

地域の活動に参加してみませんか？

■山形県内の市町村が行う健康づくり、介護予防、仲間づくりや生きがいづくりのための取組みの中で、避難者の皆様が参加できるものをまとめたものです。

■お住まいの地域ごとに開催されている取組みもありますので、「参加してみたい！」という方は、「問合せ先」まで連絡してください。お住まいの地域ごとの開催状況を案内してもらえます。

■内容は、変わる場合がありますので、詳細は「問合せ先」まで連絡した上で参加してください。

健康づくり



| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|--------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康づくりに資する取組み | 山形市 | ①ストレッチ体操体験教室 ②運動講座の開催 健康ウォークラリー大会、再発見ウォーキング、健康体操教室など ③生活習慣病予防講座 減る脂一講座、栄養バランスアップ講座など ④まちの保健室 | ①山形市健康増進課 TEL:023-616-7271 HP: https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp ②山形市健康づくり運動普及推進協議会(山形市健康増進課) TEL:023-616-7271 ③山形市健康増進課 TEL:023-616-7273 ④山形市避難者交流支援センター TEL:080-2807-7591 |
| | 上山市 | ①栄養・食事相談(予約制) ②ウエルシア栄養サロン講座(予約制) ③運動をする会(事前申込) ④やってみっぺ講演会(事前申込) ⑤こころの健康づくり(事前申込) ⑥各種健康相談(事前申込) | ①～⑥上山市健康推進課 TEL:023-672-1111(154・164) |
| | 寒河江市 | ①健康相談(予約制) ②こころの健康相談(予約制) ③さがえ健康づくり教室 ④こころの健康教室 | ①～④寒河江市健康増進課 TEL:0237-85-0973 |
| | 村山市 | ①まちかど保健室(健康相談) | ①村山市保健課 TEL:0237-55-2111 HP: https://www.city.murayama.lg.jp |
| | 東根市 | ①健康相談 ②健康ひがしねアカデミー(講演会) ③健康教室 ヘルシー講座、空いた時間で筋力アップ運動教室 | ①～③東根市健康推進課 TEL:0237-43-1155 |
| | 河北町 | ①健康教室(予約制) ②健康なんでも相談(予約制) | ①～②河北町健康福祉課 TEL:0237-73-2111(114・115・118) |

| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康づくりに資する取組み | 西川町 | ①楽楽運動教室、ゆる楽運動教室 手軽にできる運動不足解消のための運動など ②生活習慣病予防・改善教室 ③健康相談(予約制) | ①～③西川町健康福祉課 TEL:0237-74-5057 |
| | 朝日町 | ①総合型地域スポーツクラブ カラダうごくすっきり体操、エアロビクス教室、 いきいき元気すっきり体操、アロマリラクゼーション ヨガ会員制(要会費) | ①朝日ふれあいスポーツクラブ TEL:0237-67-2118 |
| | 新庄市 | ①健康相談(予約制) ②かむてん健康マイレージ事業 ③料理教室 | ①～③新庄市健康課 TEL:0233-29-5791 HP: https://www.city.shinjo.yamagata.jp |
| | 最上町 | ①もっと元気になる講座 | ①最上町健康福祉課 TEL:0233-43-3117(607) |
| | 鮭川村 | ①減塩健康教室 ②生活習慣病予防講座 食生活の見直し、食の充実などを学ぶ講座 | ①～②鮭川村健康福祉課 TEL:0233-55-2111 |
| | 米沢市 | ①市民ラジオ体操 ②チャレンジデー 運動の実施率を競うイベント ③FUN+WALK推進事業(ウォーキングイベントの 随時開催) | ①～③米沢市教育委員会スポーツ課 TEL:0238-23-6535 |
| | 長井市 | ①ノルディックウォーキング教室 ②運動不足解消教室 ③ながい健康マイレージ事業 | ①～③長井市健康スポーツ課 TEL:0238-82-8009 |
| | 南陽市 | ①転倒防止体操(やじろべえ) ②てんとうむしの会(健康体操) ③健康ヨガ教室 ④生活習慣病予防教室 ⑤すこやか健康マイレージ事業 ⑥すこやか栄養・食事相談 ⑦出前講座 ⑧500kcalヘルシー料理教室 | ①～③南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888 ④～⑧南陽市すこやか子育て課 TEL:0238-40-1691 |
| | 高畠町 | ①ランアンドウォーク(ウォーキングイベントへの 随時参加) | ①高畠町社会教育課 TEL:0238-52-2719 |
| | 川西町 | ①ウォーキング「ぐるりウォーク+10」 ②かわにし健幸マイレージ事業 ③玄米ダンベル体操の集い ④らく楽スポーツ教室 ⑤総合型地域スポーツクラブ スポーツかわにし ⑥総合型地域スポーツクラブ マイミススポーツクラブ | ①～③川西町健康子育て課 TEL:0238-42-6640 HP: https://www.town.kawanishi.yamagata.jp ④～⑤川西町民総合体育館 TEL:0238-46-2277 ⑥特定非営利法人きらりよじまネットワーク TEL:0238-44-2840 |
| 飯豊町 | ①生活習慣病改善に向けた健康教室 ②自宅でも実践しやすい「男の料理教室」 ③健康診断結果説明会 ④健康寿命の延伸を目的とする健康元気いいでまち ポイント事業 | ①～④飯豊町健康福祉課 TEL:0238-86-2338 | |

