

上勢区公民館 098-936-4457

	活動名	時 間	備 考
月	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	大正琴サークル	14:00~16:00	
	さんしんサークル	20:00~22:00	

火	民舞	14:00~16:00	
	グラウンドゴルフ	16:00~18:00	【場所】グラウンド 
	ソフトボール	20:00~22:00	【場所】グラウンド
	フラダンスサークル	20:00~22:00	

水			
---	--	--	--

木	カラオケ	14:00~16:00	
	Tボール	17:00~18:30	【場所】グラウンド
	三線（古典）	20:00~22:00	

金	囲碁クラブ	10:00~12:00	
---	-------	-------------	--

土	上勢ダンススポーツクラブ	10:00~12:00	
	グラウンドゴルフ	16:00~18:00	【場所】グラウンド ※冬期は1時間繰り上げ

日	卓球 	10:00~12:00	
---	--	-------------	--

その他	朝の交通安全見守り隊 (ひやみかち)	07:30~08:00	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	定例会	13:00~14:00	【日程】毎月10・20日
	ミニデイサービス		【日程】年3回開催
	ふれあい農園 		【場所】下勢頭会館裏 【日程】随時
	ふれあい市場		【日程】7月・2月
	夜間パトロール	20:30~21:30	【日程】第1・4金曜

桃原区公民館 098-936-6001

	活動名	時間	備考	
月	貯筋クラブ	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。	
	グラウンドゴルフ	19:00~20:00	【場所】 桃原公園 【日程】 月・金	
	三線サークル	19:30~20:30		

火	民踊サークル	10:00~12:00		
	太鼓サークル	18:00~20:00	【日程】 火・土	

水	カラオケ 	13:30~16:00	【日程】 第2・3水曜	
	卓球	18:30~20:00		

木	ふれあいカフェ 	12:00~14:00	【日程】 第1木曜	
	ズンバ(ダンス)	19:00~21:00		

金	グラウンドゴルフ	19:00~20:00	【場所】 桃原公園 【日程】 月・金	

土	太鼓サークル	10:00~12:00	【日程】 火・土	

日				
---	--	--	--	--

その他	登校安全見守り隊 (ももの会) 	07:30~08:05	【場所】 スクールゾーン 【日程】 月~金	
	ミニデイサービス		【日程】 年6回	
	夏休み夜間パトロール		【日程】 8月 ※夏休み中	
	中学校卒業式 巡回パトロール		【日程】 3月 ※卒業式終了後	

栄口区公民館 098-936-5992

	活動名	時間	備考
月	11班定例会クラブ	20:00~22:00	
火	グラウンドゴルフ	08:30~11:30	【場所】グラウンド 【日程】火・金
	読書クラブ 	10:00~12:00	
	えぐち家 (ゆんたくカフェ)	14:00~16:00	【場所】栄口団地集会所 【日程】第2・第4火曜
水	カラオケサロン	14:00~16:00	
木	運営委員会	10:00~12:00	【日程】第2木曜
	ミニデイサービス	10:00~12:00	【日程】第3木曜
	おとうの会	20:00~22:00	【日程】第3木曜
金	グラウンドゴルフ	08:30~11:00	【場所】グラウンド 【日程】火・金
	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	えぐち商店	10:20~11:30	移動販売
土	老人クラブ レクサークル	14:00~16:00	
日			
その他	交通安全指導 	07:30~08:15	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	老人クラブ定例会	14:00~16:00	【日程】10日・25日
	防犯パトロール隊	21:00~22:00	【日程】毎週金曜日
	美化作業	午前中	【場所】公民館周辺、野外運動場 【日程】随時

桑江区公民館 098-936-7702

公民館でできる活動

	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ 	09:00~12:00	【場所】 総合運動場 【日程】 月~金
	フラダンスサロン	10:00~12:00	
火	グラウンドゴルフ	09:00~12:00	【場所】 総合運動場 【日程】 月~金
	囲碁部サロン	14:00~18:00	
	琉舞サロン 	15:00~17:00	
水	グラウンドゴルフ 	09:00~12:00	【場所】 総合運動場 【日程】 月~金
	貯筋クラブ	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	カフェくわえ	09:30~12:00	コーヒーお茶準備しています。 お気軽にお越しください。
	移動販売	11:30~12:00	野菜などの移動販売
	カラオケサロン 	14:00~16:00	
木	グラウンドゴルフ	09:00~12:00	【場所】 総合運動場 【日程】 月~金
	レクサロン（民踊）	14:00~16:00	
金	グラウンドゴルフ	09:00~12:00	【場所】 総合運動場 【日程】 月~金
土	区民ふれあいゴルフ大会 		【場所】 高原ゴルフ場 【日程】 10月第4土曜日
日			
その他	早朝街頭ボランティア	07:30~08:00	【場所】 スクールゾーン【日程】 月~金
	老人クラブ定例会	14:00~16:00	【日程】 毎月10・25日
	ピクニック		【日程】 6月第3水曜日・12月第2水曜日
	子どもエイサー道じゅね		【日程】 旧盆
	ミニデイサービス		【日程】 9月頃（観月会） 9月・3月（誕生会）
	区民ボウリング大会 グラウンドゴルフ大会		【日程】 10月第1日曜 各年で実施
	敬老会 		【日程】 11月第3日曜

