

【活動場所】 生涯学習館

又は

【活動日】 金曜日(月2回)午後2時～4時(原則第2第4金曜日休会)

【活動費等】 月会費:2,000円+会場使用料530円

【参加要件】 成人男女

【持ち物】 ダンベル、タオル、マット又はバスタオル、水、運動できる服装

【内容・特色】

ストレッチとダンベル体操・股関節の可動領域を広げ、体を柔らかくします。各種スポーツのケガ予防を図ることにつながります。筋肉を伸ばすことにより、血液循環を促進し、脂肪を燃焼させます。寝つきが良くなり、疲れも取れやすく、腰痛や怪我予防に役立ちます。300gの玄米ダンベルを使ったダンベル体操は、握力を強くし血流促進につながります。



オオイトタイキョクケン
大磯太極拳

健康

【活動場所】 生涯学習館 又は

【活動日】 月3回水曜日 19:00～21:00

【活動費等】 入会金:2,000円、月会費:3,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動しやすい服装と上靴

【内容・特色】

大磯町体育協会太極拳部、大磯町太極拳協会に所属し、上級者から初心者まで幅広く太極拳を通し、健康づくりに取り組んでいます。

【活動場所】生涯学習館

又は 岩田孝八記念室内競技場

【活動日】日曜日(第5週は除く) 月曜日(岩田孝八室内競技場)

【活動費等】活動費 1,000円/月

【参加要件】特になし

【持ち物】上履

【内容・特色】

男女の別なく、胸式・腹式呼吸を同時に行なう。全身の活性化を行なう。



コマチイキフクシスイシンイインカイシュサイ「オハナシカイ」
高麗地域福祉推進委員会主催「お話し会」

ちいきの集い

【活動場所】 高麗区民会館

又は

【活動日】 年1～2回 10:00～12:00

【活動費等】 なし

【参加要件】 会場まで自力でこれる方

【持ち物】

【内容・特色】

おおむね80才以上の一人暮らしや、高齢者の集い。健康づくりやゲームなどを通じて交流します。 平成16年より毎年開催。



イツモゲンキハイ！のびのび
いつも元気ハイ！のびのび

健康

【活動場所】 高麗ハイツ集会所 又は

【活動日】 毎週 月曜・火曜・木曜

【活動費等】 年会費:500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 動きやすい服装

【内容・特色】

各自の体力・能力にあった体操(健康器具を使った運動、セラバンド、スクエアステップエクササイズ、こゆるぎ体操、等々)を行っています。
また、ジュースや手芸等、各自持ち寄って、手作りの品を作ったりもしています。

又は

グループパトロール月4回以上。ワンワンパトロール毎日

特になし

2丁目・3丁目：ウォーキンググループパトロール、ワンワンパトロール、フリーパトロール、自転車パトロール

月末土曜日防犯報告会実施。

【活動場所】 東町球技場 又は

【活動日】 毎週水・土曜日 9:00～11:30(雨天中止)

【活動費等】 不要

【参加要件】 原則として東町等にお住まいの方

【持ち物】 クラブ、ボール

【内容・特色】

- 1.健康増進、介護予防、親睦等を目的としています。
- 2.プレーは、15～18名が2班に分かれて行い、ストレッチ体操も準備体操として行っています。
- 3.毎回、15名前後で楽しくプレーしております



【活動場所】 こみゆにてー・パティオ海鈴 又は

【活 動 日】 ほぼ毎日

【活動費等】 参加費 1回 500円 （珈琲付）

【参加要件】 要介護でない方／活動場所まで自力で来られる方

【持 ち 物】 特になし 動きやすい服装

【内容・特色】

地域の高齢者の集いの場として、「介護予防」を目的とした様々な教室を展開。海鈴(かりん)主催
教室:玄米ダンベル体操・ポールウォーキング・セルフリンパ・古武術腰痛解消・書道・パステル
アート・健康麻雀・シニアヨガ(料金別途)。



【活動場所】 長者町老人憩の家 又は

【活動日】 月1回程度

【活動費等】 月会費:150円

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

大磯町老人クラブ連合会の内容報告や、大磯夏祭りの手伝い(しめ飾り作り、酒、茶、食事の手伝い)左義長の手伝い(オンベ竹のお飾り作り、子ども会と協同)長栄会(老人単位クラブ)の活動(研修旅行、お楽しみ会、大磯の歴史とウォーキング他)を行なっています。

○月1回「健康寿命、脳トレ体操」→スクエアステップ体操実施

○毎週火曜日(8:30～10:30)→グラウンドゴルフ実施(池田公園、大磯運動公園)

○毎月2回(第1、3月曜日)池田公園の清掃実施

チョウジャマチイキボランティア コダマカイ
長者町地域ボランティア こだま会

ちいきの集い

【活動場所】 長者町老人憩の家

又は

【活動日】 月1回、年10回程度

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

地区高齢者の集い。独居、日中独居の高齢者の方のリフレッシュと支え合いの介護予防を目的に、月1回地区会館にて開催。ボランティアによる手作り昼食会、来館できない方へのお弁当宅配と見守りを行っている。