介護予防



| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護予防に 資する取組 み | 山形市 | ①市内で実施している介護予防に係る各種講座 ②避難者の介護予防教室 | ①山形市長寿支援課 TEL:023-641-1212(567.568) HP: https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/ ②山形市避難者交流支援センター TEL:080-2807-7591 |
| | 上山市 | ①いきいき食事相談(訪問可) ②水中ストレッチ教室(事前申込) | ①～②上山市健康推進課 TEL:023-672-1111(154・155) |
| | 天童市 | ①さわやか健康教室 ②認知症カフェ「あったかカフェんどう」 | ①～②天童市健康福祉部保険給付課 TEL:023-654-1111(756) HP: https://www.city.tendo.yamagata.jp |
| | 寒河江市 | ①介護予防のための教室 | ①寒河江市健康増進課 TEL:0237-85-0875 |
| | 村山市 | ①介護予防運動教室 ②家族介護教室 ③認知症カフェ | ①～③村山市福祉課 TEL:0237-55-2111 HP: https://www.city.murayama.lg.jp |
| | 東根市 | ①介護予防教室 ②いきいき百歳体操 ③高齢者いきいきサロン ④認知症カフェ | ①～④東根市福祉課 TEL:0237-42-1111(2162) |
| | 山辺町 | ①いきいき教室 ②輝らしニアクラブ ③いきいき100歳体操 ④たっしやで長生き大学 ⑤介護力講座 | ①～⑤山辺町保健福祉課 TEL:023-667-1107 |
| | 河北町 | ①いきいき100歳体操 ②高齢者の居場所づくり 地域ごとに行う交流の場 | ①～②河北町健康福祉課 TEL:0237-73-2111(121～123) |
| | 西川町 | ①介護予防に係る各種教室 ②通いの場による交流、運動 | ①～②西川町健康福祉課 TEL:0237-74-4405 |
| | 新庄市 | ①元気ハツラツ予防体操 ②いきいき百歳体操 | ①新庄市社会福祉協議会 TEL:0233-22-5797 HP: https://www.shinjo-shakyo.or.jp ②新庄市地域包括支援センター TEL:0233-28-0330 HP: https://www.shinjo-shakyo.or.jp |
| 最上町 | ①いきいき100歳体操 | ①最上町地域包括支援センター TEL:0233-43-3117(602) | |

| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 介護予防に資する取組み | 鮭川村 | ①介護予防のための健康教室、地域の集まり ②定期健康相談 ③健診時健康教育 | ①～③鮭川村健康福祉課 TEL:0233-55-2111 |
| | 米沢市 | ①介護予防のための健康教室 ②いきいき100歳体操、米沢はっぴい体操など ③通いの場による交流、運動 | ①～②米沢市高齢福祉課 TEL:0238-22-5111 ③米沢市社会福祉協議会 TEL:0238-24-7881 |
| | 長井市 | ①介護予防教室 ②サロン ③いきいき百歳体操 | ①～③長井市福祉あんしん課 TEL:0238-82-8012 |
| | 南陽市 | ①認知症カフェ ②認知症予防教室「コグニサイズ」 ③わくわく健康教室(筋力アップ) ④百歳体操 ⑤生き生き貯筋教室 ⑥趣味のいきがい教室 ⑦脳活教室 | ①～⑦南陽市福祉課 TEL:0238-40-1646 |
| | 高畠町 | ①介護予防運動教室 ②いきいき100歳体操 | ①～②高畠町健康長寿課 TEL:0238-52-4478 |
| | 川西町 | ①いきいき百歳体操 ②いきいきサロン ③介護予防教室「さらに元気アップ教室」 | ①～③川西町地域包括支援センター TEL:0238-42-6638 |
| | 飯豊町 | ①いきいき百歳体操 ②いきいきサロン | ①飯豊町健康福祉課福祉室 TEL:0238-86-2233 ②飯豊町社会福祉協議会 TEL:0238-72-3353 |
| | 鶴岡市 | ①いきいき百歳体操 ②介護予防のための講座や地域の集まりの場 | ①～②鶴岡市長寿介護課 TEL:0235-29-4180(直通) 0235-25-2111(530) |
| | 酒田市 | ①かみかみ百歳体操 ②いきいき百歳体操 | ①～②酒田市高齢者支援課 TEL:0234-26-5755 |
| 遊佐町 | ①いきいき百歳体操 | ①遊佐町健康福祉課 TEL:0234-72-4111 | |

