

【釜石地区】

No.	公的機関が主催か (F/M/I)	運動 (E)	ボラン ティア・ 社会貢 献(S)	学習・ 趣味 (L)	交流 (C)	その他 (X)	団体名・活動名	活動内容	活動日時	活動場所・活動拠点	利用できる 駐車場	公共交通の最寄り (ない場合は空欄)	参加費	必要な持ち物・ 準備物	参加者の条件	PRコメント	問合せ先 名称・氏名	問合せ先 電話番号
1	公的機関主催 (F)	●			●		釜石公民館	A O B A 体操 (卓球バレーなど)	第1・第3・第4金曜日 10:00~11:30	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料	内容に応じた 物品	地域住民	【センターだけで周知】	釜石地区生活 応援センター	22-0180
2	住民・民間主催 (I)	●		●	●		東前 東和会	100歳体操、お茶 会、総合相談、レクリ エーションなど	毎週木曜日 13:30~15:00	東前集会所	駐車場あり	県交通 東前	各自持込み		尾崎、東前地区 住民 ※他地域の 方も参加できま す。	【センターだけで周知】 体操後のお茶会が楽しいひと 時です。お隣同士のつながりを 深める大切な時間です。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
3	住民・民間主催 (I)	●		●	●		松原くらぶ	100歳体操、 サロンなど	基本 毎週土曜日 10:00~11:00	松原地区コミュニテ ィ 消防センター	駐車場なし	県交通 松原			松原町住民	【センターだけで周知】	釜石地区生活 応援センター	22-0180
4	住民・民間主催 (I)	●		●	●		お茶っこうれいし	100歳体操、 サロンなど	毎週金曜日 13:30~15:00	嬉石地区集会所	駐車場あり	県交通 嬉石	参加費 100円		嬉石町住民	【センターだけで周知】	釜石地区生活 応援センター	22-0180
5	住民・民間主催 (I)	●			●		あじさい大平	100歳体操 体操教室	毎週金曜日 10:00~11:30	大平集会所	駐車場あり	県交通 大平			大平町住民	【センターだけで周知】	釜石地区生活 応援センター	22-0180
6	住民・民間主催 (I)	●		●	●		のぞみサロン	お茶会、レクリエーシ ョン、体操教室、健康 講座、料理 など	第3金曜日 13:30~15:00	望洋ヶ丘集会所	駐車場あり	県交通 大平	無料 (町内会が負担)		望洋ヶ丘地区住 民	【センターだけで周知】 高齢者の情報交換の場でもあ ります。足腰の痛い方はお迎え に参ります。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
7	住民・民間主催 (I)	●			●		浜サロン	100歳体操 ラジオ体操など	毎週金曜日 13:30~15:00	浜町集会所	駐車場なし	県交通 東前			浜町住民	【センターだけで周知】	釜石地区生活 応援センター	22-0180
8	住民・民間主催 (I)		●			●	釜石地域傾聴 ボランティア 「はなみずき」	悩みの傾聴	金曜日 13:30~15:30	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも	不安や悩みのある方は気軽に お電話ください。ボランティアを 希望する場合は養成講座の 受講が必要です	傾聴ルーム 直通(金曜日)	22-0222
9	公的機関が民間を サポート (M)		●			●	訪問型 サービス・活動 B おとなりさん倶楽部	ゴミ出し 買い物代行 草取り	要相談	市内全域			担い手: 年会費 100円 サービス利用者: 利用料金として、 ゴミ出し 1回 100円 買い物代行 1回 200円 草取り 1時間 300円	担い手: 制限なし サービス利用者: ①要支援に認定 されている方 ②生活上何らかの 困難を抱えている 方	【担い手募集】 介護保険制度に基づく取り組 みの一環として市内有志で立 ち上げた有償ボランティア団体 です。詳しくは社会福祉協議 会へお問い合わせください。	釜石市社会福 祉協議会 (おとなりさん倶 楽部)	22-2310	
10	公的機関主催 (F)	●			●		閉じこもり等予防事業 ふれあい教室	血圧測定、歌、 体操、健康講座、 レクリエーション	月1回 10:00~11:45	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前	基本サービス 100円		概ね65歳以上 の方 軽運動などを動 かせる方	地域の「通いの場」に参加し、 閉じこもらない明るい生活を目 指しましょう。	釜石市社会福 祉協議会 (ふれあい教室/ 老人福祉セン ター内)	25-0876
11	住民・民間主催 (I)	●					たんぽぽ	健康体操	第1・第3木曜日 9:30~12:00	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前			だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180

