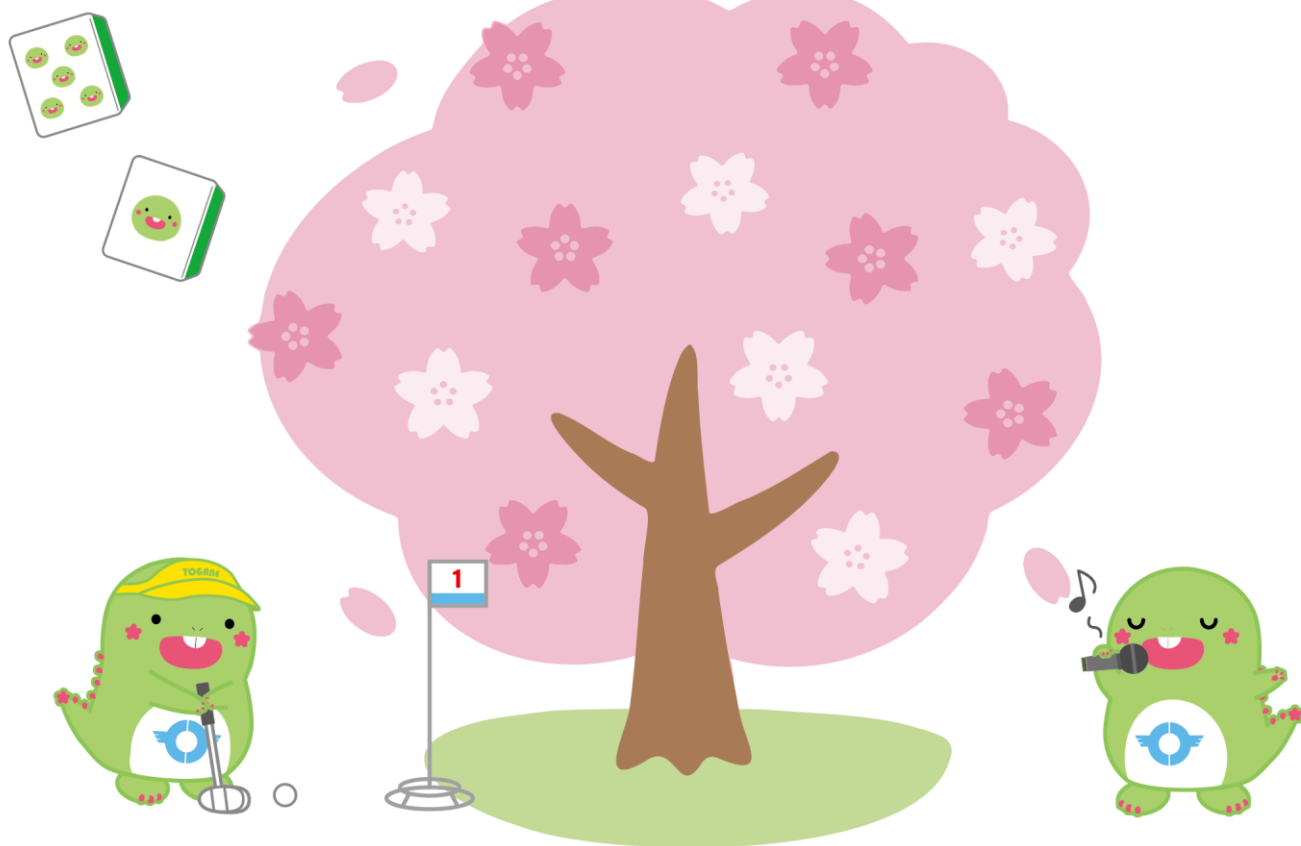


暮らしに役立つ

シニア向け

# 生活支援 サービスガイド 2026

活動・交流の場編



東金市

## はじめに

### ～「生活支援サービスガイド(活動・交流の場編)」について～

このサービスガイドは、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく生活ができるまちづくりを目指し、高齢者の暮らしを豊かにする活動・交流の場の情報を集めたものです。

地域の中で体を動かしたり、趣味活動ができる場所があるのをご存知ですか。また、自分の得意なことで「ちょっとした手伝い」を行うボランティア活動等もあります。高齢になっても生きがいや役割を持ち、地域で助け合いながら暮らしていける「支え合いの地域づくり」のため、このサービスガイドが、高齢者の方々の生きがいや役割に繋がる選択肢の発見となれば幸いです。

### ～ご利用にあたって～

このサービスガイドは、東金市が依頼し、生活支援コーディネーターが市内の通いの場やサロン等の団体を中心に、活動内容について地区ごとに掲載したものです。掲載した情報は、発行にあたり調査した時点の内容で作成しています。最新の情報は電話等で団体へ直接ご確認ください。

また、団体におかれましては、掲載内容に変更が生じた場合、また、新たに掲載を希望する場合は、生活支援コーディネーター(社会福祉法人東金市社会福祉協議会 電話 0475-52-5198)へご連絡ください。

東 金 市

## 生活支援コーディネーターとは

地域の様々な人・活動を繋ぎ、支え合いの地域を広げる役割です

生活支援コーディネーターは、地域の方々、行政、地域包括支援センター、ボランティア団体、企業など、多くの関係機関の方とネットワークを構築し、高齢者に必要なサービスを把握するなど、サービスを必要とする高齢者へとマッチングしています。

この「生活支援サービスガイド(活動・交流の場編)」に掲載している情報は、社会参加の場や介護予防の活動を必要とする方と団体を繋ぐ架け橋となるように、生活支援コーディネーターが調査、収集したものです。

なお、東金市では、生活支援体制整備事業の一部を東金市社会福祉協議会に委託し、生活支援コーディネーターを配置しています。

## 生活支援サービスガイドの配布・閲覧

公共施設等で配布しています

生活支援サービスガイドは、東金市役所、各地区コミュニティセンターといった公共施設や、東金市社会福祉協議会、東金市地域包括支援センターでも配布しています。ぜひご利用ください。

ホームページでも閲覧できます

生活支援サービスガイドは、東金市のホームページ上で公開しています。

東金市ホームページ「暮らしに役立つ シニア向け生活支援サービスガイドについて」  
<https://www.city.togane.chiba.jp/0000006561.html> →



