

2. 生きがい活動や地域活動・交流の場

【安中地区】

安中公民館 0957-63-2253

あんなか元気かい	第2金曜日	13:30~15:00
転倒予防体操サークル安中地区「のびのび会」	第3木曜日	13:30~15:00
貯筋教室	毎週火曜日	10:00~11:30
サークル活動	体操、太極拳、舞踊、カラオケ、三味線、手芸、工芸、料理、詩吟、絵画、囲碁・将棋、おはなし会、薬草	

サン・スポーツクラブ 0957-63-7300

アクアビクス、スイミング、ジム、各種教室等 高齢者むけプログラムあり	料金・時間：お問い合わせください 島原市大下町1258-11	
---------------------------------------	-----------------------------------	--

島原市営平成町人工芝グラウンド 0957-73-9333

トレーニングジム 1時間210円	利用時間	9:00~21:30
	休場日	毎週月曜日・年末年始
	島原市平成町1-1	

仁田の丘公民館

ふれあいサロン	第2火曜日	9:30~12:30
---------	-------	------------

新船泊町公民館

ふれあいサロン	第2木曜日	9:30~11:30
---------	-------	------------

再生館

ふれあいサロン	第1火曜日	13:30~15:30
---------	-------	-------------

魚見団地第一集会所

ふれあいサロン	第1月曜日	9:30~12:00
---------	-------	------------

親和町公民館

ふれあいサロン	第3月曜日	10:00~11:30
---------	-------	-------------

【白山地区】

白山公民館 0957-63-2221

白山元気会	毎週火曜日	13:15~15:00
ふれあいサロン	第3火曜日	9:30~11:30
貯筋教室	枚数水曜日	14:00~15:30
サークル活動	体操、太極拳、舞踊、カラオケ、合唱、民謡、手芸、工芸、謡曲、書道、茶道、着付け、囲碁、おはなし会	

島原市保健センター 0957-64-7713

ふれあいサロン	第3月曜日	9:30~11:30
転倒予防体操サークル 白山・霊丘地区「たのしみ会」	第2・4月曜日	13:30~15:00
スクエア島原	毎週金曜日	13:30~15:00

れいなん会館 0957-62-7477

トレーニングジム	営業時間	9:00~22:00
	休館日	月曜日・12月29日~1月3日
	料金	150円

下川尻町公民館

ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30
---------	-------	------------

赤字：公民館・集会所
青字：運動できるところ
緑字：温泉など入浴できるところ

☆他地区でも参加可能な場合があります。
詳しいお問い合わせは、各公民館・事業所へ！



【霊丘地区】

霊丘公民館 0957-64-2023

れいきゅう元気かい	第1・3月曜日	13:30~15:00
ふれあいサロン	第2木曜日	9:30~11:30
サークル活動	体操、フラダンス、舞踊、カラオケ、合唱、文化琴、大正琴、手芸、詩吟、短歌、絵画（絵手紙、水墨画）、書道、俳句・諧句、カードゲーム、将棋	

島原市営温水プール 0957-63-4314

営業時間	10:00~20:00	休館日	月曜日・12月後半~1月中旬	料金	: 1時間150円
------	-------------	-----	----------------	----	-----------

Conitionong Assist GYM (コンディショニング アシスト ジム) 0957-64-7575

個人の状態に応じたプロトレーナーによる指導	月~土曜日	9:00~21:00
シニア向けマシンを配備したトレーニング実施 (シニア料金プランあり)	日曜日	10:00~19:00
島原市中堀町23 ※料金はお問い合わせください		

島原温泉ゆとろぎの湯 0957-63-1126

営業時間	10:00~21:00	定休日	水曜日
料金	一般520円、小学生以下260円、70歳以上・障害者等310円	駐車場	: 2時間無料
島原市堀町171番地3			

萩が丘1丁目集会所

ふれあいサロン	第3金曜日	13:45~15:30
---------	-------	-------------

萩が丘2丁目集会所

ふれあいサロン	第1金曜日	13:45~15:30
---------	-------	-------------

島原市医師会館

健康介護教室	第2火曜日	13:30~15:30
介護予防ボランティア連絡会「楽らく会」	第3木曜日(年3回)	13:30~15:00

島原市保健センター 0957-64-7713

転倒予防体操サークル 白山・霊丘地区「たのしみ会」	第2・4月曜日	13:30~15:00
スクエア島原	毎週金曜日	13:30~15:00

島原市福祉センター 0957-63-3855

貯筋教室	毎週金曜日	10:00~11:30
コグニサイズ塾	毎週火曜日	10:00~11:30

【森岳地区】

森岳公民館 0957-63-2242

もりたけ元気かい	第2・4火曜日	13:30~15:00
転倒予防体操サークル森岳地「もりもり会」	第2水曜日	13:30~15:00
ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30
サークル活動	体操、フラダンス、舞踊、カラオケ、合唱、文化琴、大正琴、洋楽(クラシック)、手芸、謡曲、書道、生花、英会話、パソコン、朗読、囲碁・将棋、ボウフライ(ぼうしの友)	

柏野住宅集会所

ふれあいサロン	第2水曜日	9:30~11:30
---------	-------	------------

カーブス 0957-63-2233

気軽に楽しい、女性だけの30分健康体操教室	平日10:00~19:00 (13:00~15:00閉店) 土曜日10:00~13:00 島原市北門町1581 料金: お問い合わせください	
-----------------------	--	--

