

※ご注意ください。グループ・団体の都合で、休止している場合があります。

団体分類の内容

運動 = 体操・運動 趣味 = 趣味活動 会食 = 会食
茶話会 = 茶話会 認知症 = 認知症予防 ボラ = ボランティア活動
多世代 = 多世代交流

新規受入方針

どなたでも＝長野市民であれば可
地区限定＝住民自治協議会・支所が
同じ範囲であれば可
区民限定＝行政連絡区が同じ範囲であれば可

連絡先について

記載がある団体＝参加する前に、記載された連絡先に、事前連絡（電話・メール）してください。
記載がない団体＝参加するのに、事前連絡は不要です。直接に会場へ伺ってください。

地区名	グループ・団体名	団体分類		主な会場場所		開催予定日時				活動内容		参加人数		新規受入 方針	参加希望者への お知らせ	連絡先	
				会場名	会場住所 ※「長野市」は省略	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	その他活動内容	全員	65歳 以上			電話番号 メールアドレス	氏名
		主	副														
第二	六ヶ町はつらつクラブ	運動		西ノ宮神社崇敬者会館	岩石町257	木	第2・4	10：00	11：30	はつらつ体操	健康チェック	10	10	どなたでも	飲み物持参・タオル・参加費無料		
	柳町団地にここにクラブ	運動		柳町団地3号棟1階	三輪5丁目3-3	月	毎週	10：00	11：30	はつらつ体操		14	13	どなたでも	飲み物持参・無料		
第三	柳町ひだまり会	運動		かがやきひろば柳町	三輪1252-1	水	毎週	10：00	11：30	はつらつ体操	ラジオ体操第1・第2	15	13	どなたでも			
	東鶴賀町えんがわクラブ	運動		東鶴賀町公民館	東鶴賀町1924-5	月	毎週	14：00	15：30	はつらつ体操	ゲーム・脳トレ	8	8	どなたでも			
	オレンジカフェつるが	認知症		長野中央介護センターつるが1階	大字鶴賀東鶴賀町1906	金	第3	9：30	10：45	認知症カフェ		20	15	どなたでも	参加費100円、認知症啓発活動中		
芹田	栗田サロン	認知症	運動	地域包括支援センター芹田	栗田732-1	水	毎週	10：00	11：30	体操・脳トレ	歌唱・リトミック他	10	10	どなたでも	第3は栗田病院みーるカフェで開催		
古牧	川端区福祉推進委員会	運動		川端公民館	高田798	金	第1・3	13：30	15：00	フレイル予防体操	ミニサロン	30	30	どなたでも	体温37度以上参加不可、必要時マスク		
	西尾張部ニュー・ハッピークラブ	運動		西尾張部公会堂		金	第1・3	10：00	11：30	はつらつ健康体操	歌・脳トレ	33	33	どなたでも	年度初めに参加希望の回覧		
	JJ古牧	運動		古牧体育館	高田五分ー603-1	金	毎週	10：30	12：30	体操		10	5	どなたでも	上履持参 年齢性別不問 子連れ可		
三輪	よこやま健康フレンズ	運動		横山公民館	三輪8丁目17-8	木	毎週	9：30	11：00	はつらつ体操	ビーチボールバレー	6	6	地区限定	どなたでもできる体操です。無料	080-5030-5363	小池 節子
	相ノ木東かがやきクラブ	運動		相ノ木東公民館	三輪8丁目37-10	月	毎週	9：00	12：00	はつらつ体操		20	20	区民限定	体を動かすことのメリット		
吉田	おひさまカフェ	認知症		桐原公民館	桐原1丁目26-28	木	第1	9：30	11：30	お茶のみ、交流、歌	体操、勉強会等			どなたでも	参加費100円、お気軽にご参加を		
古里	気ままな集い	認知症	趣味	東北老人福祉センター	富竹962-5	火	第2・4	10：00	12：00	頭脳ゲームで認知予防		12	12	どなたでも	原則無料 60歳以上		
	ふるさと宇宙(そら)カフェ	茶話会	趣味	ケアサポート太陽	金箱141	火	第2	10：00	11：30	お茶飲み、交流	工作、歌	15	15	どなたでも	参加費、1人100円		
柳原	布野さわやかクラブ	運動		布野公民館	柳原1492-2	木	毎週	13：30	15：00	ラジオ体操・ストレッチ体操	脳トレ他	9	9	区民限定			
	おひさま・どんぐりカフェやなぎはら	茶話会	趣味	柳原交流センター 大学習室	大字小島804ー5	金	奇数月第4	10：00	12：00	交流		30	30	どなたでも	参加費、1人200円		
浅川	神楽橋はつらつ体操同好会	運動		神楽橋集会所	神楽橋10-136	木	毎週	10：00	11：45	はつらつ体操	ゲーム等	15	14	区民限定			
	Café be myself	認知症		グループホームかぐらばし	神楽橋10-113	火	第4	10：00	12：00	お茶のみ、お話しなど	相談しながら	10	10	どなたでも	参加費100円。どなたでも参加可		