【活動場所】 山王町常会場 又は

【活動日】 毎月15日

【活動費等】 年会費 3,600円

【参加要件】 相生会会員

【持ち物】

【内容・特色】

会員相互の親交と健康増進を図っています。

昼は会の役員が作った栄養満点の美味しい健康食を食べています。昼食後は詩吟やカラオケ等で会員相互のコミュニケーションを図っています。2月の新年会と9月の敬老会には、区長さん等を招いて山王町と一体になって会を盛り上げています。

オオイソフオトクラブ
大磯フオトクラブ

趣味

【活動場所】 図書館 又は

【活動日】 第3木曜日 15:00～17:00

【活動費等】 年会費:4,000円、実費:必要に応じ

【参加要件】 特になし

【持ち物】 カメラ一式

【内容・特色】

各自で撮影した作品を持参(数人で県外撮影する場合もある) 写真スライドによる研修及びプリントによる検討、勉強会を行い、写真を通じて人の和を大切に親睦を図る。

ブルウマリンハイカイ
ぶるうまりん 俳句会

趣味

【活動場所】 図書館

又は ふれあい会館

【活動日】 第4土曜日

【活動費等】 月会費:1,500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 筆記用具、国語辞書、歳時記など

【内容・特色】

俳誌発行(年2・3回)。毎月句会報発行し、句会及び勉強会などをおこなっています。句会と勉強会の併催による作句力の向上をめざします。



オオイトカイガトウコウカイ
大磯絵画同好会

趣味

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 金曜日

【活動費等】 月会費:1,000円、実費:必要に応じ(忘年会・旅行)

【参加要件】 特になし

【持ち物】 絵画用具

【内容・特色】

水彩、油彩。絵画講師による月1回の指導もあります。



平成28年3月14日 大磯絵画同好会作品展 (平塚美術館)

オオイトウヨウノカイ
大磯童謡の会

趣味

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 第1・3木曜日 10:00～12:00

【活動費等】 会費:月2,000円(楽譜代別途)

【参加要件】 会場まで自力でこれる方

【持ち物】 筆記用具・楽譜

【内容・特色】

日本の子供達に伝えたい童謡、唱歌。いつまでも歌い続けていきたいと思います。楽しいひとときを一人でも多くの方々と!!

どうぞ、いつでも見学にお越しください。会員一同お待ちしております！

オオイトホネブトタイソウボランティアノカイ
おおいそ骨太体操ボランティアの会

ボランティア

【活動場所】 ふれあい会館

又は 国府新宿福祉館、国府支所

【活動日】 午後

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動着、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル

【内容・特色】

参加者の年齢に合わせて、準備運動、軽いリズム体操、ADL（日常動作能力）を高める体操、ストレッチを行います。歌を歌いながらの体操もあります。参加者の中から腰痛が治った、膝痛がやわらいだとの声を多く聞きます。楽しみながら筋力アップ、転倒予防、ストレスの解消ができます。



オオイソマチサイガイクエンボランティアノカイ
大磯町災害救援ボランティアの会

ボランティア

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 毎月末の土曜日 9:30～12:00

【活動費等】 年会費:1,000円

【参加要件】 町内在住・在勤の方、未成年者は親の承諾が必要

【持ち物】

【内容・特色】

地域の防災(大磯町24地域)を皆で考え、行動し、万一の時の減災に結び付ける活動をしています。

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 第3水曜日 13:00～

【活動費等】 月会費:2,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 一眼レフカメラ

【内容・特色】

写真教室(勉強会、作品講評会)撮影した作品を持ち寄り、自己の技術の向上に努力しています。撮影会などで四季折々の写真撮影を行い、講師 二挺木 憲一先生を囲み楽しくやっています。



ギンエイフガリョウ(シギンキョウシツ)
吟詠富嶽流(詩吟教室)

趣味

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 木曜日 19:00～21:00

【活動費等】

【参加要件】 ご自由にご参加下さい。

【持ち物】

【内容・特色】

創立65周年記念大会を平成30年5月に開催致しました。次の節目70年を目指していきたいと思っています。漢詩の素晴らしさを大切に伝え、大きな声を出す事は健康法と思います。御参加下さい。

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 第1土曜日 8:00～

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

神明町の支援を受け、地区の高齢者を対象に仲間づくり及び健康づくりを行っています。

【活動場所】 ふれあい会館 又は

【活動日】 金曜日(月2回) 10:30～15:30

【活動費等】 年会費:1,500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 えがお

【内容・特色】

地域社会や町からの御支援のもと、より生きがいを高めるよう、仲間づくり、健康づくりに努力しております。同時に年2回町主催のオアシスを実施して頂きます。又、月末にカラオケおたのしみ会も行っています。



【活動場所】 ふれあい会館

又は 大磯町社会福祉協議会「まんてん」

【活動日】 月例会:第1木曜日、作品展:8月 (令和2年1月現在コロナ禍のため休会中)

