

いしべ 石部

区 名

石部東 石部中央 石部西 岡出

学校区

石部小学校 / 石部中学校

お問い合わせ先

石部まちづくりセンター

☎0748-77-0003

地域支えあい推進員 井上 紫津子



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	きこえの相談会	補聴器の専門家による相談会	第3金曜 13:00~16:00	大継時計電気店	耳(きこえ)に不安のある方 どなたでも	パソコン・スマホの相談会も 開催しています(不定期)	
2	セニアカー試乗	セニアカーの試乗。自宅まで運んで試乗 することもできる	要連絡	小西自動車	移動にお困りの方 免許の返納をお考えの方		



きこえの相談会(大継時計電気店)



セニアカー試乗(小西自動車)



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	月曜日のマメコー	フリースペース	月曜(祝日のぞく) 10:00から15:00	私設公民館 mameCo-	どなたでも	毎月第一月曜は【おひさまっ こ】と共催でおしゃべり会を 開催	
2	みんなのまめ講	ボランティアさんとの交流など、楽しく 過ごしましょう！	第2金曜午前	石部老人福祉センター	60歳以上の方	なるべく事前にお問い合わせ ください(夏はお休みになる ことがあります)	年間分(4月～3月分)の保険 登録が必要です
3	しらゆりさろん	高齢者を対象とした居場所	第1・3火曜 10:00～11:30	ふれあいの館	市内在住高齢者	ボランティアグループの活動	参加希望の方は事前にお問 い合わせください
4	にこにこカフェ (認知症カフェ)	脳トレや体操なども実施。栄養士や編み 物の先生が来ることもある	第2・4土曜 13:00～15:00	八起会デイサービスセ ンターにこにこ	どなたでも		
5	喫茶マメコー	コミュニティカフェ・憩いの場	水曜・金曜 10:00～15:00	私設公民館 mameCo-	どなたでも	週代わりマスターのコーヒー とスイーツがあります	メニューなどはインスタグラ ムにて
6	健康麻雀	無料の麻雀	金曜 10:00～15:00	私設公民館 mameCo-	どなたでも	飲まない！吸わない！賭けな い！健康麻雀です	時間内、出入り自由です。見 学もできます



月曜日のマメコー



健康麻雀

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
7	ふれあいさろん	誰でも参加できる囲碁の時間を居場所として設置	月曜 10:00~11:30	ふれあいの館	どなたでも	ボランティアグループ「ホットな碁空間」が協力	施設開放日になっています
8	石部囲碁クラブ	囲碁が好きな方の集まり	年中無休 12:00~18:00	石部中央の教室	どなたでも	会費が必要です お問い合わせください	
9	ロビーサロン	地域の方の居場所づくり 石部文化ホールロビーの活用と発表の場	第3金曜・土曜 10:00~16:00 8月・12月・3月休み	石部文化ホールロビー	どなたでも	ボランティア募集中	健康チェックやサークルなどの発表などイベント開催しています
10	ふくふくランチ	こども食堂	第4土曜 10:00~13:00	石部東3組集会場	石部小学校に通う児童	ボランティア募集しています	
11	フレンドコート	休憩スペース	平和堂の営業日	平和堂石部店1階	どなたでも	店内で飲食の場合、消費税は10%です	休憩や店内で購入した商品の飲食など自由にご利用いただけます
12	こなんっこ広場	子育て中の親子の交流	10:00~15:00 日・火(定休日)	平和堂石部店2階	3歳まで(未入园児)の湖南市在住・在勤の親子	初回登録が必要です	湖南市に実家がある方(里帰り等の方)もご利用できます



ロビーサロン



ふくふくランチ

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	古布輪(こふわ)	着物のリメイク(裁縫)	木曜	石部中央6-1-53	裁縫が得意な地域住民	家で眠っている着物を地域の方の技術でリメイク	
2	雑貨tsugu	手作り雑貨のお店。子育て世代のたまり場。情報が集まる	月・火・金・土 11:00~17:00	大継呉服店	どなたでも	ファスナー交換やすそ直しもできます	
3	着付けサークル	着物の着付け	第4火曜 10:00~12:00	石部まちづくりセンター	着物を着たい女性の方		
4	湖南省華語小天地 (パンダサークル)	中国語・中国文化の学習	月2回土曜 10:00~12:00	石部まちづくりセンター	ピンイン(発音)と初級文法を学んだ方ならどなたでも		
5	川柳サークル 並木	川柳	月1回土曜 9:30~12:00	石部まちづくりセンター	地域住民		
6	水彩同好会「画楽」	デッサン・着彩・講評会・日帰りスケッチ会・同好会展など開催しています	月2回土曜・火曜 9:00~12:00	石部まちづくりセンター	「絵を描いてみたいな」と思っている方		