※市ホームページよりキーワード検索もできます。

サービスガイド



サービスガイドは、「生活支援編」もあります！  
弁当・食料品・日用品の配達、移動販売、外出にかかる支援、  
地域の相談窓口などの情報を掲載しています。



あなたも

# 活動・交流の場に参加しませんか



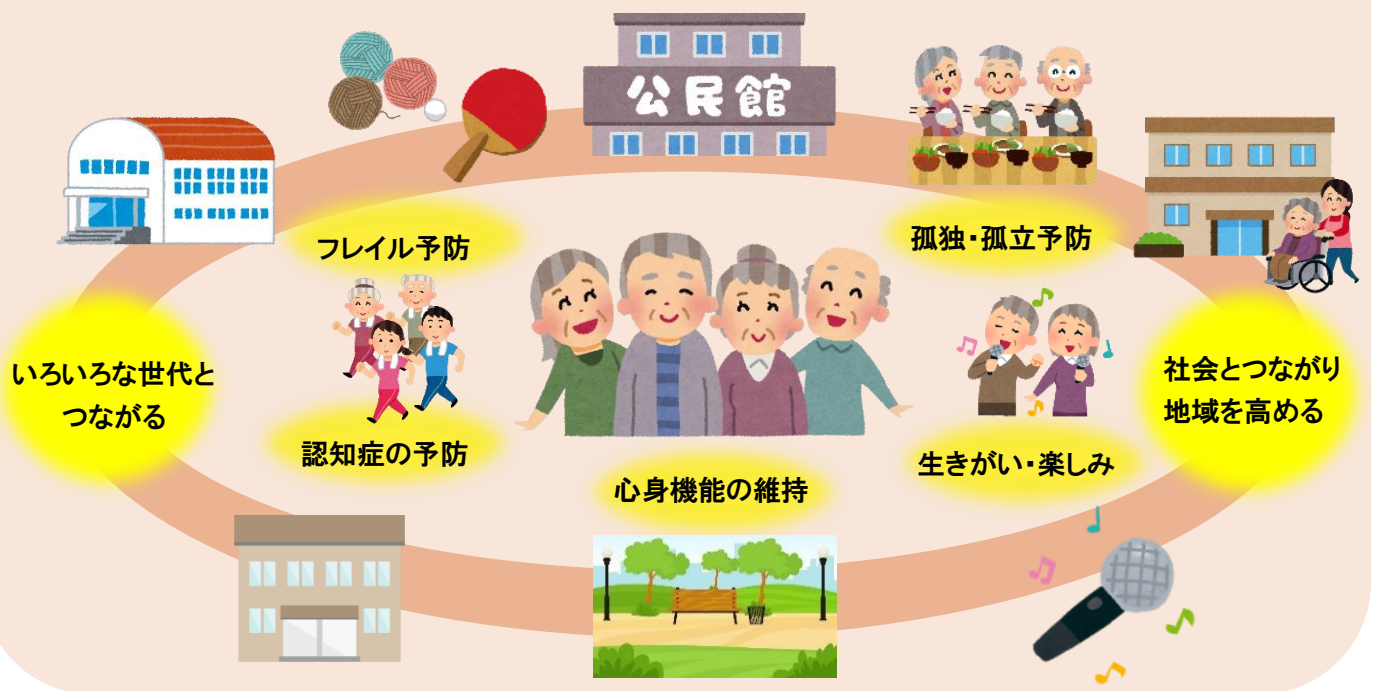
「家に閉じこもりがち」「趣味がない」「誰ともしゃべらない」…  
そんな生活になっていませんか。シニア世代に大切なのは、

「**キョウイク** (今日行くところがある)」

「**キョウヨウ** (今日用がある)」

です。こころとからだの健康づくりに、積極的に取り組みましょう。

## 参加することの効果



生活支援サービスガイド『活動・交流の場編』では、シニア世代の方が参加できる地域の活動・団体を紹介しています。いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、自分の生活スタイルにあう場所・活動で社会とつながりませんか？



監修：城西国際大学看護学部 二宮彩子教授、丸山あかね助教

# 目次

地域のサロン・健康教室 \_\_\_\_\_ 1

スポーツ \_\_\_\_\_ 6

趣味・文化・教養 \_\_\_\_\_ 10

ダンス・踊り \_\_\_\_\_ 16

美術・音楽 \_\_\_\_\_ 18

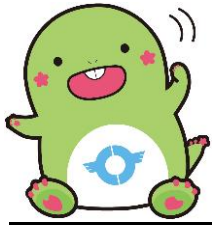
ボランティア \_\_\_\_\_ 20

## 【東金市地区別マップ】



東金地区	(東金地区) 上宿区、岩崎区、新宿区、谷区、日吉台東区、日吉台西区、日吉台南区、八坂台区 (田間地区) 田間1区、田間2区、田間3区 (嶺南地区) 北之幸谷区、堀上区、川場区、押堀区 (城西地区) 砂郷区、台方区、大豆谷区
公平地区	求名区、家之子区、道庭区、松之郷区、求名駅前区
丘山地区	油井区、小野区、山田区、滝区、丹尾区、季美の森東区、丘の街区
大和地区	田中区、山口区、福俵区、西福俵区
正気地区	広瀬区、関下区、大沼区、宿区、荒生区、薄島区、家徳区、幸田区、北幸谷区
豊成地区	上武射田区、下武射田区、高島区、土農田区、菱沼区、二又区、前之内区、東中区、関内区、堀之内区、宮区、三浦名区、御門区、高倉区、殿廻区、中野区
福岡地区	小沼田区、大沼田区、一之袋区、依古島区、二之袋区、砂古瀬区、下谷区、東中島区、上谷1区、上谷2区、上谷3区、西中区、上谷南区
源地区	上布田区、極楽寺区、滝沢区、酒蔵区、三ヶ尻区、新極楽寺区

- ※東金市の市外局番「0475」は省略してあります。携帯電話や市外から電話する場合は、市外局番が必要になります。
- ※掲載する情報については細心の注意を払っておりますが、内容については市が保証するものではありません。また、サロン参加時等に生じた損害等について、市は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。
- ※対応エリアについては、地図を参考にご確認ください。