【活動費等】 実費:使用料

【参加要件】 特になし

【持ち物】 双眼鏡や星座早見盤(お持ちの方)

【内容・特色】

毎月星空情報として、「星のおはなし」等のプリントを会員の方に配布。月1回の例会(星会)で、説明や星座覚えなどのゲーム、クイズ等を行っています。観望会は夜が多いので、参加される方は無理のないようにお願いします。



【活動場所】 ふれあい会館(昼の部) 又は 石神台公民館(夜の部)

【活動日】 (昼の部)毎週木曜日10:00～12:00 (夜の部)隔週火曜日18:30～20:00

【活動費等】 月会費:400円 (半年分 2,400円)

【参加要件】 町内町外在住の方

【持ち物】 筆記具

【内容・特色】

町内小中学校や地域の方々への手話指導のボランティア活動。また、ろうあ者の方との交流や、手話通訳活動を行っています。

又は

【活動日】 毎月10日

【活動費等】 実費：必要に応じ(茶菓子等)

【参加要件】 北下町在住。原則75歳以上で、会場までご自身で来られる方

【持ち物】

【内容・特色】

健康保持・増進のために月1回お茶を飲みながらおしゃべりをし、ゲームや歌唱により楽しいひと時を一緒に過ごしています。発足が7月なので、会の名前も「あさがお」にした。男性の出席者が多く、「あさがお」の歌集があり、みんな元気に楽しく歌っている。

【活動場所】 町立武道館

又は

【活動日】 木曜日 9:50～

【活動費等】 月会費:1,500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動着、汗拭きタオル、飲み物、セラバンド

【内容・特色】

①柔軟②バランス③筋力④持久力⑤心のリフレッシュ(癒しの音楽と一緒に)⑥健康づくりの情報交換を目的に、ストレッチ体操、セラバンド(ゴム)、八段錦、太極拳、十八練功、健身功、を用いて個人の体力に合った総合的な健康づくりを行ないます。



【活動場所】 町立武道館

又は

【活動日】 火曜日(月4回) 10:00～

【活動費等】 月会費:2,000円、年会費:1,000円

【参加要件】 65歳以上の男女

【持ち物】 バスタオル、飲み物、動きやすい服装

【内容・特色】

昭和63年4月、町民(高齢者)の体力づくりとして発足。平成30年に30周年を迎えました。レッスン内容は、認知症予防の運動プログラムを中心に高齢者に必要な運動や筋力upストレッチで動きやすい体づくりをめざしています。



ハクリュウタイキョクケンクラブ
白龍太極拳俱樂部

健康

【活動場所】 町立武道館 又は

【活動日】 第1・2・3・4火曜日 14:30～16:00

【活動費等】 入会金:2,000円、月会費:2,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動着、上履き

【内容・特色】

太極拳を学ぶことにより、体力づくり、会員相互の親睦を図る。

【活動場所】 南本町会館 又は

【活動日】 年20回ぐらい

【活動費等】 年会費:1,200円（補助あり）

【参加要件】 南本町在住で60歳以上の方どなたでも

【持ち物】

【内容・特色】

大磯町老人クラブ連合会の行事の他、南寿会では年6回の誕生日会のあと健康寿命を伸ばすために体力づくり体操、転倒予防運動や声を出すように童謡などを歌います。その他新年会、敬老会を行っています。

オオイトビーチクリーンジツコウインカイ
大磯ビーチクリーン実行委員会

ボランティア

【活動場所】 北浜海水浴場 又は

【活動日】 第1日曜日 8:00～9:00

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】 軍手、トング、マスク

【内容・特色】

大磯の海を愛する方ならどなたでも参加可能な海岸清掃活動です。子供から高齢者まで参加者の年齢層は幅広い。

大磯ビーチクリーン実行委員会ブログにビーチクリーン情報を載せています

<http://ameblo.jp/oisosurfingkyoukai/>

【活動場所】 福祉センター「さざれ石」 又は

【活動日】 第2・4金曜日 9:30～16:00

【活動費等】 物より衣類整理外

【参加要件】 特になし

【持ち物】 昼食(弁当)

【内容・特色】

社協に寄付いただいた衣料をリサイクルし(はんでん、帽子、袋物、カバー、刺し子その他)を作成しています。年に3～4回バザーに参加しリサイクルで作った製品を販売。大磯町社会福祉協議会へ善意の箱のお金と一年に一回えぷろんの会より寄付しています。



シンショウカイジョボランティア
身障介助ボランティア

ボランティア

【活動場所】 福祉センター「さざれ石」 又は

【活動日】 不定期

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

身障者介助のボランティアで、身障者介助、大磯小学校遠足介助、車椅子指導(小学校、中学校)身障協会介助、「横溝記念まつり」の手伝い、学童保育子供まつりの手伝い。

テンヤクサークル「キツツキ」
点訳サークル「きつつき」

ボランティア

【活動場所】 福祉センター「さざれ石」 又は

【活動日】 第2水曜日

【活動費等】 なし

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

点字に関する勉強、点訳、校正等

【活動場所】 福祉センター「さざれ石」 又は 役場会議室

【活動日】 毎月2日（広報等の発行日に合わせ年間予定表あり）

【活動費等】 年間1人500円

【参加要件】 朗読に興味があり、ICレコーダー・PC・メールが使える方

【持ち物】 筆記用具

【内容・特色】

「広報おおいそ」や、町の配布印刷物を録音・デジタル化してCD（広報音声版）の作成をしています。視覚障害者に聞きやすくわかりやすい音声版になるよう、工夫努力をしています。会員を随時募集しています。また、PCでの音声編集に興味のある方も別途募集中です。