謝苅区公民館 098-936-5983

	活動名	時 間	備 考
月	グラウンドゴルフ	09:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金 
火	貯筋クラブ 	09:30~11:30	【場所】集会所 詳細は13ページをご覧ください。
	三線サークル	12:00~14:00	【場所】集会所 【日程】火・土
	舞踊サークル	14:00~16:00	
	卓球サークル	20:00~22:00	【日程】火・金 
水	グラウンドゴルフ	09:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金
木	貯筋クラブ 	14:00~16:00	詳細は13ページをご覧ください。
金	グラウンドゴルフ	09:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金
	老人クラブ定例会	13:00~14:00	【日程】第2金曜
	謝苅区ボランティアの会	14:00~15:00	【日程】第2金曜
	三線サークル	13:00~15:00	
	ミニデイサービス	14:00~16:00	【日程】第2金曜
	卓球サークル 	20:00~22:00	【日程】火・金
土	三線サークル	13:00~15:00	【場所】集会所 【日程】火・土
日			
その他	交通安全指導 	07:30~08:30	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	謝苅区ボランティアの会	14:00~16:00	【場所】集会所 【日程】毎月15日
	あたいぐわ〜活動 (ていーだプラン)		【場所】公民館横の畑 【日程】随時

北玉区公民館 098-936-5921

	活動名	時間	備考
月			
火	ミニデイサービス (むつみ会)	14:00~16:00	【日程】第3火曜
	老人クラブ定例会	14:00~16:00	【日程】第2火曜
水	ふれあい三線サークル	10:00~12:00	
	カラオケふれあいサークル (むつみ会)	15:00~17:00	【日程】第4水曜
木	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	北玉三味線サークル	14:00~16:00	
金	貯筋クラブ 	09:30~11:30	【場所】玉上集会所 詳細は13ページをご覧ください。
	フラダンスサークル	20:00~22:00	
土	龍華太鼓	20:00~21:00	
日			
その他	交通安全指導 	07:30~08:30	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	カフェ れもんハート		【日程】月1回
	移動学習(ミニデイ)		【日程】年1回

宇地原区公民館 098-936-5914

	活動名	時間	備考
月	大正琴サークル 	10:00~12:00	【日程】第2・4月曜
火	琉舞サークル	10:00~12:00	
水			
木	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	がじまる市 (がじまるプラン)	11:00~12:00	移動販売
	カラオケサロン	14:00~16:00	
	卓球サークル	20:00~22:00	
金	民踊サークル	10:00~12:00	
土			
日			
その他	朝の挨拶運動	07:30~08:15	【場所】幸地書店前 【日程】月~金
	老人クラブ定例会	13:30~15:30	【日程】毎月10日
	ミニデイサービス		【日程】年4~6回
	ボランティア研修		【日程】年2回
	料理講習会		【日程】年2回

北前区公民館 098-936-2423

公民館でできる活動

	活動名	時間	備考
月	空手（こども対象）	18:00~20:30	【日程】月・水・金 

火	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	ミニデイサービス	14:00~16:00	【日程】月1回~3回
	サロン	14:00~16:00	【日程】年10回

水	空手（こども対象）	18:00~20:30	【日程】月・水・金 

木	グラウンドゴルフ 	09:30~11:00	【場所】グラウンド※7月~9月休み 開始時間夏冬変動あり
	緑寿会定例会	14:00~15:00	【日程】第2木曜

金	ちやたんクラブ定例会	12:00~14:00	【日程】第2金曜
	空手（こども対象）	18:00~20:30	【日程】月・水・金 

土			
---	--	--	--

日			
---	--	--	--

その他	朝の交通安全指導  	06:30~07:45	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	誕生日会	12:00~15:00	【日程】7月・11月・3月
	移動学習(ミニデイ)		【日程】7月・12月・3月

宮城区公民館 098-936-5936

	活動名	時 間	備 考
月	貯筋クラブ 	14:00~16:00	詳細は13ページをご覧ください。
火	社交ダンスサークル 	09:30~11:00	
	イシタカ 男塾	14:00~16:00	男性限定の活動
	民謡サークル	20:00~22:00	【場所】 集会所
水	グラウンドゴルフ (つるの会) 	09:00~11:00	【場所】 屋外運動場 【日程】 水・土
	医療ヨガ	10:00~11:00	【日程】 水・土
	老人クラブ定例会	14:00~16:00	【日程】 第3水曜
木	ミニデイサービス (寿楽会)	14:00~16:00	【日程】 第2・4木曜
	するていあしばな健康体操	14:00~16:00	【日程】 第1・3木曜
	タヒチアン	18:30~20:00	【場所】 集会所
金	ズンバ (ダンス) 	20:00~21:00	【日程】 第1・3金曜
	民謡サークル	20:00~22:00	【場所】 集会所
土	花植えボランティア (さわやか会)	06:30~	【場所】 宮城遊歩道 【日程】 土・日
	書道サークル 	10:00~12:00	【場所】 集会所
	医療ヨガ	10:00~11:00	【日程】 水・土
	グラウンドゴルフ (つるの会)	16:00~18:00	【場所】 野外運動場 【日程】 水・土
日	花植えボランティア (さわやか会)	06:30~	【場所】 宮城遊歩道 【日程】 土・日
その他	見守り隊	07:10~08:20	【場所】 スクールゾーン 【日程】 月~金
	移動学習 (寿楽会)		【日程】 年2回 
	ウォーキング激励隊	17:00~19:00	【日程】 毎日