## 地域のサロン・健康教室



No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	誰でも出来る！ 健康体操	東金中央コミュニテ ィセンター ☎52-0589 (佐藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"><li>・音楽に合わせて運動し、足腰を丈夫にする。</li><li>・第2、4金曜日 午後2時～午後3時</li><li>・参加費500円/回</li></ul>
2	自力整体研究会	東金中央コミュニテ ィセンター ☎52-6017 (石塚)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"><li>・自力で身体の歪みを整え、自然治癒力を高める。</li><li>・第1、2、3金曜日 午前9時～午前11時</li></ul>
3	気功文化研究会	東金中央コミュニテ ィセンター ☎52-6017 (石塚)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"><li>・気功の基礎を学び、実践する。</li><li>・第1、2、3金曜日 午前11時～正午</li></ul>
4	スッキリ体操教室	東金中央コミュニテ ィセンター ☎090-2314 -9550 (西村)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康体操。体を動かすことで心身をリフレッシュ！座ったままでも大丈夫。仲間と一緒に筋力トレーニング。</li><li>・月曜日 午後1時30分～午後2時30分(夏季時間変更有)</li><li>・チケット制(11回券7,500円税込)</li><li>・ボールとチューブを使います(初回購入2,000円税込)。</li><li>・ボールウォーキング教室開催中！(会員無料・非会員500円) 第3金曜日 午前10時～午前11時</li></ul>
5	東金ヨーガ教室	東金中央コミュニテ ィセンター ☎090-4846 -4653 (敦賀)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"><li>・血行を良くし、柔軟性や筋力の強度を高め、健康的な体づくりを目標にしています。</li><li>・日曜日 午前10時～午前11時45分</li><li>・参加費300円/回</li><li>・予約不要、いつでも。食事はヨーガを始める2時間前までに、空腹にしてください。</li></ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
6	岩崎口コモ体操	誠之会館 ☎52-2629 (麻生)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東金市口コモ体操、健康体操(講師による指導)</li> <li>・第2木曜日、第4火曜日 午後2時～午後3時</li> <li>・参加費500円/回</li> </ul>
7	新宿てんとう虫教室	新宿区民会館 ☎090-8509-2747 (三浦)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操</li> <li>・第2、第4水曜日 午後2時～午後3時</li> <li>・会費500円/回</li> <li>・市内の地区を問わず、参加可</li> </ul>
8	くつろぎヨガ	ふれあいセンターなど ☎080-9663-0369 (森山)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガにマクロビオテックの考え方を取り入れたヨガ教室</li> <li>・第2土曜日 午後3時30分～午後5時(不定期。お問合せください)</li> </ul>
9	ヘルスサポーターの会 “ふれあい”	ふれあいセンター・地区コミュニティセンターなど ☎090-6187-7650 (角田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各支部で、健康作りのためのウォーキング、グラウンド・ゴルフなどの健康イベントを開催</li> <li>・市内10支部(東金A・東金B・嶺南・公平・丘山・大和・正気・豊成・福岡・源)</li> <li>※各支部の開催日時はお問合せください。</li> </ul>
10	健康体操みらい塾	ふれあいセンター ☎090-6031-6015 (佐藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東金市口コモ体操、筋トレ、脳トレ、ストレッチ</li> <li>・水曜日 午前10時～</li> <li>・会費1,000円/月</li> </ul>
11	3B体操公平教室	公平地区コミュニティセンター ☎080-5433-6325 (西村)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせて行う楽しい健康体操、用具を使用してストレッチ、筋トレ、脳トレなど</li> <li>・第1、2、3火曜日 午前10時30分～正午</li> <li>・参加費2,500円/月</li> </ul>
12	自力整体・そうたい法教室	大和地区コミュニティセンター ☎52-7245 (井上)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で身体の歪みを整え、自然治癒力を高める。</li> <li>・第1、2、3土曜日 午前9時～午前11時</li> </ul>
13	正気からだ元気塾	正気地区コミュニティセンター ☎090-1257-6682 (小倉)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ、筋トレ、有酸素運動</li> <li>・月曜日(第1月曜日を除く) 午前9時30分～午前11時</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
14	まさき倶楽部 (まさき倶楽部サロン)	あさいケアセンター ☎58-6781 (小川、小手、和久井)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングマシンを使用している筋トレ、ストレッチ、有酸素運動など</li> <li>・まさき倶楽部内にサロンも開催</li> <li>・水、土曜日 午後1時～午後4時</li> <li>・利用料100円/回(保険代含む)</li> <li>・家にこもりがちだと、運動機能も認知機能も衰えます！体を動かしたり・おしゃべりしたり・笑ったり！</li> <li>地域の皆様の交流の場・相談の場として、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？</li> <li>・毎月第4水曜日には、ワークショップやイベントを開催</li> </ul>
15	(株)ミキティランド 「みんなの居場所」	関下368-19 ☎090-6538-1116 (土肥)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域食堂(要事前予約) ※開催日時はお問合せください。</li> <li>・参加費300円～</li> <li>・姿勢改善ウォーキング、和楽器・着付・野菜作り・みそ作り・米作り体験など、年間通していろいろなワークをします。</li> <li>・子どもから高齢者の方まで、参加いただけます。</li> </ul>
16	ひばりビクス	豊成地区コミュニティセンター ☎54-1685 (土肥)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・美空ひばりの曲などに合わせた運動、健康体操。その他の曲にのってダンスも楽しんでいます。</li> <li>・水曜日(4月～10月の期間で月2回) ※開催日時はお問合せください。</li> </ul>
17	東金市口コモ体操 上宿	東上会館 ☎090-2762-0731 (早野)	東金地区 (上宿区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東金市口コモ体操、健康体操</li> <li>・第2、4金曜日 午後1時30分～</li> </ul>
18	日吉台東区 サンデーサロン	東が丘会館 ☎080-4183-0601 (河鱈)	日吉台地区 (日吉台東区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビデオ鑑賞、麻雀、カラオケなど</li> <li>・第3日曜日 午前10時～午後5時</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
19	れんげの会	ふれあいセンターなど ☎52-1750 (真行寺)	田間地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康体操、季節ごとの行事、食事会など</li> <li>75歳以上の方対象</li> <li>第4火曜日 午後1時30分～</li> <li>行事により日時の変更があります。また、会費も異なります。</li> </ul>
20	田間てんとう虫教室	田間コミュニティ会館 (1区：槌屋) ☎55-0026 (2区：丸山) ☎54-0645 (3区：真行寺) ☎52-1750	田間地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康体操</li> <li>第2水曜日(年11回) 午前9時30分～午前10時30分</li> </ul>
21	田間新町口コモ体操の会 田間1区(新町)	新町公民館 ☎52-4067 (越川)	田間地区 (田間1区新町)	<ul style="list-style-type: none"> <li>東金市口コモ体操</li> <li>火曜日 午前10時～</li> </ul>
22	堀上元気塾	堀上コミュニティ会館 ☎52-5228 (川辺)	嶺南地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>東金市口コモ体操、ラジオ体操、筋トレ、ストレッチ</li> <li>2か月に1回、講師による指導あり</li> <li>月曜日 午前10時～午前11時30分</li> <li>参加費100円/回</li> </ul>
23	川場元気塾	川場集会所 ☎52-4149 (中田)	嶺南地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>東金市口コモ体操、ラジオ体操、パタカラ運動、パタカラ合唱、脳トレ、おしゃべり会(情報交換)</li> <li>第2、4水曜日 午後1時30分～</li> </ul>
24	砂郷ラジオ体操会	菅原神社境内及び体操広場 ☎090-6187-7650 (角田)	城西地区 (砂郷区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎朝(午前6時30分～午前6時40分)ラジオ体操第1・2実施</li> <li>会員とのふれあい。区民であればどなたでも参加できます。</li> <li>雨天中止</li> </ul>
25	求名駅前区 YY クラブ	求名駅前区公民館 ☎54-2445 (鈴木)	公平地区 (求名駅前区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>東金市口コモ体操、歌、介護予防体操、脳トレ、ボッチャ、映画会など</li> <li>65歳以上の方対象</li> <li>火曜日 午後1時～午後4時</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
26	丘山地区	丘山地区コミュニティセンター ☎52-5831 (佐瀬)	丘山地区	・東金市口コモ体操、健康体操 ・第1、第3木曜日 午後1時30分～
27	コスモスヨガ	大和地区コミュニティセンター ☎090-8086-4278 (亀山)	大和地区	・体をやわらかくし、心身共に元気になるように取り組んでいます。 また、仲間たちとコミュニケーションをしながら楽しくヨガに取り組んでいます。 ・第1、3金曜日 午前10時～正午 ・参加費1,000円/回
28	田中クラブ	田中区公民館 ☎080-1132-5133 (池田)	大和地区 (田中区)	・東金市口コモ体操、おしゃべり、歌など ・第2、4木曜日 午後1時30分～
29	山口シニアクラブ	山口区民会館 ☎52-5777 (柿栖)	大和地区 (山口区)	・東金市口コモ体操 ・個人の体力維持を目標に日々努力しています。 ・また、体操を中心に「防災講話」、「健康講話」、「楽器の演奏会」など取り入れて、健康寿命をどんどん延ばして地域に貢献できる様、頑張っています。 ・第3木曜日 午前9時～
30	福俵寿クラブ	福俵区民会館 ☎52-0620 (行川)	大和地区 (福俵区)	・東金市口コモ体操、踊り、おしゃべり、歌、軽スポーツなど ・第1、3水曜日 午後1時30分～午後3時30分
31	3B体操	豊成地区コミュニティセンター ☎58-3410 (石田)	豊成地区	・体操活動 ・第3月曜日 午前10時～正午 ・参加費500円/回
32	柳の会	下武射田公民館 ☎58-3063 (錦見)	豊成地区 (下武射田区)	・東金市口コモ体操 ・水曜日 午前10時～
33	菱沼クラブ	菱沼公民館 ☎090-1826-0609 (矢口)	豊成地区 (菱沼区)	・東金市口コモ体操、卓球、グラウンド・ゴルフ、カラオケなど ・月曜日 午後2時～午後3時