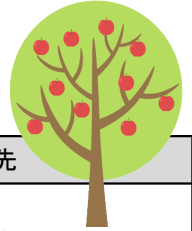


仲間づくり・生きがいづくり

| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|-------------------------------------|------|--------------------|-----------------------------------|
| 仲間づくりや生きがいづくりなど地域住民とのつながりづくりに資する取組み | 上山市 | ①ふれあい・いきいきサロン | ①サロンまじやれ TEL:023-673-7588 |
| | 天童市 | ①地域カフェ ②いきいきサロン | ①～②天童市社会福祉協議会 TEL:023-654-5156 |
| | 村山市 | ①ふれあい・いきいきサロン | ①村山市社会福祉協議会 TEL:0237-52-0321 |

| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 仲間づくりや 生きがいつく りなど地域住 民とのつなが りづくりに資 する取組み | 東根市 | ①よってみっ家 ②フラットこいな | ①～②東根市福祉課 TEL:0237-42-1111(2162) |
| | 河北町 | ①高齢者の居場所づくり 地域ごとに行う交流の場 | ①河北町健康福祉課 TEL:0237-73-2111(121～123) |
| | 朝日町 | ①ぽかぽかサロン | ①朝日町健康福祉課 地域包括支援センター TEL:0237-67-2156 |
| | 新庄市 | ①地域ふれあいサロン | ①新庄市社会福祉協議会 TEL:0233-22-5797 HP: https://www.shinjo-shakyo.or.jp |
| | 最上町 | ①地域サロン | ①最上町社会福祉協議会 TEL:0233-43-3180 |
| | 鮭川村 | ①サロン健康教室 | ①鮭川村健康福祉課 TEL:0233-55-2111 |
| | 米沢市 | ①高齢者いきいきデイサービス 運動機能の維持・回復、孤立解消のための交流 ②生きがいと創造の事業 趣味や知識を活かした創造活動 | ①～②米沢市高齢福祉課 TEL:0238-22-5111 HP: https://www.city.yonezawa.yamagata.jp/ |
| | 長井市 | ①避難者定期交流会(6月・8月・3月) ②楽らながい会 ③よつとごやえ | ①長井市社会福祉協議会 TEL:0238-88-3711 ②～③長井市福祉あんしん課 TEL:0238-82-8012 |
| | 南陽市 | ①高齢者地域サロン ②ゆったりくらぶ(物作り、レクリエーション、入浴) ③料理教室(11月～3月) ④野外活動(バスツアー) ⑤通所型サービスB(通いの場) ⑥るーむ花(作品作り) | ①～④南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888 ⑤～⑥南陽市福祉課 TEL:0238-40-1646 |
| | 高畠町 | ①地域の茶の間(各地区週1回程度) ②通所型サービスB「いきいき倶楽部」 ③地域サロン ④人生いきいき交流会(70歳以上の方が対象) ⑤老人福祉センター「趣味の講座」 | ①～②高畠町健康長寿課 TEL:0238-52-4478 ③～⑤高畠町社会福祉協議会 TEL:0238-52-4486 |
| 川西町 | ①高齢者の居場所づくり | ①川西町地域包括支援センター TEL:0238-42-6638 | |
| 鶴岡市 | ①交流サロン | ①鶴岡市長寿介護課 TEL:0235-29-4180 | |

その他



| 項目 | 市町村名 | 内容 | 問合せ先 |
|-----|------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| その他 | 上山市 | ①クアオルト健康ウォーキング ②毎日ウォーキング | ①上山市クアオルト推進係(222) ②上山市健康推進課(164) TEL:023-672-1111 |
| | 飯豊町 | ①いいでスポーツクラブキララ ピラティス、ヒップホップ、キララスポーツの日 ②らくらく筋トレ | ①いいでスポーツクラブキララ TEL 0238-72-3086 ②飯豊町社会福祉協議会 TEL 0238-72-3353 |

R5.10月 山形県復興・避難者支援室