チャヤマチエスエスイーノカイ(スクエア・ステップ・エクササイズ)
茶屋町SSEの会(スクエア・ステップ・エクササイズ)

健康

【活動場所】 茶屋町公民館 又は

【活動日】 毎月 第1月曜日と第3木曜日

【活動費等】 なし

【参加要件】 特になし

【持ち物】 タオル、飲み物

【内容・特色】

スクエアステップエクササイズを、月2回、10名程度で和気あいあいと行っています。

【活動場所】 台町会館 又は

【活動日】 毎月10日(8月、12月は休みます)

【活動費等】 年会費:1,200円

【参加要件】 60歳以上

【持ち物】

【内容・特色】

老連、定例会の伝達、カラオケ、バースデー会、各講座や体操。毎年2月は会員加入促進月間です。新年会、敬老会は世代交流センターでカラオケ・体操・おどりでにぎやかです。



ダイマチフレアイル
台町ふれあいの日

ちいきの集い

【活動場所】 台町会館 又は

【活動日】 第4月曜日 10:00～15:00

【活動費等】

【参加要件】 65歳以上

【持ち物】 昼食(弁当)

【内容・特色】

地域高齢者の集い。季節の行事や仲間づくり、健康づくり等。原則第4月曜日に実施しております。

【活動場所】 台町全域

又は

【活動日】 週2日

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】 大磯警察署から支給された帽子、腕章(一部)

【内容・特色】

学童の下校時見守り、防犯パトロール、廃品回収、山の整備(イノシシ対策等)、フラワーガーデン作り



オオイソショウヒシヤノカイ
大磯消費者の会

ボランティア

【活動場所】 西小磯東老人憩の家 又は

【活動日】 第2火曜日 10:00～12:00

【活動費等】 年会費:1,200円

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

消費生活に関する活動、調査、実習、提言などし、消費生活展(年1回開催)に活動してきたことを発表、普及、啓発をする。大磯の暮らしを考える連絡会に所属し、行政(町民課)と連携しながら消費生活全般について活動しています。

【活動場所】 西小磯東老人憩の家 又は

【活動日】 年7回

【活動費等】 実費:必要に応じ

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

そば打教室を通じて年令、性別に関係なく交流をする、時にはハイキングなども行ないます。



ショウライハイケノカイ
松籟俳句の会

趣味

【活動場所】 西小磯東老人憩の家 又は

【活動日】 第1金曜日 13:00～

【活動費等】 会費:3,000円(3ヶ月)

【参加要件】 特になし

【持ち物】 歳時記、筆記用具

【内容・特色】

兼題と当季雑詠で4句出句する。それをプリントし、互いに好きな句を選び披講する。その後、指導者の選の発表と解説があります。毎日の生活の中で身の回りのもの、出来事を五七五に詠みとめる、和やかな会です。年に一度、手作りの句集「松籟」を発行しております。



【活動場所】 郷土資料館 又は

【活動日】 第2・3水曜日 10:00～12:00

【活動費等】 月会費:2,000円

【参加要件】 年齢制限なし、男性歓迎、初心者歓迎

【持ち物】 水彩画用具一式

【内容・特色】

少人数なので、絵画展等はありません。丁寧な指導が受けられます。

【活動場所】 西小磯西老人憩の家 又は

【活動日】 年3回(5月、9月、2月)

【活動費等】

【参加要件】 65歳以上の方

【持ち物】 体操できる服装

【内容・特色】

高齢者に向けた講座を行なっています。終了後はお茶を飲みながら気楽に談笑します。

ネットノハナオオイトキョウシツスミレカイ
ねんどの花 OISO教室「すみれ会」

趣味

【活動場所】 西小磯8-5

又は

【活動日】 火曜日9:30～と13:00～ 第2・4水曜日9:30～

【活動費等】 月会費:1,000円、実費:1,000円～2,000円(材料費)

【参加要件】 特になし

【持ち物】 先の尖ったハサミ、前掛、おてふき

【内容・特色】

粘土を使って、お花、アクセサリー、ミニ盆栽等を作ります。1作品は、2～3回で出来上がります。やわらかい粘土をこねるので、手先の運動にもなり、年齢を問わず楽しめます。お部屋も季節のお花で飾って、明るくなります。



【活動場所】 中丸会館

又は 世代交流センター「さざんか荘」

【活動日】 不定期(月1回以上)