大豆島	松岡マリクラブ	運動		松岡公民館	松岡2-13-12	木	毎週	13：30	15：00	はつらつ体操	麻雀	10	10	地区限定			
	松岡マリクラブ	運動		松岡公民館	松岡2-13-12	火	第1・3・5	13：00	17：00	麻雀		12	12	地区限定			
						土	第2・4	13：00	17：00								
	東区まめやかクラブ	運動		東区公民館	大豆島東区	月	毎週	10：00	11：30	健康体操	しりとり、ゲーム	8	8	どなたでも			
	上区いきいきクラブ(絆)	運動		上区公民館		木	毎週	10：00	12：00	いきいき体操	ボール、脳トレ他	15	15	どなたでも	ドリンク・タオル・運動靴持参	090-3108-4893	吉田 徳治
	西風間いきいきクラブ	運動		西風間公民館	西風間756-1	水	毎週	9：30	12：00	はつらつ体操・ラジオ体操	ビーチバレー歌等	30	30	地区限定	参加費無料・飲み物・バスタオル持参		
朝陽	四ツ屋はつらつクラブ	運動		北屋島公会堂	屋島3064-2	金	毎週	14：00	15：00	はつらつ体操	レクリエーション	16	16	地区限定			
	朝陽きらきら体操クラブ	運動		朝陽公民館分室/本館	北尾張部	月	毎週	10：00	12：00	脳トレ・ストレッチゲーム	お茶会	27	27	どなたでも	入会金100円、汗拭き、飲み物持参		
若槻	田子はつらつクラブ	運動		田子公民館	田子301-1	月	毎週	9：30	11：00	はつらつ体操	脳トレ	10	10	どなたでも	タオル(大)・飲み物持参		
	はつらつ稲徳クラブ	運動		稲田徳間地区センター	徳間3079	火	毎週	9：30	11：00	はつらつ体操	脳トレ	35	35	どなたでも	飲み物、事前自己体調チェック		
	徳間はつらつクラブ	運動		徳間会館		火	第1～4	10：00	11：30	体操		10	9	区民限定	9月以降は曜日未定	026-241-2185	岡宮 裕武
	稲田はつらつクラブ	運動		稲田公民館	稲田1丁目17-26	金	毎週	9：30	11：00	はつらつ体操	歌・読み聞かせ	30	30	どなたでも	タオル・飲み物持参		
	うわのはつらつクラブ	運動		うわの公民館	上野1-689	火	毎週	9：30	11：30	はつらつ体操		51	51	どなたでも	動き易い服装、飲み物・タオル等の持参	090-9668-5580	宮澤 美智子
長沼	赤沼スマイルクラブ	運動		赤沼公開堂	赤沼201-1		毎月18日	10：00	11：30	イベント・おしゃべり等		20		区民限定			
	ぺちゃくちゃ会	運動		津野公民館	津野832	火	第3	13：00	14：00	講座・体操・歌	近況報告	8	8	どなたでも	12月・3月はお弁当あり		
安茂里	犀北第二こむらさきお達者クラブ	運動		犀北第二公民館	安茂里8407-58	火	毎週	10：00	12：00	はつらつ体操・パタカラ等	各種イベント等	24	20	区民限定	上履き・飲み物持参	090-6533-4771	笠井 秀子
	いきいき体操安茂里	運動		安茂里公民館(市民センター)	大字安茂里1777番地1	水	毎週	9：30	10：30	はつらつ体操	みんなの体操等	20	20	どなたでも	参加費無料、水・タオル持参		
芋井	やまぼうし	運動		飯綱西区集会所		火	第3	13：30	15：30	麻雀・俳句会	散策・映画・脳トレ	10	10	どなたでも			
篠ノ井	ひまわりの会	運動		昭和区公民館	篠ノ井二ツ柳2159	金	毎週	10：00	12：00	はつらつ体操		10	10	どなたでも	水分、タオル	090-7738-1083	鎌田 静子
	上篠ノ井はつらつ体操	運動		上篠ノ井公民館	篠ノ井塩崎上篠ノ井6256-	水	毎週	13：30	14：30	はつらつ体操		5	3	どなたでも	老若男女・地区問わず		
	四之宮はつらつクラブ	運動		四之宮公民館		木	第1	9：30	11：00	はつらつ体操	ビーチバレー等	20	20	区民限定			
	おんべ川はつらつクラブ	運動		御幣川公民館		木	毎週	10：00	11：30	はつらつ体操	交流・レク	20	20	どなたでも			
	唐臼はつらつ倶楽部	運動		唐臼公民館	篠ノ井布施高田	月	毎週	10：00	11：15	はつらつ体操・歌・脳トレ	懇談	12	12	どなたでも	飲み物持参		
	脳活カフェ「なでしこ塾」	運動		篠ノ井交流センター学習室1	篠ノ井御幣川	土	第2・4	10：00	12：00	体操・歌・脳トレ		18	18	どなたでも			
	オレンジカフェ エマオ	認知症		ケアハウス・エマオ多目的ホール	篠ノ井小森751	水	第2	14：00	15：30	講演(ミニ講座)	体操、歌など	25	25	どなたでも	参加費100円		

