：00～	年額1,000円	ゲートボール
32	おむすびカフェ	自然郷公民館	第1水曜日 （祭日は第2）	13：00～16：00	なし	「人と人を結ぶ」カフェ（地域食堂）
33	ほほえみ広場	保健福祉センター	①金曜日 ②第2・4水曜日	13：30～15：00	あり	①レクリエーション、工作、体操など ②3B体操など

川崎地区

サロン名		開催場所	開催日時		参加費	活動内容	
34	宗行ハッピー教室	宗行公民館	第2・4木曜日	9：30～11：00	年額 1,000 円		ラジオ体操、めじろん体操、ストレッチ、レクリエーションゲームなど
35	則次ハッピー教室	則次公民館	毎週水曜日	10：00～11：30	なし		ラジオ体操、ストレッチ運動、転倒予防体操、脳トレなど
36	千騎区ハッピー教室	千騎公民館	第1・3木曜日	10：00～11：30	年額 1,000 円		ラジオ体操（第1・2）、めじろん体操、ゲーム、お茶会など
37	平原クラブ	平原公民館	第3金曜日	9：30～11：30	年額 1,000 円		ゲーム、体操、歌、軽スポーツ、健康の話、体験活動（陶芸）など
38	西小深江ハッピー教室	西小深江公民館	毎週火曜日	13：30～15：30	なし		ラジオ体操、めじろん体操、脳トレ、ゲーム、ボールを使用したゲームなど
39	喜楽会	内野公民館	毎週月・木曜日	10：00～11：30	なし		めじろん体操、ラジオ体操、脳トレ、ゲームなど
40	ひまわりクラブ	川崎地区公民館ホール	第1・2・3・4火曜日	10：00～11：00	年額 2,000 円		ラジオ体操、ストレッチ、マット運動、ゲームなど

大神地区

サロン名		開催場所	開催日時	参加費	活動内容	
41	南大神やすもう会（え）	南大神公民館	第4金曜日	9：30～11：30	なし	 体操、グランドゴルフ、映画鑑賞、脳トレゲームなど
42	脳リフ教室大神中央「あそぼう会（え）」	大神中央公民館	第4木曜日	9：30～11：30	なし	 グランドゴルフ、ゲーム、認知症予防、健康お話隊、体操、お餅つきなど
43	上深江華金（はなきん）の会	上深江公民館	第3金曜日	9：30～11：30	なし	 体操、脳トレ、手仕事、歌、講話など
44	高尾“結サロン”	高尾公民館	第3金曜日	10：00～11：30	なし	 ゲーム、レクリエーション、工作、各種講話、グランドゴルフなど
45	ひまあり会	高尾公民館	毎月1回	10：00～13：00	月額300円	 料理、手芸、食事会など
46	日笑会	日比の浦公民館	第2火曜日	8：00～9：00	なし	 美化運動を兼ねたウォーキング
47	港ハッピー教室	港公民館	第2・4水曜日	10：00～11：30	なし	 体操、ボール運動、パペポボール体操、レクリエーション、ゲームなど
48	軒の井体操教室	軒の井公民館	第1・2・3・4月曜日	10：00～11：30	なし	 ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、おしゃべりなど
49	原山ボランティアクラブ元気会	原山公民館	第4木曜日	14：00～15：30	年額1,000円	 お茶会、めじろん体操他ストレッチ、軽スポーツ（グランドゴルフ、卓球他）など
50	原山ハッピー教室	原山公民館	毎週火曜日 （祭日、第5火曜日除）	9：30～11：00	なし	 筋力アップ運動（ボール、セラバンド使用）、ストレッチ運動、レクリエーションなど
51	片原津ハッピー教室	片原津公民館	第2・4月曜日	10：00～11：30	なし	 ラジオ体操、ゲーム、ストレッチ、めじろん体操など
52	真那井週一元気アップ体操	真那井公民館	毎週水曜日	10：00～11：30	年額1,000円	 介護予防体操、口腔体操、ステップ運動、元気アップ体操、リズム体操、リバイバルダンス、ボッチャ、茶話会など
53	ちくちくミシンあそび	大神地区公民館	毎週火曜日	9：30～11：30	なし	 手芸、おしゃべりなど
54	大神体操教室	大神地区公民館	毎週金曜日（祝日休）	10：00～11：30	あり 年額未定 （会場費実費）	 筋力アップ運動（ボール、ステップ）めじろん体操、ストレッチ運動 など