【活動費等】 入会金:1,000円 年会費:1,000円

【参加要件】 中丸在住で60歳以上の方どなたでも

【持ち物】

【内容・特色】

○町内行事・地域福祉推進委員会行事(餅つき会)・国府保育園でのふれあい交流会・老連主催の日帰り旅行等に参加し、秋には親睦目的の一泊旅行を行い親睦や世代間交流を行っています。

○健康維持としてグラウンドゴルフ会・カラオケ会があり、ユニカール・ラジオ体操に参加。また奉仕活動としてなかまる公園清掃・六所神社境内清掃・一号線歩道部清掃を行っています。

○主な行事として、会員の誕生日を祝って「赤飯等の配布」・寶前院での「物故者供養」また、さざんか荘で行う「文化祭」や「新年会」の演芸・カラオケ大会・80歳以上の方への「祝品贈呈式」等を行っています。

キコウ・タイキョクケン
気功・太極拳

健康

【活動場所】 横溝千鶴子記念障害福祉センター 又は

【活動日】 毎週火曜日10:00～11:30

【活動費等】 月2,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 タオル、飲物、素足又はソックス、運動しやすい服装、当日検温してから来てください。マスク着用(必ず)

【内容・特色】

まっすぐに立つことから始めます。宇宙と大地の間を自分の体を通して、気の流れるように。気功・18練功、太極拳を行い最後にストレッチをします。自分の体としっかり向き合いながら、気楽に・無理せず・気の合った仲間と楽しい一時を。気血の流れを良くすることが一番の目的です。呼吸筋・大腿筋・体幹が自然と鍛えられていき、胃腸・腰・膝・自律神経などの不調をお持ちの方ほど、効果を感じられると思います。子育て中のママさんの心と体のリフレッシュに。気軽にご相談下さい。

【活動場所】 横溝千鶴子記念障害福祉センター 又は

【活動日】 月曜日 13:10～

【活動費等】 月会費:1,500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動着、汗拭きタオル、飲み物、セラバンド

【内容・特色】

①柔軟②バランス③筋力④持久力⑤心のリフレッシュ(癒しの音楽と一緒に)⑥健康づくりの情報交換を目的に、ストレッチ体操、セラバンド(ゴム)、八段錦、太極拳、十八練功、健身功、を用いて個人の体力に合った総合的な健康づくりを行います。



【活動場所】 馬場老人憩の家 又は

【活動日】 毎月第4金曜日 午後1時30分～午後3時

【活動費等】 年会費:1,200円

【参加要件】 馬場地区在住で65歳以上の方

【持ち物】 飲み物

【内容・特色】

音楽教室や老人保健施設での指導経験のある岩崎真弓先生の指導で、健康維持や増進のため準備段階として、呼吸法や手足の運動した後に、昔なつかしい童謡を声を合わせ歌い、心ひとつにし楽しさも味わうようにしています。

【内容・特色】

– 54 –

【内容・特色】

会員の誕生日には、お赤飯を配布しています。クラブ活動、グラウンドゴルフ・コーラス・囲碁・社交ダンス・書道などを馬場公園や馬場老人憩の家で楽しんでいます。

【活動場所】 こゆるぎ喜楽園 又は

【活動日】 毎月第1火曜日9:00～11:00(1月2月は休みます。7,8,9月は7:00～9:00)

【活動費等】 なし

【参加要件】 特になし

【持ち物】 草取りかま、飲料

【内容・特色】

老人介護施設の利用者の方々に喜んでいただく、楽しんでもいただくために、花植えをしたり、手入れをしたり、草むしりをやったりしています。

【内容・特色】

– 57 –

【活動場所】 国府新宿福祉館

又は

【活動日】 月1回第2金曜日13:00～15:00

【活動費等】 会費:100円／回

【参加要件】 国府新宿の高齢者

【持ち物】

【内容・特色】

健康相談や健康講座、ボランティアによるお話や紙芝居、軽い体操、大きな声で歌ったりします。
年1回クリスマス会を開催、おいしいお茶菓子がでます



コクフシンシユクナカチョウシユカイ 国府新宿 中長寿会	老人クラブ
---------------------------------------	--------------

【活動場所】 六所公園 又は

【活動日】 第3月曜日

【活動費等】 年会費 1,000円

【参加要件】 60歳以上で新宿中地区在住者

【持ち物】

【内容・特色】

会員相互の親睦をはかる趣味娯楽として趣味を通じた交流活動、新年会、敬老会、親睦旅行、ミカン狩り等を行っています。また、健康づくり・介護予防活動のためにウォーキング、健康学習・講座、体力測定や社会奉仕活動として地域の美化運動に協力、月1回の公園清掃等を行っています。

【活動場所】 六所公園 又は 新宿福祉館.原町公民館.さざんか荘など。

【活動日】 月例活動は第1月曜日と第3月曜日。(その他は不定期)

