

北上市高齢者集いの場づくり事業実施団体

令和7年1月1日現在

番号	地区	団体名	活動日	参加費	活動内容
1	立花地区	生協団地お元気会	毎週水曜日、金曜日 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
2	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
3	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
4	黒沢尻東地区	明日葉会	毎週木曜日 15時～16時30分 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
5	飯豊地区	一笑会	毎月第1・第3水曜日、 第2日曜日 10時～12時	200円／月	(1) 塗り絵 (2) 将棋・脳トレ (3) ラジオ体操 (4) 茶話会(歌声喫茶)
6	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
7	飯豊地区	蒲沢体操サークル	毎週水曜日・金曜日 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
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
9	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
10	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) フォークダンス
11	相去地区	相去2区老人クラブ	いきいき体操(月3回) 10時～11時 Kベタンク(月3回) 9時30分～12時 歌声の会(月1回) 10時～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) Kベタンク (3) 歌声の会
12	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
13	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
14	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
15	和賀地区	横川目1区老人クラブ和寿会	毎週水曜日 9時30分～11時	なし	(1) いきいき体操 (2) かみかみ体操 (3) おしゃべり会
16	和賀地区	支え合いサロン	毎週木曜日 10時～	なし	(1) いきいき体操 (2) お茶っこ会 (3) 散歩
17	黒岩地区	わくわく夢倶楽部	毎週水曜日 10時～	なし	(1) いきいき体操 (2) 懇談会