

北上市高齢者集いの場づくり事業実施団体

令和8年1月1日現在

番号	地区	団体名	活動日	参加費	活動内容	登録年月
1	立花地区	生協団地お元気会	毎週水曜日、金曜日 毎月第4水曜日 10時～12時	200円／月	(1) 講話 (2) 出前講座 (3) 手仕事 (4) いきいき体操	R4.5
2	二子地区	ふきのとう	毎週木曜日 10時～11時30分	100円／月	(1) いきいき体操 (2) 茶話会	R5.3
3	黒岩地区	わくわく夢倶楽部	毎週木曜日 9時半～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) 懇談会	R6.4
4	相去地区	にこにこサロン大堤	毎月第2・第3・第4月曜日 9時30分～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) 軽運動 (3) 茶話会	R4.5
5	相去地区	相去2区白山クラブ	いきいき体操(月3回) 9時半～10時半 Kベタンク(月4回) 9時30分～12時 歌声の会(月1回) 9時半～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) Kベタンク (3) 歌声の会	R5.8
6	黒沢尻東地区	明日葉会	毎週金曜日 10時～11時30分	なし	(1) いきいき百歳体操 (2) 健康測定	R4.5
7	黒沢尻西地区	鍛冶町いきいき会	毎月第4金曜日 (1月・2月は休止) 10時～11時15分	なし	(1) きたかみいきいき体操の実施 (2) ふれあいいきいきサロンの開催	R4.5
8	黒沢尻西地区	7区藤の会	毎週水曜日(1週目は休止) 10時～11時30分	300円／年間	(1) いきいき体操 (2) 輪投げ、おしゃべり	R5.3
9	黒沢尻西地区	手風琴笑ごまの会	(唄声) 毎月第1日曜日 14時～16時 第3木曜日・第4火曜日 18時～20時 (絵手紙) 月1回(日曜日) 14時～16時	必要に応じて	(1) 唄声 (2) 絵手紙	R7.4
10	黒沢尻北地区	おれんじ会	毎月第1月曜日 9時30分～11時30分	必要に応じて	(1) 手芸など手仕事 (2) 健康づくり (3) 講話を聞くなど学習会	R6.3
11	黒沢尻北地区	上野ひだまり会	毎月第1・第3火曜日 10時～12時	100円／月	(1) 茶話会 (2) 講話・学習会	R7.11
12	飯豊地区	蒲沢体操サークル	毎月第1・第3水曜日 14時～15時 第1・第4金曜日 9時～11時 第2・第4土曜日 14時～15時	500円／年間	(1) ラジオ体操第一、第二 (2) 寝たまま簡単体操(ストレッチ、筋トレ) (3) ゴムや重りを使ったストレッチ	R5.5
13	飯豊地区	一笑会	毎週火曜日、金曜日 毎月第2土曜日 第2・第4日曜日 10時～12時	200円／月	(1) いきいき体操 (2) 塗り絵 (3) 将棋・脳トレ (4) ラジオ体操 (5) 茶話会(歌声喫茶)	R7.4
14	飯豊地区	あきの会	毎週金曜日 9時30分～10時 毎月第2・第4火曜日 10時～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) 介護予防ヨガ (3) 茶話会	R7.7
15	飯豊地区	ほっほー笑みの会	毎月1回(月ごとに同じ数字のつく日) 10時～13時	500円／月	(1) 体操 (2) 茶話会 (3) 講話	R7.11
16	江釣子地区	美活8(いきいきえいと)	毎週火曜日 9時30分～11時30分	1,500円／年間	(1) きたかみいきいき体操 (2) 茶話会 (3) ストレッチ	R5.7
17	和賀地区	ふれあいサポーター	毎週水曜日 13時～15時	200円／月	(1) いきいき体操 (2) かみかみ体操 (3) 料理教室	R4.5
18	和賀地区	中空堰「お茶っこの会」	月1回 13時30分～15時30分	行事によって負担あり	(1) 月1回の茶話会の開催 (2) 室内ゲーム (3) 講話	R5.8
19	和賀地区	ピンキラ会	毎月第3月曜日 10時～11時30分	500円／1回	(1) 「介護ヨガ」と「おしゃべり会」 (2) 毎月第3月曜日午前10:00～11:30 (3) 講師 藤原貴代先生	R5.10
20	和賀地区	横川目1区和寿会	毎週水曜日 10時～12時	なし	(1) いきいき体操 (2) かみかみ体操 (3) おしゃべり会	R6.3
21	和賀地区	支え合いサロン	毎週木曜日 9時半～11時半	なし	(1) いきいき体操 (2) お茶っこ会 (3) 散歩	R6.5
22	和賀地区	結の会	毎週木曜日 10時30分～12時	なし	(1) いきいき体操 (2) 情報交換 (3) お茶会	R7.7