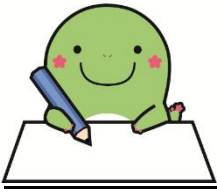
## スポーツ

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	健康居合クラブ	東金中央コミュニティセンター ☎090-2254-2434 (東)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・居合道を学び、健康向上のために活動しています。</li> <li>・第2、4水曜日 午前10時～正午</li> </ul>
2	東金拳友会	東金中央コミュニティセンター ☎090-7631-5833 (丸山)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳</li> <li>・木曜日 午後2時～午後3時30分</li> <li>・参加費2,000円/月</li> <li>・年1回の食事会</li> <li>・毎年1月に初舞あり。大網アリーナで演舞する。</li> </ul>
3	公益財団法人東金文化・スポーツ振興財団 東金アリーナ スポーツ教室 (アリーナ元気塾)	東金アリーナ ☎50-1715	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット・椅子を利用したストレッチ・筋力トレーニングが主なメニューとなります。</li> <li>・木曜日 午前9時55分～午前10時55分(武道場にて実施)</li> <li>・参加費7,000円/15回分 ※途中参加の場合は470円×回数分</li> </ul>
4	公益財団法人東金文化・スポーツ振興財団 東金アリーナ スポーツ教室 (アクティブシニア塾)	東金アリーナ ☎50-1715	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・65歳以上の方の体力維持・向上を目的に、有酸素運動を音楽に合わせて行います。</li> <li>・木曜日 午前9時05分～午前9時50分(武道場にて実施)</li> <li>・参加費7,000円/15回分 ※途中参加の場合は470円×回数分</li> </ul>
5	一般社団法人東千葉 スポーツクラブ	東金アリーナほか ☎080-3453-3398 (山岸)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合型地域スポーツクラブとして、多目的運動教室開催</li> <li>・空手、ヨガ、太極拳、ノルディックウォーク、健康体操など ※開催日時はお問合せください。</li> </ul>
6	ときがねバウンドテニスクラブ	東金アリーナ ☎090-6517-9707 (日詰)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯スポーツとして、バウンドテニスを練習</li> <li>・火曜日 午前9時～午前11時</li> <li>・水、木、金曜日 午前9時～午後1時</li> </ul>

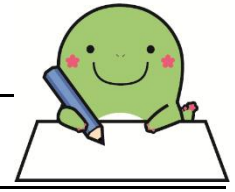
No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
7	東金居合抜刀道同好会	東金中学校武道館 ☎090-2254-2434 (東)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・居合抜刀道を追求し、心身鍛錬、礼儀尊重を学ぶ。</li> <li>・第1～4日曜日 午後6時30分～午後9時30分</li> </ul>
8	東金スポーツ吹き矢同好会	公平地区コミュニティセンター ☎090-5763-9097 (高多)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ吹き矢の練習。呼吸力を強化する健康運動です。</li> <li>・水曜日 午後1時～午後2時30分</li> <li>・参加費1,800円/半年</li> </ul>
9	フリーボクシング	丘山地区コミュニティセンター ☎090-6950-9600 (佐久間)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の方でも参加できるボクシング教室です。</li> <li>・金曜日 午後7時～午後9時</li> <li>・参加費800円/回</li> <li>・以前80歳の方も参加されたり、病気の後遺症のリハビリやダイエット、筋トレ、運動不足解消など、それぞれの目的で自分のペースで練習しています。</li> <li>・認知症予防にも力を入れています。</li> </ul>
10	東金合気道々友会	丘山地区コミュニティセンター ☎090-5571-5274 (山本)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎技の解説指導を主にしています。受け身はやりません。</li> <li>・日、木曜日 午前10時～午前11時30分</li> <li>・服装はジャージで可</li> </ul>
11	源空手道教室	源地区コミュニティセンター ☎090-7276-9001 (斉藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空手道、抜刀道を通じ、心身練磨、会員の親睦を目的としています。</li> <li>・水、金曜日 午後6時～午後7時30分</li> <li>・和道流空手道と中村流抜刀道が学べる武道教室です。まずは見学からどうぞ。</li> </ul>
12	卓球愛好会	東金中央コミュニティセンター ☎55-5312 ☎080-3018-7675 (山田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球の練習</li> <li>・火曜日 午後1時～午後5時</li> </ul>
13	大和卓球愛好会	大和地区コミュニティセンター ☎55-5312 (山田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球の練習</li> <li>・金曜日 午後5時30分～午後8時30分</li> <li>・会費1,200円/年</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
14	正気クラブ(卓球)	正気地区コミュニティセンター ☎58-6108 (渡辺)	東金市全域	・卓球を通して、心身の向上を目指す。 ・水曜日 午前9時～午前11時30分 ・参加費500円/年(ボール代)
15	正気卓球クラブ 望	正気地区コミュニティセンター ☎080-1244-3394 (山本)	東金市全域	・卓球の練習 ・月曜日 午前9時～午後0時30分 ※祝日の月曜日は休み ・必要に応じて500円(消耗品代)を収集します。
16	ワンツーリズム(卓球)	正気地区コミュニティセンター ☎090-2740-5129 (松本)	東金市全域	・卓球の練習 ・土曜日 午後4時30分～午後6時30分 ・参加費1,000円程度/年(ボール代) ・初心者歓迎(現会員7名)
17	桜卓球の会	豊成地区コミュニティセンター ☎090-1826-0609 (矢口)	東金市全域	・卓球の練習 ・第1、3水曜日 午前9時～午前11時30分 第2、4水曜日 午後1時～午後3時30分
18	福岡健康卓球クラブ	福岡地区コミュニティセンター ☎55-2577 (高橋)	東金市全域	・卓球を通しての交流。初心者の参加歓迎 ・月、木曜日 午前9時～正午 ・入会費1,500円(ボール、事務局費などに使用)
19	チームみなもと(卓球)	源地区コミュニティセンター ☎090-8846-4272 (宮澤)	東金市全域	・卓球の練習 ・月、木曜日 午後6時30分～午後8時30分 ・ラケット持参(貸し出しOK) ・中級者が多い(初心者は見学OK)
20	東金グラウンド・ゴルフクラブ	家徳スポーツ広場 ☎090-9015-7132 (戸田)	東金市全域	・東金市グラウンド・ゴルフ協会所属。各種大会に参加 ・火、金曜日 午前9時～ ・会費600円/月
21	むつみ会グラウンド・ゴルフクラブ	家徳スポーツ広場 ☎080-1045-6327 (村田)	東金市全域	・東金市グラウンド・ゴルフ協会所属。各種大会に参加 ・木曜日 午前9時～午前11時 ・会費600円/月