【活動費等】 年会費 1,000円

【参加要件】

【持ち物】

【内容・特色】

六所公園の清掃を実施(第1月曜日)。終了後に懇談をしながら誕生会を開催、時にはグラウンドゴルフ遊びも行う。昨年9月に立ち上げた「月例スクエアステップの会」(第3月曜日)が順調に回を重ね、フレイル予防の一助になっている。併せて、健康体操や健康をテーマにしたミニ講座を行い好評である。さざんか荘では年1回のカラオケ大会、また新年会を実施して会員相互の親睦をはかる。さざんか荘では講師を招いての健康に係る研修会も行う。

【活動場所】 森下公園 又は

【活動日】 土曜日か日曜日

【活動費等】

【参加要件】 特になし

【持ち物】 手袋

【内容・特色】

平成21年4月1日から森下公園里親として、町からの助成金で、花の苗、清掃用具、肥料等を購入し作業をしています。活動日は、基本的には日曜日の午前9:30～11:00迄



【活動場所】 国府支所 又は

【活動日】 毎週水曜日 9:30～14:30

【活動費等】 実費:320円

【参加要件】 一人暮らし・日中独居のお年寄り

【持ち物】

【内容・特色】

健康生活を維持するため、音楽・体操・ゲーム・折り紙等を楽しみながら一日を過ごします。たかとり幼稚園との交流や、お誕生会では音楽を中心としたイベントを楽しんでいます。保健師や歯科衛生士の保健相談・指導は、年間を通じて行われています。



【活動場所】 月京会館 又は

【活動日】 年6回 11:00～15:00

【活動費等】 年会費:2,400円、実費:旅行代

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

高齢者の仲間づくりと健康づくり

【活動場所】 月京会館 又は

【活動日】 毎月第3金曜日 13:30～15:30

【活動費等】 参加費無料

【参加要件】 月京在住の65歳以上の方

【持ち物】 上履き、バスタオル、汗拭きタオル（水分補給用の飲み物は提供有り）

【内容・特色】

当グループは、高齢者の介護予防や日常生活を活動的にする事を目的に、地域のボランティアが行政の支援も受けながら下記の内容で活動しています。

1. 身体をほぐすための「ストレッチ」。
2. 筋力を維持、強化するための自宅でもできる「筋力トレーニング」。
3. 唱歌の合唱、クイズやゲーム、脳トレーニング。
4. 保健師や健康運動指導士などの講演や実技指導。
5. お茶を飲みながらのおしゃべりで仲間作り。（腰や膝などに痛みがある方は、お茶飲み懇談だけの参加も大丈夫です。）

【活動場所】 生沢会館 又は

【活動日】 第1金曜 13:00～14:30 食事会 11:45～14:00

【活動費等】 無料

【参加要件】 一人暮らし・日中独居のお年寄り・歩いてこられる方

【持ち物】

【内容・特色】

いつまでも健康で自立した生活を送って頂くよう毎回体操(舌体操・指体操・ストレッチ)、歌・ゲーム等をしています。保育園児との交流会、クリスマス会、お茶会など月毎に企画しています。特技をお持ちの地域の方をお招きして披露して頂く事もあります。また、毎月第4水曜日におおいそ学園で縫い物、繕い物のボランティア活動をしています。

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は 赤坂台第一公園

【活動日】 年4回(不定期)

【活動費等】 実費:必要に応じ

【参加要件】 赤坂台地域在住の方

【持ち物】 開催内容により随時

【内容・特色】

赤坂台地区青壮老交流のため、体操や落語、大磯町に保健師・栄養士の派遣をお願いする等、地区の住民参加を啓発するような活動を行っています。将来の各種課題に関して話し合い、考えあい、かつ楽しい交流の場を目指しています。特技のある方、何か披露できる方の参加もお待ちしております。

カラオケモノカイ
カラオケ 友の会

趣味

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は

【活動日】 毎月1回

【活動費等】 実費:必要に応じ

【参加要件】 中丸、馬場、月京、生沢の在住の方

【持ち物】 昼食(弁当)

【内容・特色】

歌を唄えば気持ちも若がえります。話し合ったり、和んだりし、健やかに過ごせますよ。

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は 小磯憩いの家

【活動日】 月2回の公園掃除、年2～3回の旅行

【活動費等】 年会費:2,000円

【参加要件】 老人クラブの会員

【持ち物】 タオル、清掃用具他

【内容・特色】

月1回の会合には「健康サロン」や「消費生活」など、毎日の暮らしに役立つ話しをします。その後、お風呂やカラオケでストレス解消をしています。年1回大磯老連の旅行に参加、各地域老人会とのふれあい、及び社会勉強をしています。又、八坂神社の祭事への参加と出店活動。



