

## 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 ②生活習慣病予防講座 栄養バランスアップ講座、適塩講座など 栄養・食事相談(予約制) ③まちの保健室	①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 ②山形市健康増進課 TEL:023-616-7273 ③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) ⑦健康講座(事前申込)	①～⑦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) ②運動教室ふら・フィット	①～②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ヘルシー講座(生活習慣病予防講座) 空いた時間で♪筋力アップ運動教室 ④た～んと健康マイレージ ⑤健康まつり(生涯学習フェスティバル時)	①～⑤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(127・128・129)

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 朝日ふれあいスポーツクラブ ②あさひまち健康マイレージ事業	①朝日町教育文化課 TEL:0237-67-2118 ②朝日町健康福祉課 TEL:0237-67-2116
	新庄市	①健康相談(予約制) ②料理教室	①～②新庄市健康課 TEL:0233-29-5791 HP: <a href="https://www.city.shinjo.yamagata.jp">https://www.city.shinjo.yamagata.jp</a>
	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)
	米沢市	①健康増進セミナー ②FUN+WALK推進事業(ウォーキングイベントの 随時開催)	①～②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健康ヨーガ教室 ③生活習慣病予防教室 ④すこやか栄養・食事相談 ⑤出前講座 ⑥500kcalヘルシー料理教室	①～②南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888 ③～⑥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: <a href="https://www.town.kawanishi.yamagata.jp">https://www.town.kawanishi.yamagata.jp</a> ④～⑤川西町民総合体育館 TEL:0238-46-2277 ⑥特定非営利法人 きらりよしじまネットワーク 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	①山形市長寿支援課 TEL:023-641-1212(567.568) HP: <a href="https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/">https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/</a>
	上山市	①百歳体操・かみかみ百歳体操 ②いきいき食事相談(訪問可) ③水中ストレッチ教室(事前申込) ④元気な足づくり講座 ⑤認知症カフェ	①～④上山市健康推進課 TEL:023-672-1111(154) ⑤地域包括支援センター TEL:023-673-6055
	天童市	①さわやか健康教室 ②認知症カフェ「あったかカフェとんどう」	①～②天童市健康福祉部保険給付課 TEL:023-654-1111(756) HP: <a href="https://www.city.tendo.yamagata.jp">https://www.city.tendo.yamagata.jp</a>
	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: <a href="https://www.city.murayama.lg.jp">https://www.city.murayama.lg.jp</a>
	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輝らりやまのべ健康教室 ③いきいき100歳体操 ④たつしやで長生き大学 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(124・125)
	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
	朝日町	①地区介護予防教室	①朝日町健康福祉課 TEL:0237-67-2116
	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: <a href="https://www.shinjo-shakyo.or.jp">https://www.shinjo-shakyo.or.jp</a> ②新庄市地域包括支援センター TEL:0233-28-0330 HP: <a href="https://www.shinjo-shakyo.or.jp">https://www.shinjo-shakyo.or.jp</a>
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
	米沢市	①介護予防教室(脳はつらつ教室、体はつらつ教室)	①米沢市高齢福祉課 TEL:0238-22-5111
	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 ⑧「はつらつくらぶ」ゆったりくらぶ (物作り、レクリエーション、入浴) ⑨「はつらつくらぶ」料理教室(11月～3月) ⑩「はつらつくらぶ」野外活動(バスツアー)	①～⑦南陽市福祉課 TEL:0238-40-0610 ⑧～⑩南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888
	高畠町	①ステップアップ教室 ②コグニサイズ教室 ③げんきアップ教室 ④いきいき百歳体操	①～④高畠町福祉課 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介護予防教室ほのぼのサロン ②いきいき百歳体操 ③いきいきサロン ④介護予防筋トレ教室	①～②飯豊町健康福祉課福祉室 TEL:0238-86-2233 ③～④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鶴岡市地域包括ケア推進課 TEL:0235-29-4180(直通) 0235-25-2111(531)
	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・生きがいくくり

項目	市町村名	内容	問合せ先
仲間づくりや 生きがいく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地域サロン ②サロンまじやれ	①上山市社会福祉協議会 TEL:023-695-5095 ②常設高齢者サロン 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

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	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
	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(124・125)
	朝日町	①ぽかぽかサロン ②高齢者等の居場所づくり	①朝日町健康福祉課 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: <a href="https://www.shinjo-shakyo.or.jp">https://www.shinjo-shakyo.or.jp</a>
	最上町	①地域サロン	①最上町社会福祉協議会 TEL:0233-43-3180
	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 ③社協カフェ	①～②米沢市高齢福祉課 TEL:0238-22-5111 HP: <a href="https://www.city.yonezawa.yamagata.jp">https://www.city.yonezawa.yamagata.jp</a> ③米沢市社会福祉協議会 TEL:0238-24-7881
	長井市	①避難者定期交流会(6月・8月・12月) ②楽ららながい会 ③よっとごやえ ④寄り道	①長井市社会福祉協議会 TEL:0238-88-3711 ②～④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通所型サービスB(通いの場) ③るーむ花(作品作り)	①南陽市社会福祉協議会 TEL:0238-43-5888 ②～③南陽市福祉課 TEL:0238-40-0610
	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高畠町福祉課 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	



## 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

R6.6月 山形県復興・避難者支援室

