

hanaso

2026年 6 月
40号

目吉の
元気に
なれる
スポット
特集

皆さん、自分の体、大切にできていますか？

この少子高齢化の時代、未来を担う子ども達や若い世代への一番の応援は、地域みんなで、元気に・笑顔で過ごし続けることです。

目指そう！健康長寿社会 ～日吉町の未来のために～

脳トレ 日吉

足が痛くても大丈夫！座ってできますよ～

みんなで一緒に笑って過ごす時間が最高の脳トレ！トレーニングがうまくできなくても、それこそが脳への刺激。優しさ溢れるスタッフの皆さんが迎えます。



- 📍 殿田とーくほーる
- 🕒 月曜日 13：30～15：00【毎月2回】
- 👁️ 概ね65歳以上の日吉町在住の方
- 💰 1回 500円

活動の様子



エアロビ&ストレッチ教室

まだまだ体が動く元気な大人が大集合！

エアロビといっても激しい動きではなく、音楽に合わせて体を動かす楽しい運動です。ストレッチで心も体もリフレッシュ！まずは一度、覗きに来てください！



- 📍 興風体育館
- 🕒 第二・第四金曜日10：00～11：00
- 👁️ どなたでもどうぞ！
- 💰 1回 800円 🎒 体育館シューズ・ヨガマット
(ヨガマットがない方はバスタオルも可)

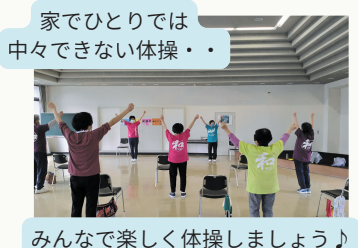


活動の様子

元気アップ体操教室

出来る範囲で大丈夫。体と脳を刺激しよう

スタッフの皆さんが、一人ひとりの状態に合わせて丁寧にサポートして下さる教室です。毎週の体操で、体と脳が少しずつ元気になっていくのを実感してみませんか？転倒しない、元気な体を目指しましょう！



殿田教室

- 📍 殿田とーくほーる
- 🕒 毎週金曜日10：00～
- 👁️ 『最近、運動してないな』と思ったそこのあなた！
- 💰 1回 500円(初回無料) ◇お得なパスポート10回分前払い3500円

胡麻教室

- 📍 胡麻基幹集落センター
- 🕒 毎週金曜日14：00～



活動の様子

五ヶ荘教室

- 📍 四ツ谷生活改善センター
※夏季のみ四ツ谷中組会議所
- 🕒 毎週水曜日9：45～
- 👁️ 日吉の“元気スポット”
裏面にもたくさん掲載中→



編集・発行

南丹市社会福祉協議会 地域支援センター 日吉事務所
〒629-0301 京都府南丹市日吉町保野田垣ノ内6番地4

☎0771-72-0947

☎0771-72-0732

🌐http://care-net.biz/26/nantanshakyo/

✉hiyoshi_jimusyo@nantan-shakyo.or.jp



知っていましたか？ “人とのつながり”のすごい効果



健康寿命を延ばす取り組みは、運動や脳トレだけではありません。

地域のカフェや居場所に出かけて、人と出会い、お茶を飲みながらおしゃべりをする。実はそれだけで脳が刺激され、十分な介護予防になることが科学的に分かっています。

木よう日のかりんさん

毎週1回通える場、目指してます



最新の研究では、週1回家族以外の人と話すことで、認知症やフレイルの予防になると言われています。ここでの出会いが、どなたかの心と体がふっと軽くなるような優しいきっかけになれば、嬉しく思います。



- 📍 木よう日のかりんさん（四ッ谷和田堰13-1・仲川）
- 🕒 毎週木曜日 10:00～15:30
- 👁️ どなたでもどうぞ（予約不要）👉 コーヒー300円

おはりこくらぶ～胡麻教室～

手芸好きな人、集まれ～！

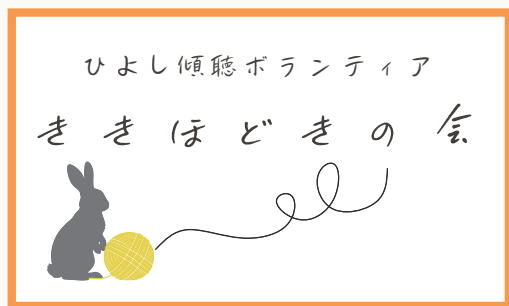
糸を通してお針でチクチク……。『目が見えへんわ～ほな貸してみ？でも代わりにこれやって～』出来る人が出来ることをする、そんなお互い様な空間です。お針をしなくても、お喋りだけでも来てください！



- 📍 胡麻基幹集落センター 主催：おはりこくらぶ
- 🕒 第一、第三火曜日 9:30～11:30
- 👁️ どなたでもどうぞ（予約不要）👉 無料

ききほどきの会

「傾聴」という、つながる方法



今年4月に立ち上げたばかりの日吉傾聴ボランティアの会です。会員はまだ初心者ですが、傾聴の方法を学びながら活動を始めました。

今まで生きてこられたひとりひとりの物語をお聞きして、ほっこりと心がほどけたら、と思っています。

今は個人のお宅に訪問させていただいていますが、そのうちに、グループでの傾聴カフェも始めたいと思っています。

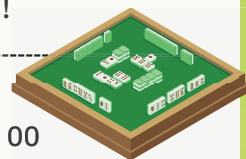
自宅に話を聞きに来てほしい！とご希望の方がありましたら、社協までご連絡ください。

ききほどきの会 代表 山本和美

健康麻雀教室

2026年7月から始まります。初心者大歓迎

健康麻雀は「ワクワク・ドキドキ・エーッ・クヤシーッ！」そんな声が飛び交う、みんなでワイワイ楽しめるゲームです。「お喋り」と「指先」を使うので、脳トレにもピッタリです！



- 📍 胡麻基幹集落センター
- 🕒 第二、第四火曜日 9:30～13:00
- 👁️ どなたでもどうぞ 🍷 飲み物
- 👉 1回 600円
- 🗓️ 開催日の前日までに、社協へお申込みください
主催：ふれあい麻雀クラブ



ぜひ、今回紹介した色々な場所へお友達やご近所さんと誘い合って出かけてみてください！

もう少し詳しく聞きたい活動や取り組みがありましたら、お気軽に社協日吉事務所（72-0947）までご連絡ください