【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は 中丸公民館、「さざれ石」

【活動日】 各地区で月に1・2回

【活動費等】 実費:必要に応じ

【参加要件】 会場まで自力でこれる方

【持ち物】 体育館履き、飲料水、タオル、運動の出来る服装

【内容・特色】

生活習慣病及び不快症状の予防と改善。運動生理から見た健康運動の講演(随時)等により、自立した元気な身体と心をつくる。



ジャンユウカイ 雀友会	趣味
----------------	----

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は

【活動日】 毎月2回 水曜日（第1、第3水曜日）

【活動費等】 1回 100円

【参加要件】 大磯在住の65才以上の方

【持ち物】 なし

【内容・特色】

麻雀を通して仲間の輪を広げる。頭脳を駆使し、ある時は「勝負」に徹してスポーツ麻雀とその「手作り」を楽しみ、友情を育む。

ナカマルユメクラブカラオケカイ 中丸夢クラブカラオケ会	趣味
--------------------------------	----

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は

【活 動 日】 月1回

【活動費等】 実費:おやつ代

【参加要件】 特になし

【持 ち 物】 弁当

【内容・特色】

【活動場所】 世代交流センター「さざんか荘」 又は

【活動日】 月1回

【活動費等】 月会費:500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

各人が各流で指導を受けている人たちの集まりで出来た会。文化祭、六所神社くし祭りへ参加するため、練習を行っています。国府新宿の老人敬老会で舞踊を発表しています。他町内敬老会にも連絡いただければ参加します。

年1回会員一泊旅行、行事の反省会、新年会、総会を行っています。
カラオケや雑談で1日をすごします。



【活動場所】 岩田孝八記念室内競技場 又は

【活動日】 毎週火曜日・奇数土曜日 午前9時～午後3時頃迄

【活動費等】 なし

【参加要件】 特になし

【持ち物】 競技に使用するスティック・ボールその他部で用意します。室内用の運動靴は持参

【内容・特色】

ゲートボールの基本から学び、練習試合まで行い、参加者の心身のリフレッシュ、介護予防に役立て、さらに世代間のふれあいを行う。毎週火曜日・奇数土曜日に午前9時～午後3時迄競技を楽しんでおりますが、1時間でも2時間でも参加できます。



ショウナンチンシキタイキョクセントウコウカイ
湘南陳式太極拳同好会

健康

【活動場所】 岩田孝八記念室内競技場 又は

【活動日】 第1, 3, 4木曜日17:30～20:30

【活動費等】 入会金:2,000円、月会費:2,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動しやすい服装

【内容・特色】

陳式太極拳、カンフー体操、入門長拳、柔軟体操、ストレッチ、筋トレなどを通じて仲間づくり・健康づくりを行っています。秋に開催される大磯町太極拳フェスティバル等への出場を目指して練習しています。また、関節や筋肉の柔軟性や強化を図り、健康の保持・増進に努めています。

タトリタイョクケン
鷹取太極拳

健康

【活動場所】 岩田孝八記念室内競技場 又は

【活動日】 月曜日(月3回) 10:30～12:00

【活動費等】 入会金:2,000円、月会費:1,500円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 運動のしやすい服装及び靴

【内容・特色】

武術太極拳や練功十八法を学んでいます。●武術太極拳:①初めて学ぶ人のための入門・初級太極拳 ②太極拳を極めようとする人のための二十四式太極拳 ●練功十八法:全身の部位や内臓の機能障害を対象にした体操③32式剣(つるぎ)太極拳など、老若男女だれでも体力や年齢に合わせて楽しむことができる健康法。老化とともに筋力が低下するのを防ぐ効果があり、同じ目的を持った仲間との親睦も図れます。またバランス感覚を養えて転倒予防効果もあります。

【活動場所】 石神台会館

又は

【活動日】 基本的には毎月第3金曜日 13:30～15:30

【活動費等】 実費:必要に応じ

【参加要件】 石神台在住。60歳以上の方

【持ち物】

【内容・特色】

体操、手品、作品づくり、屋外活動、音楽を楽しむ、能力アップ(頭の体操)等



イシカミダイゴドウコウカイ
石神台囲碁同好会

趣味

【活動場所】 石神台会館 又は

【活動日】 毎週日曜日、月曜日(除自治会行事日)

【活動費等】 入会金:1,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】 なし

【内容・特色】

囲碁初心者歓迎

オヤスミドコロ「ミチクサ」
お休み処「みちくさ」

ちいきの集い

【活動場所】 石神台会館 又は

【活動日】 毎月第1火曜日 10:00～12:00

【活動費等】

【参加要件】 原則として石神台在住の方ならどなたでも

【持ち物】 なし

【内容・特色】

住民同士の交流の場として、場所を提供し、お茶出しをする。自由に歓談してもらい、終了の30分前に、こゆるぎ体操、頭の体操、皆さんと2曲歌って楽しく終える。

【活動場所】 石神台会館 又は

【活動日】 毎週月・金曜日9:00～12:00、13:00～17:00

【活動費等】

【参加要件】 石神台住民

【持ち物】 娯楽道具

【内容・特色】

住民同士の交流を深めるための、コミュニティーの拠点を目指すことを目標にしている。健康麻雀を中心に懇親会を行ったりしている。現在コロナ拡大防止の為、1日の開催人数を縮小しています。懇親会も行っておりません。