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
22	ひまわりグラウンド・ゴルフクラブ	家徳スポーツ広場 ☎090-3811-9123 (中嶋)	公平地区 (興味がある方は公平地区以外でも可能)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東金市グラウンド・ゴルフ協会所属。各種大会に参加</li> <li>・水曜日 午後1時～午後5時</li> <li>・会費500円/月</li> </ul>
23	大和会 (グラウンド・ゴルフ)	家徳スポーツ広場 ☎55-5312 ☎080-3018-7675 (山田)	大和地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東金市グラウンド・ゴルフ協会所属。各種大会に参加</li> <li>・金曜日 午後1時～</li> <li>・会費2,000円/年</li> <li>・仲間づくりと健康づくりを大切にして活動しています。</li> </ul>



## 趣味・文化・教養



No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	友輪押し花教室	東金中央コミュニティセンター ☎090-5423-1854 (森川)	東金市全域	・押し花アート ・第3土曜日 午後1時～午後5時 ・材料代1,000円/回
2	友輪サロン	東金中央コミュニティセンター ☎090-5423-1854 (森川)	東金市全域	・押し花アート ・第2日曜日 午後1時30分～午後3時30分 ・材料代1,000円/回
3	フラワーサークル シュシュ	東金中央コミュニティセンター ☎090-4596-1229 (石橋)	東金市全域	・フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー&いけ花 ・火曜日 午後1時～午後6時～ ・費用 花材代のみ ・自由参加制
4	フラワーアレンジメントサークル 「花空間」	東金中央コミュニティセンター ☎090-1805-0377 (家徳)	東金市全域	・フラワーアレンジメントを通じた交流 ・第2木曜日 午後1時30分～午後5時
5	フラワーサークル ヴァンヴェール	東金中央コミュニティセンター ☎090-3147-6030 (遣田)	東金市全域	・フラワーアレンジメント。季節の花を使い作る楽しさ、飾る楽しさ、花のある暮らしで心豊かに過ごしましょう。 ・土曜日 午前10時30分～正午
6	花あそび	東金中央コミュニティセンター ☎090-3317-3309 (五十嵐)	東金市全域	・フラワーアレンジメントを通じた交流。作品の材料は特に限定せず、アーティフィシャルフラワー(造花)、ドライ・プリザーブド・生花など、希望に添って実施可能な時に花を巡る小さな旅もありと多様。 ・年4回(1月・4月・7月・10月)第3土曜日 午前9時30分～正午
7	パッチワークサークル	東金中央コミュニティセンター ☎55-1128 (吉川)	東金市全域	・パッチワークの制作 ・第2、4水曜日 午前10時～正午

スポーツ

趣味・文化・教養

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
8	茶道同好会みやび会	東金中央コミュニティセンター ☎72-2343 (八角)	東金市全域	・茶道経験者を対象とした薄茶、濃茶の点前や茶事の作法を学ぶ。 ・第2、3金曜日 正午～午後3時
9	表千家茶道教室	東金中央コミュニティセンター ☎52-2670 (長谷川)	東金市全域	・初めての方でも歓迎します。 また、正座が難しい方は椅子での稽古で対応します。 ・第1、3金曜日 午前9時30分～正午
10	東金俳句会	東金中央コミュニティセンター ☎52-3180 (三枝)	東金市全域	・俳句を通しての交流と生涯学習 ・第1水曜日 午後1時～午後3時30分
11	東金短歌会	東金中央コミュニティセンター ☎090-4382-9112 (上木)	東金市全域	・1～2首提出、5首互選しフリートークで感想を述べ合う。 ・第3水曜日 午後1時～午後3時
12	はなごぶし(俳句)	東金中央コミュニティセンター ☎54-0054 ☎090-8343-0342 (中村)	東金市全域	・俳句作り。俳句に興味のある方なら、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。 ・第2または第3木曜日 午後1時～午後4時
13	ときがね川柳会	東金中央コミュニティセンター ☎090-4957-5595 (安延)	東金市全域	・川柳を始め、日本文芸全般の勉強など ・第2、4火曜日 午後1時30分～午後3時30分
14	東金市囲碁クラブ	東金中央コミュニティセンター ☎58-5988 (清水)	東金市全域	・囲碁を通じて会員の親睦と交流を図る。 ・日曜日 午後1時～午後5時 ・入会金2,000円
15	東金将棋同好会	東金中央コミュニティセンター ☎58-5360 (小倉)	東金市全域	・将棋の技術向上と交流 ・第1日曜日、第3土曜日 午後1時～午後5時
16	オルDEST	東金中央コミュニティセンター ✉h-onuma@catv296.ne.jp (大沼)	東金市全域	・フランス語初心者向け教室、中級クラス開催 ・土曜日(月2回) 午後2時～午後5時 ※開催日はお問合せください。

