

しもだ 下田

区 名

下田東 下田西 下田南 下田北
中山 緑ヶ丘 大谷 桐松 堂の城

学校区

下田小学校 / 日枝中学校

お問い合わせ先

下田まちづくりセンター
☎0748-75-0011

地域支えあい推進員 山中 真理子



生活支援・地域活動

暮らしのちょっとしたお手伝いボランティア、便利なサービス
幅広い世代を対象とした地域活動 など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	ちょこっとお手伝い	ちょっとした暮らしのお手伝いを行うボランティア活動	平日日中	下田学区内	暮らしのちょっとしたことでお困りの方(下田学区限定)	利用登録・利用申込必須 下田まちづくりセンター 0748-75-0011	1時間 500円 短時間作業 50円 可能な作業内容は要相談



ちょこっとお手伝い



集いの場・通いの場

身近な場所にあるカフェやサロン、地域住民のつながりづくり など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	ちょこっとカフェ	高齢者だけでなく地域の皆さんが集う憩いの場。1日3食限定の手作りランチ(300円)が魅力。	月曜 10:00~13:00	下田まちづくりセンター	どなたでも	ドリンク・デザート付の場合 600円	下田学区全域、まちづくり協議会事業
2	南区寿会(老人会)	サロン南 寿会会員さんの誕生日をお祝いする	第3水曜 いきいき百歳体操終了後	南区集会所	その月の誕生日の方	下田南区	



ちょこっとカフェ



献立例

趣味・教育			共通の趣味を仲間と楽しむ場、さまざまな学びの場 など				
No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	色鉛筆画 さざんか	色鉛筆画	第2・4月曜 13:30~16:30	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
2	下田絵手紙 ひまわり	絵手紙	第1月曜 9:30~11:30	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
3	はなみずき	手工芸	第2・4水曜 13:00~16:00	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
4	混声合唱団 藍	混声合唱団	第2・4日曜 10:00~12:00	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
5	下田すみれ会	カラオケ	第1・3火曜・日曜 13:30~15:30	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
6	下田パソコン	パソコン教室	第2・4火曜 19:00~21:00	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動
7	青空	ヨガ	第2・4月曜 14:00~16:00	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域	サークル活動

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
8	なごみ会	折り紙・手芸	月曜	中山区集会所	女子会メンバー	自主活動	
9	北区寿会(老人会)	陶芸教室(小皿や湯飲み作りに挑戦)	年1回(8月頃)	雷古公園	65歳以上の区民	下田北区	
10	ゆかいな仲間	共同農園	不定期	下田農園	60歳以上の区民	松風苑	老人クラブ(あけぼの会)のメンバーが中心となって活動



ゆかいな仲間

健康づくり

心とからだを健康に保つための体操、スポーツ、脳トレ、フレイル予防教室 など

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
1	あけぼの会	パタンク	第4金曜 9:00～	あけぼのグラウンド	60歳以上の区民	桐松区(松風苑)	
2	あけぼの会	体力測定(市保健センターより数名の立会い)	年1回	あけぼの会館	60歳以上の区民	桐松区(松風苑)	
3	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	木曜 9:00～	日の出ハウス	区民・年齢制限無し	下田東区	
4	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 13:30～	西区集会所	65歳以上の区民	下田西区	
5	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	第1・3木曜 14:00～	下田まちづくりセンター	65歳以上の区民	下田南区	南区寿会(老人会)で実施
6	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	金曜 9:30～	中山区集会所	主に高齢者	中山区	なごみ会で実施
7	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	火曜 10:00～	緑ヶ丘区集会所	60歳以上の区民	緑ヶ丘区	
8	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	金曜 13:30～	大谷区集会所	区民・年齢制限無し	大谷区	
9	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 10:00～	桐山団地自治会館	60歳以上の区民	桐松区(桐山)	
10	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 10:00～	まつかぜ会館	60歳以上の区民	桐松区(松風苑)	あけぼの会で実施
11	いきいき百歳体操	高齢者の介護予防、健康づくり、仲間づくりを目的とした体操活動	水曜 13:00～ 土曜 10:00～	堂の城区集会所	65歳以上の区民	堂の城区	

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
12	北区寿会(老人会)	認知症サポーター養成講座勉強会	年1回（9月頃）	北区集会所	65歳以上の区民	下田北区	
13	北区寿会(老人会)	ラジオ体操 (年間140回程度開催予定)	火・木・土曜 隔日開催 7:00～	下田元JA前広場	65歳以上の区民	下田北区	
14	北区寿会(老人会)	認知症予防勉強会	月1回 ラジオ体操終了後	下田元JA前広場	65歳以上の区民	下田北区	
15	金星ビーナス	太極拳	月3回金曜 13:00～15:00	下田まちづくりセンター	サークルのメンバー	下田学区全域、サークル活動	
16	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	木曜	ふれあい公園	区民・年齢制限無し	中山区	なごみ会で実施
17	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	週3回	親水公園	60歳以上の区民	緑ヶ丘区	
18	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	週3回	親水公園	区民・年齢制限無し	大谷区	
19	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	金曜	あけぼのグラウンド	60歳以上の区民	桐松区(桐山)	ボッチャもしている
20	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	第1・2・3金曜	あけぼのグラウンド	60歳以上の区民	桐松区(松風苑)	あけぼの会で実施
21	グラウンドゴルフ	老人クラブのメンバーを中心に、楽しみながら健康づくりを目指して活動している	水曜	堂の城西公園	65歳以上の区民	堂の城区	

No.	名称	具体的な内容	主な開催日時	主な場所	主な対象者	備考①	備考②
22	スリーA脳トレ教室	スタッフ指導のもと、ゲームなどを交えて楽しみながら運動や体操を行う認知症予防の教室	第3水曜 13:30～15:00	下田まちづくりセンター	65歳以上の方	下田学区全域、まちづくり協議会事業	
23	スリーA脳トレ教室	スタッフ指導のもと、ゲームなどを交えて楽しみながら運動や体操を行う認知症予防の教室	第1水曜	中山区集会所	主に高齢者	下田学区全域、まちづくり協議会事業	
24	スリーA脳トレ教室	スタッフ指導のもと、ゲームなどを交えて楽しみながら運動や体操を行う認知症予防の教室	第2水曜	大谷区集会所	主に高齢者	下田学区全域、まちづくり協議会事業	



スリーA脳トレ教室