【杉谷地区】

杉谷公民館 0957-63-2231

すぎたに元気かい	第2・4水曜日 13:30~15:00 第4水曜日は転倒予防体操サークルと合同
転倒予防体操サークル「すきすき会」	第4水曜日 13:30~15:00
貯筋教室	毎週金曜日 14:00~15:30
サークル活動	体操、フラダンス、舞踊、カラオケ、手芸、陶芸、料理、園芸、俳句、茶道、生花、絵手紙、着付、パソコン、ビデオクラブ、民俗芸能、囲碁、ホウテイア(Soyぎい)

健康村 0957-65-5118

トレーニングジム ※理学療法士がいます	営業時間 8:30~18:00 島原市江里町2314
---------------------	-------------------------------

坪浦公民館

ふれあいサロン	第2金曜日 13:30~15:30
---------	-------------------

原町営農研修センター

ふれあいサロン	第2月曜日 13:30~15:30
---------	-------------------

中町公民館

ふれあいサロン	第2木曜日 13:30~15:30
---------	-------------------

本町公民館

ふれあいサロン	第4水曜日 13:30~15:30
---------	-------------------

下折橋集合避難所

ふれあいサロン	第2火曜日 13:30~15:30
---------	-------------------

六ツ木町公民館

ふれあいサロン	第1金曜日 9:30~11:30
---------	------------------

杉山町公民館

ふれあいサロン	第1水曜日 10:00~12:00
---------	-------------------

【三会地区】

農村環境改善センター（三会公民館） 0957-62-4505

みえ元気かい	第1・3火曜日 13:30~15:00 第3火曜日は転倒予防体操サークルと合同
転倒予防体操サークル「がんばる会」	第3火曜日 13:30~15:00
ふれあいサロン	毎月最後の金曜日 9:30~11:30
貯筋教室	毎週水曜日 10:00~11:30
サークル活動	体操、舞踊、カラオケ、沖縄三線、民謡、パッチワーク、詩吟、生花、民俗芸能、囲碁、その他(手芸、料理、踊りなど)

下宮馬場公民館

ふれあいサロン	第4火曜日 9:30~11:30
---------	------------------

稗田町公民館

ふれあいサロン	毎月最後の水曜日 13:30~15:30
---------	----------------------

出平町公民館

ふれあいサロン	毎月最後の月曜日 13:30~15:30
---------	----------------------

【有明地区】

有明保健センター 0957-68-5335

ありあけ元気かい	第2・4木曜日 13:30~15:00
スクエアクラブ	毎週火曜日 13:30~15:00
スクエア有明	第1・3月曜日 13:30~15:00

有明公民館 0957-68-1101

貯筋教室	毎週木曜日 10:00~11:30
サークル活動	体操、フラダンス、太極拳、舞踊、古武道、合唱、邦楽(小鼓、二胡)、手芸、陶芸、料理、詩吟、絵画、俳句、英会話、古典・国語、パソコン、囲碁・将棋、おはなし会

【有明地区】

島原市有明福祉センター 0957-65-3466

『有明温泉 美人の湯』	営業時間 10:00~21:00 休館日:火曜日 料金:310円(市民) 70歳以上210円、520円(市外)
-------------	--

島原市有明福祉センター 0957-65-9093

トレーニングルーム	営業時間 10:00~21:00 休館日:火曜日 料金:1時間230円(市民)、1時間460円(市外)
-----------	--

島原市有明プール 0957-68-3850

プール	営業時間 10:00~20:00 休館日:火曜日 料金:1時間150円
-----	--

有明文化会館

楽々会(健康体操) 2階和室	第2・4水曜日 10:00~ 参加費無料 (問い合わせ先) 楽苑 0957-68-0303
----------------	--

小原下公民館

ふれあいサロン	第2火曜日 13:30~15:30
転倒予防体操サークル「すこやか会」	第4火曜日 13:30~15:30

小路公民館

転倒予防体操サークル	第4木曜日 13:30~15:30
------------	-------------------

菅公民館

ふれあいサロン	奇数月第3月曜日 13:30~15:30
転倒予防体操サークル	偶数月第3月曜日 13:30~15:30

甘木公民館

転倒予防体操サークル	第2金曜日 13:30~15:30
------------	-------------------

境ノ松公民館

転倒予防体操サークル	偶数月第2木曜日 13:30~15:30
------------	----------------------

東小路公民館

転倒予防体操サークル	第4金曜日 13:30~15:30
------------	-------------------

才木公民館

転倒予防体操サークル	奇数月第2火曜日 13:30~15:30
------------	----------------------

池田公民館

ふれあいサロン	毎月15日 9:30~11:30
---------	------------------

久原公民館

ふれあいサロン	奇数月第4月曜日 13:30~15:30
転倒予防体操サークル	偶数月第4月曜日 13:30~15:30

浜西公民館

ふれあいサロン	奇数月第4木曜日 13:30~15:30
転倒予防体操サークル	偶数月第4木曜日 13:30~15:30

浜東公民館

転倒予防体操サークル	第1水曜日 13:30~15:30
------------	-------------------

神木公民館

転倒予防体操サークル	第1木曜日 13:30~15:30
ふれあいサロン	奇数月第2木曜日 13:30~15:30

沖之尾公民館

転倒予防体操サークル	偶数月第4火曜日 13:30~15:30
ふれあいサロン	奇数月第4火曜日 13:30~15:30

温泉屋敷公民館

転倒予防体操サークル	奇数月第2木曜日 13:30~15:30
ふれあいサロン	偶数月第2木曜日 13:30~15:30

向之原公民館

転倒予防体操サークル	不定月第4水曜日 13:30~15:30
ふれあいサロン	毎月24日 13:30~15:30