地区名	グループ・団体名	団体分類		主な会場場所		開催予定日時				活動内容		参加人数		新規受入 方針	参加希望者への お知らせ	連絡先	
				会場名	会場住所 ※「長野市」は省略	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	その他活動内容	全員	65歳 以上			電話番号 メールアドレス	氏名
		主	副														
松代	牧島のびのびクラブ	運動		牧島公民館		水	毎週	10： 00	11： 00	体操		10	10	区民限定	最終土曜にお茶の間サロン		
	はつらつひまわり会	運動		松代公民館 西寺尾分館	松代町西寺尾992-7	月	毎週	13： 30	14： 15	ストレッチ体操	口腔体操(歌)	15	15	地区限定		278-3426	五明 浩子
	13区木曜体操会	運動		東荒町公民館		木	第1～4	10： 00	11： 30	体操		15	14	地区限定			
	げんきはつらつクラブ	運動		中川公民館	松代町東条589-1	水	第2～5	13： 30	15： 00	はつらつ体操	脳トレ・ゲーム	19	18	どなたでも			
	東寺尾いきいきクラブ	運動		東寺尾公民館	松代町東寺尾3964-3	水	毎週	10： 00	11： 30	はつらつ体操	お茶の間サロン	13	12	区民限定			
	温泉区スマイルクラブ	運動		温泉団地公民館	松代温泉151-2	水	毎週	10： 00	12： 00	はつらつ体操	お茶会・歌・ゲーム	10	10	区民限定			
	田町はつらつクラブ	運動		田町公民館		水	毎週	10： 00	11： 30	長野市はつらつ体操	口腔体操・ボール等	9	9	どなたでも			
	若穂	若穂元気クラブ	運動		若穂保健ステーション	若穂綿内7828	月	毎週	13： 30	15： 00	基本の健康体操	脳トレ・リズム体操	15	14	どなたでも	ヨガマット又はバスタオル	
	オレンジカフェわかほ	認知症		若穂保健ステーション	若穂綿内7594-2	木	第4	9： 30	11： 00	間違い探しなど脳トレ	簡単な体操・工作など	11	6	どなたでも	飲み物持参、お気軽にお越しください		
川中島	北原なかよし体操クラブ	運動		北原公民館	川中島町今井	火	毎週	10： 00	11： 30	ラジオ体操・口腔体操		14	14	どなたでも	お口の体操・運動のプリント	286-4305/080-1621-7020	堀内 節子
更北	青波けんこうクラブ	運動		丹波島第二公民館	青木島1丁目27	金	毎週	10： 00	11： 30	はつらつ体操・脳トレ	お茶のみサロン	9	9	区民限定	飲料持参		
	鍛冶沼はつらつクラブ	運動		鍛冶沼公民館		火	毎週	11： 00	12： 00	はつらつ体操	ラジオ体操第一	12	12	どなたでも			
	境はつらつ運動	運動		境公民館		火	第2・4	9： 30	10： 00	はつらつ体操		5	5	区民限定			
	丹波島おさらく塾	運動		丹波島第一公民館	丹波島1丁目615	水	毎週	10： 00	11： 30	はつらつ体操・脳トレ	お茶のみサロン	14	14	区民限定	飲料持参		
	オレンジカフェこうほく	認知症		更北公民館 集会室等	青木島町大塚880-5	水	第4	10： 00	11： 30	楽しい活動の場づくり	専門職による相談会	30	20	どなたでも	参加費は1回につき100円		
豊野	中央フレンズ	運動		中央組コミュニティセンター	豊野町豊野478-31	木	毎週	10： 00	11： 30	すこやか体操等	講座・お茶のみサロン	15	15	区民限定	参加希望日に会場へお越しください。		
	とよのすこやかクラブ	運動		長野市豊野老人福祉センター	豊野町豊野624-2	水	毎週	10： 00	11： 00	はつらつ体操	くちの体操	20	15	どなたでも	飲料持参。		
戸隠	青空の会	運動		戸隠農村環境改善センター		木	第1～4	10： 00	12： 00	心身の健康保持のための活動	地域のためになる活動	35	35	地区限定	参加費100円、飲み物持参	090-7413-5479/254-2596	西 正夫
	原健康づくりいきいきサロン	運動		原生活改善センター		月	第2	10： 00	11： 30	はつらつ体操	口腔体操・脳トレ	19	19	地区限定			
中条	オレンジカフェ「中条の家」	認知症		中条総合市民センター 研修室	中条2383-1	月	第2・4	10： 00	12： 00	講話・歌・体操	ハンドベル・季節行事	15	15	どなたでも	参加費100円、どなたでも		