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
17	まちの駅ネットワークとうがね とうがねスマホCLUB	東金中央コミュニティセンター ☎86-7772 (宮原)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホの勉強会。新しい生活様式が急速に進む中で、PAYやタッチパネル式、セルフレジ式、リモートなど、非接触が日常化する環境の変化に「取り残され感」のある中高年の駆け込み寺です。</li> <li>・金曜日 午前10時30分～正午</li> <li>・参加費500円/回</li> </ul>
18	カトレアの会	東金中央コミュニティセンター ☎090-4431-6915 (岩堀)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・点字勉強会など</li> <li>・第2、4木曜日 午前10時～正午</li> </ul>
19	山武ボランティア協会	東金中央コミュニティセンター ☎090-5435-6366 (鑑田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・読書会(第1火曜日)、ゲストを招いての勉強会(第3火曜日)</li> <li>・第1、3火曜日 午後8時～午後9時30分</li> </ul>
20	東金市郷土研究愛好会	東金市文化財保管庫会議室 ☎090-7811-0417 (吹野)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土の歴史研究、企画展示(東金文化会館常設展示室)</li> <li>・会員相互の研修、交流</li> <li>・機関紙発行</li> <li>・第4土曜日 午後1時30分～午後4時</li> </ul>
21	古典の会	東金図書館 ☎52-2460 (木村)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・古典文学を朗読、読解し、感想を語り合う。</li> <li>・第2、4火曜日 午後2時～午後4時</li> </ul>
22	東金読書会	東金図書館 ☎54-3788 (前川)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月課題図書を決めて感想を出し合う。</li> <li>・第3金曜日 午後1時～午後2時30分</li> </ul>
23	おはなし勉強会 まめの木	カフェルバープ ☎53-2323 (岡部)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔話、グリム童話を含めて、世界の民話、創作を語る。</li> <li>・第1月曜日 午後4時30分～午後8時</li> </ul>
24	千葉みすゞ会	カフェルバープ ☎53-2323 (岡部)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・金子みすゞの本を読んだり、感想を出し合う。</li> <li>・第3月曜日 午後1時30分～午後3時</li> <li>・第2火曜日 午後4時～午後6時</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
25	セントラルパーク市民の会	八鶴湖及び雄蛇ヶ池 周辺 ☎50-1158 (東金市都市整備課)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然や緑地を保全し、次世代に引き渡していくための活動</li> <li>・鶺鴒ヶ嶺の森公園をPRするイベントの実施</li> <li>※開催日時はお問合せください。</li> </ul>
26	トウガネゼーション	八鶴湖周辺 ☎51-0930 (寺井)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八鶴湖弁天島周辺の環境美化活動</li> <li>・花植え、里山散策、観光スポットの見学など</li> <li>・原則として土、日曜日に実施</li> <li>※開催時間はお問合せください。</li> <li>・会費1,000円/年</li> </ul>
27	ときがねウォッチング	ときがね湖 ☎52-4009 (鈴木)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ときがね湖の駐車場から、湖を1周しながら自然観察をする。</li> <li>・第1火曜日 午前9時30分～</li> </ul>
28	清風会(詩吟)	公平地区コミュニティセンター ☎090-6014-3443 (宮川)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・詩吟を通じて清々しい一日を!</li> <li>・第2、4木曜日 午後2時～午後4時</li> <li>・参加費1,500円/月(運営費、教材費)</li> <li>・2か月間無料体験あり</li> </ul>
29	千龍会(詩吟)	公平地区コミュニティセンター ☎090-4730-4997 (今関)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・詩吟を覚え吟じる。古今の名詞(漢詩・和歌・俳句)の学び</li> <li>・発表会、懇親会もあります。</li> <li>・土曜日 午前9時～正午</li> <li>・参加費2,500円/月</li> </ul>
30	JA山武郡市公平女性部	公平地区コミュニティセンター ☎090-2324-2485 (平山)	東金市全域 ※女性対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太巻きずしの講習会。卵巻1本、海苔巻1本を巻きます。</li> <li>・原則第1火曜日 午前9時～正午</li> <li>・参加費500円/回</li> <li>※年度始めは600円</li> <li>・初心者には材料を講師の方で用意することができます(有料)。</li> <li>・見学することができます。</li> <li>・私たちは、山武の太巻き寿司を継承していきたいです。</li> </ul>
31	文芸会	丘山地区コミュニティセンター ☎090-5571-5274 (山本)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主に短歌、俳句、川柳を作つての品評会を行っています。</li> <li>・第3火曜日 午後2時～午後4時</li> <li>・ジャンルの限定はありません。</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
32	城西国際大学「市民未来大学」	城西国際大学 ☎55-7685	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4つのコース(ヘルスプランナー、グローバル人材育成、言語と文化、健康・趣味・教養)から選択し、学び直し・再挑戦を通して人生100年時代を心豊かに楽しく生きることを目指します。</li> <li>※詳細はお問合せください。</li> </ul>
33	NPO御成街道保存会	東金市内(おあし坂、滝古道) ☎52-4104 (西川)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・御成街道の保全、歴史ガイド育成</li> <li>・春、秋の土日に活動</li> <li>※開催日時はお問合せください。</li> <li>・会費2,000円/年</li> </ul>
34	正気書道会	正気地区コミュニティセンター ☎080-1065 -2648 (今関)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・第1、第3火曜日 午前10時～正午</li> <li>・参加費2,000円/月</li> <li>・正気地区の文化展に出品</li> </ul>
35	布ぞうりの会	豊成地区コミュニティセンター ☎58-5560 (布留川)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・古い布からぞうりを作る。</li> <li>・第1、3月曜日 午後1時～午後5時</li> <li>・最初に材料費200円程度必要</li> <li>・会員同士の親睦を深める。</li> </ul>
36	福岡地区福祉ネットアヒルパソコン教室1	福岡地区コミュニティセンター ☎55-2297 (高橋)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初心者から中級者までを対象に、学びたいパソコンの技術を教えています。</li> <li>・火曜日 午前9時～午前11時30分</li> <li>※8月と祝日は休みます。</li> <li>・入会金1,000円</li> <li>・資料代800円/月</li> <li>・ノートパソコンを持参できる方</li> </ul>
37	福岡地区福祉ネットアヒルパソコン教室2	福岡地区コミュニティセンター ☎55-8416 (池田)	福岡地区 (他地区は要相談)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エクセル、ワード、インターネットなどでわからない問題を参加者みんなで相談しながら解決します。</li> <li>・水曜日 午前9時～午前10時30分</li> <li>※都合により休みの日もあります。</li> <li>・入会金1,000円</li> <li>・ノートパソコンを持参できる方</li> </ul>

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
38	福岡地区福祉ネット すずめ会 健康麻雀 教室	福岡地区コミュニテ ィセンター ☎090-4953 -4769 (豊田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻雀を通じて、高齢者の「生きがいづくり」と「仲間づくり」を行う。</li> <li>・月、水曜日 午後1時～午後4時30分</li> <li>・入会金1,000円</li> <li>・会費500円/月</li> </ul>
39	WISH(編物・あみぐるみ/フラワーアレンジ)	源地区コミュニテ ィセンター ☎50-5050 (近藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>○編物・あみぐるみ</li> <li>・日本ヴォーグ社・日本あみぐるみ協会の資格取得を目指します。</li> <li>・オリジナルデザイン・アイデア作りを楽しみ、編物の知識を勉強しながら技術向上に励みます。</li> <li>・第1～4週の木曜日 午前10時～正午(その他は要相談)</li> <li>・利用料+テキスト等1,000円/1レッスン</li> <li>・使用する毛糸、針等の道具は持参してください。</li> <li>・視覚、肢体障がいの方も参加できます。</li> <li>○フラワーアレンジ</li> <li>・jstyle.A 協会のオリジナル作品の制作(8,000円～作品によって料金が違います)全てこちらで用意します。</li> <li>・各資格取得コース有</li> <li>・受講日・時間は要相談</li> </ul>
40	楽学ハウス「そよかぜ」	大網白里市みどりが 丘2-23-20 ☎080-5028 -1936	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館やご自宅等への出張で陶芸、書道、手芸等の体験サービスを実施。個人、グループ、サロンなどでの要望に対応可。</li> <li>・料金：陶芸550円/人 ※材料費、受講料などすべて込</li> <li>・別途要交通費20円/km</li> <li>・午前6時～深夜0時</li> <li>・ひとときの芸術体験でリフレッシュしてみませんか。 ※詳細はお問合せください。</li> </ul>