【釜石地区】

No.	公的機関が主催か (F/M/I)	運動 (E)	ボラン ティア・ 社会貢 献(S)	学習・ 趣味 (L)	交流 (C)	その他 (X)	団体名・活動名	活動内容	活動日時	活動場所・活動拠点	利用できる 駐車場	公共交通の最寄り (ない場合は空欄)	参加費	必要な持ち物・ 準備物	参加者の条件	PRコメント	問合せ先 名称・氏名	問合せ先 電話番号
12	住民・民間主催 (I)	●					はまゆり会	太極拳の練習	毎週火曜日 18:00～20:00 毎週水曜日 13:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費無料		だれでも	中国に古くから伝わる保健体操の一つです。ゆっくりと手で円を描くように体全体を呼吸を意識しながら動作します。スポーツが苦手の人、高齢者、病後の回復期の人にも無理なく始められます。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
13	住民・民間主催 (I)	●					GOGOフレッシュ	健康体操	第1・第3火曜日 10:00～12:00	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (300円/回)		だれでも	楽しく体を動かして笑い合えたら 良し	釜石地区生活 応援センター	22-0180
14	住民・民間主催 (I)	●					ほっぶすてっぶの会	健康体操	毎週月・金曜日 9:30～11:30	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (100円/回)		だれでも	10時から30～40分、軽いストレッチやトレーニングをして、先生の面白い談話を聞きながら休憩（水分補給）に入ります。それから10分程度、脳トレゲーム等々、季節の行事を取り入れながら楽しく活動しています。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
15	住民・民間主催 (I)	●					GOGOスマイル	健康体操	第2・第4水曜日 10:00～12:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (300円/回)		だれでも	どなたでも参加できます。少しでも良いので体を動かしてみませんか。 参加時はタオルと飲み物を持参してください。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
16	住民・民間主催 (I)		●	●		●	釜石手話サークル「橋」	手話学習 啓発活動	毎週木曜日 19:00～20:50	保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前	年会費 3,000円			聴覚障害者の福祉の向上に理解があること	釜石市地域福祉課障がい福祉係	22-0177
17	住民・民間主催 (I)		●	●			釜石日本語教室 桜会	日常生活の日本語 学習	第2・第4日曜日 10:00～11:30	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		外国人	釜石で生活する上で外国人の方が不安なく生活できるように活動しています。	釜石市まちづくり課生涯学習係	27-8454
18	住民・民間主催 (I)	●		●	●		大平町内会 ひまわり会	サロンなど	第3月曜日 10:00～13:00 ※ 8月は休み	大平集会所	駐車場あり	県交通 大平	参加費徴取 (500円/回)		大平町内会に属する65歳以上の方で集会所まで自力で来られる方	ボランティア会員手作りの昼食が好評です。 会員・ボランティアさん共に常時募集中です。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
19	住民・民間主催 (I)	●					楽しくエクササイズの会	有酸素運動 ストレッチなど	毎週金曜日 18:30～20:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (500円/回)		女性	眠っている筋肉を呼び起こし、心と体を元気に！	釜石地区生活 応援センター	22-0180
20	住民・民間主催 (I)	●					すみれ会	健康体操(練功)	第1・第3水曜日 10:00～12:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (500円/月)		だれでも	優しい音楽に合わせた優しい体操です。 参加してみませんか？	釜石地区生活 応援センター	22-0180

【釜石地区】

No.	公的機関が主催か (F/M/I)	運動 (E)	ボラン ティア・ 社会貢 献(S)	学習・ 趣味 (L)	交流 (C)	その他 (X)	団体名・活動名	活動内容	活動日時	活動場所・活動拠点	利用できる 駐車場	公共交通の最寄り (ない場合は空欄)	参加費	必要な持ち物・ 準備物	参加者の条件	PRコメント	問合せ先 名称・氏名	問合せ先 電話番号
21	住民・民間主催 (I)	●					フレンド運動教室	健康体操	①第1金曜日 13:30～15:00 ②第3金曜日 13:30～15:00	①青葉ビル ②保健福祉センター	駐車場あり	県交通 市民ホール前			だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
22	住民・民間主催 (I)				●		青い空の会(釜石ゲート キーパー)	①サロン ②お茶っこ	①第3火曜日 13:30～15:00 ②年4回/木曜日 13:30～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも	【センターだけで周知】 参加者の心のケアを中心に、 やりがい、生きがいを一緒に見 つける活動です。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
23	住民・民間主催 (I)	●					只越はまゆりクラブ	100歳体操 筋力体操など	毎週金曜日 13:30～15:00	只越復興住宅 1号棟集会所	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも	これまで培ってきた知識や経験 を活かし、生きがいや健康づく りなどいろいろな取り組みを通 じ自らの幸せを高めるとともに、 明るく長寿社会づくりを目指 して活動しています。	釜石地区生活 応援センター	22-0180
24	住民・民間主催 (I)	●					かまいし太極拳クラブ	太極拳の練習	毎週火曜日 13:00～15:00 水曜日 18:30～20:30	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (1,000円/月)		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
25	住民・民間主催 (I)	●			●		雪中花	卓球・軽運動	第1・第3木曜日 13:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
26	住民・民間主催 (I)	●					社交ダンスを楽しむ会	社交ダンス練習	毎週木曜日 18:00～20:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	2,000円×6ヶ月 (全額発表会での 経費/衣装・会場 代)	ダンスシューズ (運動靴可)	だれでも	前期・後期の年2回制 前期:4月開校(3月募集) 後期:10月開校(9月募集)	釜石地区生活 応援センター	22-0180
27	住民・民間主催 (I)			●			釜石絵画クラブ	絵画制作	第2・第4水曜日 12:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (1,000円/月)		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
28	住民・民間主催 (I)			●			ピーシー・シニア	パソコン学習	第1・第2火曜日 9:00～12:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (800円/回)		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
29	住民・民間主催 (I)	●					R Dはまなす	ラウンドダンス練習、 軽運動	第2・第3・第5金曜日 13:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	参加費徴取 (1,000円/月)		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180
30	住民・民間主催 (I)			●			箏の音会	箏の練習	第1・第2・第4火曜日 12:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも	箏を用意できなくても可	釜石地区生活 応援センター	22-0180
31	公的機関が民間を サポート (M)				●	●	リアス断酒新生活会	定例会など	第2・第4日曜日 13:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも	断酒と酒害からの回復を目指 します。(公益社団法人 全国 断酒連名及び岩手県断酒連 合会の傘下)	釜石地区生活 応援センター	22-0180
32	住民・民間主催 (I)			●			青葉マージャンクラブ	健康マージャン	第1・第3月曜日 12:00～15:00	青葉ビル	駐車場あり	県交通 市民ホール前	無料		だれでも		釜石地区生活 応援センター	22-0180