砂辺区公民館 098-936-5940

公民館でできる活動

	活動名	時間	備考
月			
火	グラウンドゴルフ	07:30~09:30	【場所】馬場公園 【日程】火・木・土 
	老人クラブ（レク）	14:00~16:00	夏季 6月~10月は毎週火曜日開催
	老人クラブ（レク）	14:00~16:00	
水	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
	コープまちかど便	11:30~12:00	【日程】第2・4水曜
木	グラウンドゴルフ 	07:30~09:30	【場所】馬場公園 【日程】火・木・土
	ミニデイサービス	11:00~13:00	【日程】第3木曜
	体操ボディワークサークル	20:00~22:00	【日程】第2・4木曜
金	フラダンス 	18:00~20:00	【日程】第2・4金曜
土	グラウンドゴルフ	07:30~09:30	【場所】馬場公園 【日程】火・木・土
	琉舞（子ども対象） 	10:00~12:00	
日			
その他	朝の交通安全指導 	07:30~08:15	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	カラオケ健康クラブ	15:00~16:30	【日程】毎月10日
	砂辺あおぞら朝市		【日程】年8回 ※テント設営にご協力ください。

美浜区公民館 098-926-5185

	活動名	時間	備考
月	三板（サンバ）	12:00~15:00	【日程】毎月第2・4
	グラウンドゴルフ	14:00~16:00	【場所】公民館広場 ※冬は1時間繰り上げ
			
火	操体法（ミニデイサービス）	10:00~12:00	【場所】集会所 【日程】毎月第3火曜
水	貯筋クラブ 	09:30~11:30	詳細は13ページをご覧ください。
木			
金	カラオケ 	14:00~16:00	※冬は1時間繰り上げ
	健康麻雀	13:00~16:00	
	グラウンドゴルフ	16:00~18:00	【場所】公民館広場 ※冬は1時間繰り上げ
	ノルディックウォーキング	18:30~20:00	【場所】公民館広場 ※雨天時の場合休み
			
土	みはまちゃん	11:30~13:30	【場所】集会所 【日程】開催日はチラシで案内 ※1食200円 限定80食
	老人クラブ定例会	13:30~15:00	【場所】集会所 【日程】毎月第2土曜日
日			
その他	登校見守りボランティア	07:20~08:00	【場所】美浜区内4カ所 【日程】月~金
	移動ピクニック		【日程】県内 ※年2回
	グラウンドゴルフ大会		【場所】美浜区内 ※年3回
	願寿農園 	午前中	【場所】公民館 【日程】随時
	花植えボランティア	早朝	【場所】美浜区内 【日程】随時

第7次 北谷町高齢者保健福祉計画 地域プラン

高齢者の活力を生かした地域社会を実現するため、行政区ごとに協同で「地域プラン」を策定しています。それぞれの実情に応じた住民主体の積極的な活動が展開されています。

上勢区プラン（上勢区）

- ・上勢区ふれあい市場 プロジェクト

（青色）

桃原区いきいき夢プラン（桃原区）

- ・ももの会で楽しみ隊 プロジェクト
- ・チャーびら隊 プロジェクト

（ピンク色）

栄区あしびなあプラン（栄区）

- ・えぐち商店 プロジェクト
- ・認知症になっても安心して暮らせるえぐちえぐち家～つながりプロジェクト

（赤色）

桑江区いいまーるプラン（桑江区）

- ・カフェくわえ プロジェクト

（若草色）

謝区ていーだプラン（謝区）

- ・あたいぐわー プロジェクト
- ・謝区みまもり プロジェクト

（水色）

ちゅいーじいプラン（北玉区）

- ・カフェれもんハート プロジェクト

（緑色）

宇地原区がじゅまるプラン（宇地原区）

- ・がじゅまるあしびなあ プロジェクト
- ・宇地原がじゅまる市 プロジェクト

（黄色）

アラハドリーム～ADP～（北前区）

- ・北前区「多世代ふれあい交流」プロジェクト

（紫色）

宮城区楽しくスマイルプラン（宮城区）

- ・するていあしばな健康 プロジェクト

（えんじ色）

砂辺区りっかりっかハッピープラン（砂辺区）

- ・砂辺あおぞら朝市 プロジェクト

（オレンジ色）

美浜区ちゅらあいらんどプラン（美浜区）

- ・交流サロンみはまちゃん プロジェクト

（山吹色）

みんなの力！

地域の力！



※各プランの色は地域の色です！