## ダンス・踊り



No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	シニアヒップホップダンス	東金中央コミュニティセンター ☎090-1103-0418 (佐藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に楽しく出来る体力作り</li> <li>・月2回 ※開催日時はお問合せください。</li> <li>・参加費800円/回</li> <li>・参加者は50代～70代</li> </ul>
2	水曜ダンス会	東金中央コミュニティセンター ☎58-7667 (大和久)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社交ダンス</li> <li>・水曜日 午後2時～午後4時</li> <li>・参加費2,500円/月4回</li> </ul>
3	社交ダンスサークルチェリー	東金中央コミュニティセンター ☎080-4112-4868 (浅村)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社交ダンス</li> <li>・月曜日 午前11時～正午</li> </ul>
4	公平ダンスサークル	公平地区コミュニティセンター ☎58-4134 (竹内)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社交ダンス。音楽を聞きながら手足を動かすので、健康維持になります。</li> <li>・金曜日 午後1時～午後3時</li> <li>・参加費1,000円/3ヵ月</li> <li>・昔、ダンスをしていた方もどうぞ。</li> </ul>
5	なでしこ(民族舞踊)	大和地区コミュニティセンター ☎090-9247-3225 (天野)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイやインドなど、アジア各国の民族舞踊のサークルです。振付を覚えて楽しく踊って、頭と身体をリフレッシュ！手作り衣裳もステキですよ。</li> <li>・月曜日(不定期) 午後1時30分～午後3時 ※開催日はお問合せください。</li> <li>・参加費2,000円/月2回</li> </ul>
6	小桜会(日本民踊)	大和地区コミュニティセンター ☎52-0620 (行川)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊を練習し、各種の発表会に出演する。</li> <li>・第2、4金曜日 午前9時～午前11時30分</li> <li>・参加費1,000円/月</li> </ul>

趣味・文化・教養

ダンス・踊り

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
7	音楽体操	豊成地区コミュニティセンター ☎090-5814-9807 (泉田)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前半は社交ダンスから生まれた健康体操</li> <li>・後半は楽しみながら社交ダンスの基礎を練習します。</li> <li>・第3火曜日 午後1時～午後4時30分 前半:午後1時30分～午後2時30分 後半:午後2時40分～午後3時40分</li> <li>・参加費1,000円/時間</li> <li>・音楽と触れ合いで10歳の若返りを目指します。</li> </ul>
8	ザ・ニューヨーク (社交ダンス)	源地区コミュニティセンター ☎090-3591-8586 (野口)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社交ダンスの練習。運動不足、ストレス解消、身体能力向上促進を図る。</li> <li>・参加者同士の親睦を深める。</li> <li>・水曜日(第3水曜日は休み) 午後7時30分～午後9時30分</li> <li>・参加費1,500円/月</li> <li>・体験、見学は無料です。</li> </ul>



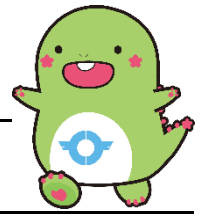
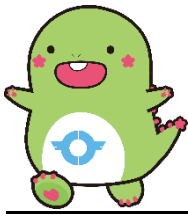
## 美術・音楽

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	東金ハーモニカクラブ	東金中央コミュニティセンター ☎53-1377 (神原)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーモニカを吹く基礎練習から色々なジャンルの曲の合奏を楽しみ、多くの方との交流を広げていきます。</li> <li>・第2、4水曜日 午後1時30分～午後3時30分</li> <li>・会費2,000円/月</li> </ul>
2	まさあき会(津軽三味線・民謡)	東金中央コミュニティセンター ☎52-5924 (浅沼)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三味線、尺八、太鼓、唄など、楽しく活動を行っています。</li> <li>・第2、4金曜日 午後2時～午後5時</li> <li>・楽器の貸出しも可能です。</li> </ul>
3	混声リンデンバウム	東金中央コミュニティセンター ☎090-4935-4469 (深山)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・混声合唱の練習と発表</li> <li>・第2、4月曜日 午後6時～午後8時30分</li> </ul>
4	東金シニアアンサンブル	丘山地区コミュニティセンター 大和地区コミュニティセンター ☎090-7078-9909 (安齋)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで集まって楽器演奏。楽器は持参で、何でも可</li> <li>○丘山地区コミュニティセンター</li> <li>・第2、4水曜日 午後1時～午後3時30分</li> <li>○大和地区コミュニティセンター</li> <li>・第1、3、5水曜日 午後1時～午後3時30分</li> <li>・入会費1,000円 会費2,000円/月</li> <li>・見学はいつでもどうぞ。</li> </ul>
5	東金吹奏楽団	丘山地区コミュニティセンター ☎090-8597-1294 (鈴木)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管楽器(木管、金管)を中心に練習し、毎年定期演奏会を実施しています。</li> <li>・楽器の貸出しはしていないので、用意していただく必要があります。</li> <li>・第1、3日曜日、第2、4、5土曜日 午後6時30分～午後9時</li> <li>・団費3,000円/月 演奏会開催費15,000円程度</li> </ul>

ダンス・踊り

美術・音楽

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
6	レインボー歌謡研究会	東金中央コミュニティセンター ☎090-4715-1818 (山内)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラオケ勉強会</li> <li>・歌謡専門講師をお招きして、上手に歌える技の数々を分かりやすく指導していただき、楽しく学習して健康維持につなげています。個人クラス&amp;グループクラス有。</li> <li>・第2、4日曜日 午後1時～午後5時</li> <li>・初心者も上級者も大歓迎！</li> </ul>
7	福岡地区福祉ネットカラオケサロン	福岡地区コミュニティセンター ☎080-1184-0146 (石井)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラオケの練習</li> <li>・火、木、土曜日 午後1時～午後4時</li> <li>・無料</li> <li>・月1回カラオケ大会を開催</li> </ul>
8	大正琴サークルアンダンテ	福岡地区コミュニティセンター ☎55-2359 (川島)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大正琴の練習</li> <li>・第1月曜日 午前 初心者クラス(初心者がいる場合に開催。時間帯は相談) 午後1時30分～午後4時 パート別練習、合奏</li> <li>・会費3,000円/半年 参加費1,000円/月</li> </ul>
9	すみえ会(大正琴)	大和地区コミュニティセンター ☎54-1330 (大和地区コミュニティセンター)	大和地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大正琴演奏の練習(机の上に琴を置き、椅子に座って演奏します)</li> <li>・第2、第4水曜日 午後1時30分～午後3時30分</li> <li>・11月に開催される、芸能発表会で演奏</li> <li>・のんびりと楽しくをモットーにしています。</li> </ul>
10	ネギの会 水彩画教室	東金中央コミュニティセンター ☎080-5067-4988 (佐藤)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水彩画を描く。</li> <li>・金曜日(月1～2回) 午後1時～午後5時</li> <li>・参加費1,500円/回</li> <li>・初心者でもお気軽にどうぞ。</li> </ul>
11	なかよし会(ステンシル版画)	大和地区コミュニティセンター ☎52-4632 (松崎)	大和地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・型紙を使って絵の具を刷り込む技法で、簡単に模様を描くことができる表現方法です。</li> <li>・第3木曜日 午前10時～正午</li> <li>・カッター、絵の具(ステンシル用)などは持参です。</li> <li>・大和地区の文化展に出品します。</li> </ul>