江州音頭 石音会



日本よし笛の会ピーコ

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
7	江州音頭 石音会	江州音頭の練習会、各地の催しやイベントにも参加しています	月4回木曜 10:00~12:00 20:00~22:00	石部まちづくりセンター	どなたでも		
8	日本よし笛の会ピーコ	地域のイベントなどでよし笛の演奏を披露されている	第2月曜 14:00~15:30	石部まちづくりセンター	年齢不問・性別問わず	新規加入の場合は個別指導しますので安心してください	
9	心の愛唱歌「ゆめ」	懐かしの唱歌を楽しむサークルです	月2回月曜 13:30~15:00	石部まちづくりセンター	地域住民		
10	八輪会	グラウンドゴルフサークル	水曜午前	里山しょうらい公園	どなたでも	入会手続きが必要です	
11	球友会	グラウンドゴルフサークル	火曜・金曜 8:30~10:00	十禅寺公園	どなたでも		
12	いしべ宿	男の料理教室	第4水曜 10:00~14:00	石部老人福祉センター	地域住民	「どんな料理の出来でも絶対に文句を言わない」という鉄則	和気あいあいとした雰囲気です



心の愛唱歌「ゆめ」



いしべ宿



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
13	江州音頭チームときわ	踊り・江州音頭	火曜(不定期) 16:00~18:00	石部まちづくりセンター	どなたでも		
14	フォークダンスサークル マズルカ	健康と体力をつけるため、フォークダンス(世界の踊り)やレクレーションダンス(流行歌に合わせた踊り)を楽しんでいます。	火曜 19:00~22:00	石部コミュニティーセンター	どなたでも	会費が必要です お問い合わせ下さい。	
15	フォークダンスサークル タンバリン	健康と体力をつけるため、フォークダンス(世界の踊り)やレクレーションダンス(流行歌に合わせた踊り)を楽しんでいます。	水曜 13:00~16:00	石部コミュニティーセンター	どなたでも	会費が必要です お問い合わせ下さい。	
16	茶道クラブ	皆さん楽しく抹茶とお菓子をいただきます。	第1・2・3火曜 13:00~15:30	石部コミュニティーセンター	どなたでも	1,000円/月	
17	石部歌謡教室	カラオケサークル	第2・4火曜 13:00~16:00	石部コミュニティーセンター	どなたでも	1,000円/回	脳トレのため、月2回新曲を ならう。

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	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活動	木曜 13:30～	石部老人福祉センター	主に高齢者の住民	サークル活動として開催しています	
2	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活動	金曜 9:30～10:30	ふれあいの館	シルバーの方	水曜1・3はシルバー体操 水曜2・4は健康バンド体操	
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活動	木曜 14:00～	石部まちづくりセンター	医療生協に加入している方		
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活動	火曜 10:00～	いしべ交流センター	主に高齢者の住民		
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活動	水曜 10:00～	秋桜舎(介護事業所)	主に高齢者の住民		
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活動	火曜 10:00～	岡出集会所	岡出区自治会員の方		
7	農園サークル (こなん市元気会)	健康づくりと仲間づくりを目的としたサークルで、メンバーで野菜を育てている	水曜	石田歯科の裏付近の畑	元気会会員	季節の野菜を育て、収穫した野菜を会員で分けている	憩いの場として開放します。 どなたでもご利用ください。



いきいき百歳体操(岡出区)



農園サークル・憩いの場 (こなん市元気会)

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	太極拳同好会	太極拳	火曜 月3回 10:00~12:00	石部まちづくりセンター	要問合せ		
9	石部太極拳クラブ	太極拳	月曜 月3回 14:00~16:00	石部まちづくりセンター	要問合せ		
10	舞華剣	太極拳	水曜 月1回 10:00~12:00	石部まちづくりセンター	要問合せ		
11	体幹美アップ	運動体操	木曜 月2回 10:00~12:00	石部まちづくりセンター	要問合せ		
12	楽楽体操	運動体操	月曜 月2回 13:00~14:00	石部まちづくりセンター	要問合せ		
13	ステップアップいしべ	リズム体操	水曜 13:30~15:30	石部まちづくりセンター	要問合せ		
14	Rpacca湖南	エアロビクス	土曜 月1回 19:30~20:30	石部まちづくりセンター	要問合せ		
15	癒心身(ユシン)	ストレッチ・筋トレ・リズム体操etc.何方でも出来る体操です。	第1月曜 10:30~11:30 第3金曜 14:00~15:00	石部コミュニティーセンター	どなたでも	500円/回	
16	ビューティタッチセラピー	介護美容・フェイシャルセラピー・ハンドセラピー・フットセラピー	毎月第3水曜日 (変動あり)	大継時計電気店	どなたでも(予約優先)	元気に、前向きに！明るくなるセラピー 認知症予防、健康寿命延伸へ	セルフヘッドマッサージやお顔のセルフマッサージ、ハンドマッサージのレッスン講座も受け付けています
17	脳トレまあじゃあん いちごいちえ	有料の健康麻雀スペース 遊び方を教えてもらえる	10:00~閉店まで	平和堂石部店3階	どなたでも 主にはシニア世代が利用	一日のみ利用1,500円 月間利用4,900円	
18	卓球を楽しも	卓球場	10:00~16:00 月曜定休	石部宿驛2階	卓球を楽しみたい方	1組200円(1時間以上、時間制限なし。但し次の方が来られたら交代してください)	田楽茶屋にてお申込みください