【活動場所】 石神台全域

又は

【活動日】

【活動費等】

【参加要件】 石神台住民

【持ち物】

【内容・特色】

腕章、タスキ、帽子を着用し懐中電灯、拍子木、拡声器を持って活動。空き巣防止、不審車両発見等の活動。単に巡回だけでなく、年3～4回、花見、餅つき、地引網、芋煮会、忘年会等、会員相互の親睦とコミュニケーションも図っている。



オオイソマチケイチョウボランティアノカイホホエミ
大磯町傾聴ボランティアの会 ほほえみ

ボランティア

【活動場所】 町内高齢者施設

又は

【活動日】 月1回、1時間程度

【活動費等】 年会費:500円

【参加要件】 公的機関が行う傾聴ボランティア養成講座等の修了者

【持ち物】

【内容・特色】

大磯町内の高齢者施設を訪問し、利用者さんに寄り添いながらお話を聴く【傾聴する】ことで、精神的な健康の維持や回復の援助をさせていただいています。

【活動場所】 町内全域

又は

【活動日】 常時(9:00～17:00)

【活動費等】 入会金2,000円、年会費3,000円

【参加要件】 大磯町, 二宮町, 平塚市在住で、大磯の歴史に興味のある方、健脚な方

【持ち物】

【内容・特色】

1. 企画ガイド 10回／年
2. 予約依頼ガイド(大磯城山公園・一般まち歩き)
3. 支援ガイド(共催ガイド)
4. 文化講演会
5. 会議等 … 定例会・三役会・理事会・各専門部会(企画部, 教育研修部, 会報編集部, 資料編集部, 事務局) 等



【活動場所】 町内全域 又は

【活動日】 月例会:毎月第3日曜日 その他年間のイベントに応じて随時

【活動費等】 年会費 2,000円(正、賛助会員共)

【参加要件】 大磯が大好きな方ならどなたでも

【持ち物】 特に無し 動きやすい服装

【内容・特色】

2012年に地元大磯出身の仲間たちで立ち上げて以降、「大磯まちづくりフォーラム」の主催、地曳網親子体験教室の主催、大磯左義長保存の募金活動、大磯市・大磯宿場まつりへの出店、他団体イベントの支援などを通じて、様々な地域活動を行っています。大磯の自然や文化の存続・発展に資する活動が多いのが特徴ですが、最近は若返りが進み子育て関連や都市部からの移住促進に関連する活動も行っています。他団体との交流も多く、入会すると様々な人たちとつながることができると思います。今後はこれまでの活動を継続しながら町内他団体との連携をさらに強めて、10代20代の若い世代との交流も増やしていきたいと考えています。



【活動場所】 町内全域 又は

【活動日】 事務局会議:毎月第3火曜日(定例)

【活動費等】 年会費:1,500円(個人)、2,500円(家族会員)

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

大磯町の豊かな自然環境を将来にわたって守っていくために、みどり基金制度を活発化し、また一人一人ができる奉仕活動をしています。年会費のうち1,000円(家族会員は2,000円)を町のみどり基金に寄付。残り500円の事務費で会報(年2回)や各種活動(勉強会や奉仕事業)を行っています。

【活動場所】 町内公共施設 又は

【活動日】 町・学校(PTA)による依頼日(1日2時間程度)

【活動費等】 実費:懇親会費用

【参加要件】 子どもの好きな方、育児経験のある方等(男女問わず)

【持ち物】 エプロン(会から配布している)

【内容・特色】

町開催の事業(離乳食教室、特定健康診断、子育て講座、母親講座等)や講演会等に参加する親子の子育て支援。生後4か月から就学前の乳幼児を対象に講座や講演会等を受けている間、お子さんを預かり、一緒に遊びお世話をしています。お母さんからも信頼を受けています。(空いている時間に負担にならない範囲での参加です。)



【活動場所】 町内公共施設

又は カフェぶらっと

【活動日】 不定期

【活動費等】 年会費:2,000円

【参加要件】 特になし

【持ち物】

【内容・特色】

大磯の歴史的建築物の調査研究を行い、所有者に公開・活用に向けて働きかけを試みる。調査研究に基づく提言要望を町に提出。これら活動成果の広報活動（講演会、見学会、勉強会）

Eメール:niikurafam@yahoo.co.ne.jp

FAX:62-0020

ドルフィンドルフィンオヨビブルーエコー ドルフィンおよびブルーエコー	趣味
---------------------------------------	----

【活動場所】 福祉センターまんてん 又は

【活動日】 第1～第4木曜日 10:00～12:00

【活動費等】 入会金:0円、月会費:1,500円

【参加要件】 大磯、二宮、平塚在住の方

【持ち物】

【内容・特色】

自分の健康と歌の好きな方の集まり。

【活動場所】 保健センター 又は

【活動日】 毎月2～3回程度 9:00～15:00

【活動費等】 実費:500円～600円(講習会費)

【参加要件】 特になし

【持ち物】 エプロン 三角巾 筆記用具

【内容・特色】

大磯町民を対象とした料理講習会を開催。食生活を見直しながら楽しく調理実習。食生活改善推進員が楽しく料理を教えます。バランスの良い食事作りやコツをご紹介します。