## ボランティア

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
1	東金市ボランティア・市民活動センター	東金市ボランティア・市民活動センター 東金市社会福祉協議会 ☎52-5198	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティアグループ・市民活動団体の活動のお手伝いやこれからボランティア活動を始めたい方をサポートする。</li> <li>・また、ボランティア情報誌、講座・イベント案内、ボランティア募集などを掲示。</li> <li>・開設日 月～金曜日 午前9時～午後5時</li> <li>・ボランティア相談 月～金曜日 午後1時～午後5時</li> </ul>
2	東金 IVC 日本語教室	東金中央コミュニティセンター ☎52-2713 (前嶋)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外国人(子供も含む)への日本語学習支援ボランティア。日本語だけで日本語を教えます。</li> <li>・木、土曜日 午前10時～正午 金曜日 午後7時～午後9時</li> </ul>
3	手話サークルみち	ふれあいセンター ☎52-5198 (東金市社会福祉協議会)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞こえない人、聞こえにくい人との交流を通し、手話を学んでいます。</li> <li>・第1～3土曜日 午後2時～午後4時</li> </ul>
4	アムアムの会	ヤックスドラッグ東金新町店内夢サロン(集いの場) ☎54-2845 (今関)	東金市全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員の方々が毛糸、布を持ち寄って、エコたわしや独自の可愛い作品・小物を作り寄付しています(目的は社会福祉に貢献)。</li> <li>・第2金曜日、第4木曜日 午後1時30分～午後3時</li> <li>・体験も可能です。</li> <li>※毛糸、布の寄付も募集しております。</li> </ul>
5	上宿ボランティアグループさくら会	東上会館 ☎54-1417 (高)	東金地区 (上宿区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火正神社、東上会館の清掃</li> <li>・イベント(火正神社例大祭、日吉神社連合祭典)のお手伝い</li> <li>・両総(介護老人福祉施設)のお手伝い</li> <li>※活動日時はお問合せください。</li> </ul>
6	岩崎グループ	誠之会館 ☎52-0636 (上木)	東金地区 (岩崎区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・花植え(年2回)</li> <li>・イベント(菅原神社例祭、日吉神社連合祭典)のお手伝い</li> <li>※活動日時はお問合せください。</li> </ul>

美術・音楽

ボランティア

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
7	れいなんスマイル・サポート生活支援隊	☎(北之幸谷:猪野) 5 5-0 5 3 2 ☎(堀上:稗田) 0 9 0-1 7 3 5 -9 5 6 5 ☎(川場:藤井) 5 5-8 3 3 5 ☎(押堀:遠山) 0 9 0-3 2 2 1 -0 5 9 8	嶺南地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者のちょっとした困りごとを助け合う地域の有償ボランティア団体</li> <li>・庭の草取り、簡単な掃除・片付け、ごみ出し、話し相手など</li> </ul> ※住み慣れた地域で暮らし続けるためには、困ったときにおたがいさまで支え合う地域づくりが必要です。一緒に活動してくれるサポーターを募集しています。 ※詳細はお問合せください。
8	嶺南地区北之幸谷グループ	北之幸谷区内 ☎0 9 0-4 7 3 9 -5 3 0 1 (石橋)	嶺南地区 (北之幸谷区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴミ拾い(月1回)</li> <li>・公民館の花植え、植栽場の花植え(半年1回)</li> <li>・公民館花壇の水やり(毎月当番制)</li> </ul> ※活動日時はお問合せください。
9	嶺南地区川場ボランティアグループ	川場集会所 ☎5 2-4 1 4 9 (中田)	嶺南地区 (川場区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集会所清掃、定例会(月1回)</li> <li>・ゴミ拾い(月1回)</li> <li>・イベントのお手伝い</li> </ul> ※活動日時はお問合せください。
10	公平ゆうあいサポート	☎(求名:高山) 0 9 0-8 8 5 0 -7 3 0 0 ☎(家之子:川野) 0 9 0-5 8 2 7 -2 3 2 4 ☎(道庭:浪方) 0 8 0-5 0 6 2 -1 7 2 9 ☎(松之郷:土屋) 5 2-3 2 9 6 ☎(求名駅前:土屋) 0 9 0-8 4 5 5 -1 2 3 5	公平地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者のちょっとした困りごとを助け合う地域の有償ボランティア団体</li> <li>・ごみ出し、話し相手、草取り、草刈りなど</li> </ul> ※住み慣れた地域で暮らし続けるためには、困ったときにおたがいさまで支え合う地域づくりが必要です。一緒に活動してくれるサポーターを募集しています。 ※詳細はお問合せください。
11	公平地区松之郷区ボランティアグループ	松之郷公民館、公平地区コミュニティセンター ☎5 5-1 4 3 4 (布施)	公平地区 (松之郷区)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館清掃(月1回)</li> </ul> ※活動日時はお問合せください。

No.	名 前	活動場所/電話番号	対応エリア	活動内容
12	大和地区ボランティア四つ葉会	大和地区コミュニティセンター ☎090-7171-6929 (布施)	大和地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・美化活動(年2回)</li> <li>・イベント(スポレク大和祭、芸能発表会、文化展)のお手伝い</li> </ul> ※活動日時はお問合せください。



ボ  
ラ  
ン  
テ  
ィ  
ア

## **生活支援サービスガイド2026 <活動・交流の場編>**

### **発行元**

**東金市市民福祉部 高齢者支援課**

**〒283-8511 東金市東岩崎1番地1**

**電話：0475-50-1165**

**FAX：0475-50-1295**

### **制作協力**

**社会福祉法人東金市社会福祉協議会**

**〒283-0005 東金市田間三丁目9番地1**

**東金市保健福祉センター(ふれあいセンター)2階**

**電話：0475-52-5198**

**FAX：0475-52-8227**

**※掲載内容に修正がある場合は、東金市社会福祉協議会にご連絡ください。**



