

＼＼健康寿命を延ばす！／／

いしのまき版 シニアガイドブック

65歳以上の方が参加できる「通いの場」
(地域の自主活動、各種講座、健康教室など)
の情報を掲載しています。



(生きがいと創造の事業 つまみ細工・木工講座)

石巻市



はじめに

石巻市では、全ての世代の方が
住み慣れた地域で生きがいを持って、安心して暮らせるまちづくりを目指しています。
家に閉じこもりがちな方、新しい趣味を見つけたい方
地域のためになる活動を始めたい方
そんな方々に活用していただくため、このガイドブックを作成しました。
このガイドブックでは、主に65歳以上の方を対象にした活動を紹介していますが、
参加している方は、仕事を退職したばかりの60代の方から、
介護予防で健康長寿を目指す方まで、幅広い年代にわたります。
少しでも気になる活動が見つかったら、
どんな雰囲気なのか、どの年代の方の参加が多いのか、
お気軽にお問い合わせください。
そして、ご家族やお友達にもぜひご紹介ください。
これらの活動が皆さん日々の生きがいや楽しみにつながれば幸いです。



もくじ	1
■ 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です!	2
■ 住民主体によるサロン活動支援	3
地域の集会所などで行っている自主的なサロン活動	
■ 生きがいと創造の事業	6
陶芸や木工などの趣味講座	
■ 老人クラブ	11
スポーツ活動や奉仕活動などを行う自主組織	
■ 生きがいデイサービス	13
家に閉じこもりがちな方の活動の場	
■ ミニデイサービス	14
地域のボランティア等が実施している小規模なデイサービス	
■ いきいき100歳体操	15
介護予防や筋力強化に効果的な体操	
■ はつらつ元気教室	16
専門スタッフが行う健康教室	
■ 地域介護予防教室	17
気軽に参加できる介護予防のための教室	
■ 認知症カフェ	18
認知症の方やその家族の相談や情報交換の場	
■ 老人週間の施設入館料無料	19
老人週間に市の5施設で65歳以上の入館料が無料	
■ 働くこと	20
働きたい方の後押し	
■ 介護予防に関する情報	21
自宅でできる! 筋力アップ体操（フレイルを予防する体操）	
■ 問い合わせ先	裏表紙

社会とのつながりを失うことが フレイルの最初の入口です！

コロナ禍による自粛生活が長引いたことで、自宅に閉じこもりがちになつていませんか？

日常生活の中で、動かない状態が継続すると、心身や脳の機能が低下し、フレイル（虚弱）になる恐れがあります。

フレイルってなあに？

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルになると、生活の質が落ちるだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

21~22ページに
フレイルを予防する
体操が掲載されて
います！

フレイルは、早期介入・対策をすれば、元の健常な状態に戻る可能性があると言われています。

以下のポイントを意識することで、フレイルを予防することができます。

①

社会参加

②

歯の健康

③

栄養

④

身体活動

健診

生活習慣病を
予防しましょう。

特に、①社会参加では、社会とのつながりが減少することで、活動量が低下し、徐々に筋肉も落ちてしまい、フレイルとなる可能性があります。

週1回以上、友人等と交流している方は、活動能力の低下や死亡リスクが低いことが分かっています。

また、同世代とのつながりだけでなく、他世代とのつながりもフレイル予防には効果的と言われています。

このパンフレットでは、地域の活動の場や健康づくりの場を紹介しています。

自分に合った活動で、徐々に運動や社会参加の機会を増やし、フレイルを予防しましょう！

ドミノ倒しにならないように！



<フレイルドミノ>
東京大学高齢社会研究機構
フレイル予防ハンドブックより引用

住民主体によるサロン活動支援

(石巻市地域介護予防活動支援事業)

参加

助成

地域の集会所などで運動、趣味活動などを通じた日中の居場所づくりを行う住民主体の自主的活動に対して、市から助成を行っています。

対象者：65歳以上の方が5人以上参加していること

実施回数：月2回以上

実施時間：1回あたり2時間程度で6ヶ月以上継続して実施

活動例：お茶のみ会、グラウンドゴルフ、カラオケ、体操など

助成額：1回につき1,000円(月上限10,000円)

<問い合わせ先>

介護福祉課、各総合支所市民福祉課、社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(SC)、各地域包括支援センター

石巻市ホームページ QRコード→



サロン一覧

団体名		主な実施場所	活動内容	頻度
1 悠遊クラブ		ちびっこ広場他	グランドゴルフ	週3回
2 五松山グランド・ゴルフ愛好会		私設グランドゴルフ場	ラジオ体操・グランドゴルフ・お茶会	週3回
3 上釜グラウンド・ゴルフ愛好会		上釜ふれあい広場	グランドゴルフ・お茶会・会員大会・忘年会	毎週火・金
4 豊かに老いる会		勝浦ピアノ教室	料理・手芸・習字・脳トレ・交流会等	月2回
5 愛球会		山下屋内運動場	卓球・地域間の情報交換(健康管理・交通安全・詐欺対策等)	月4回
6 老人クラブふれあい桜		総合運動公園野球場裏	グランドゴルフ・ラジオ体操・畠作り・清掃活動・お茶会	月15回程度
7 宮城県高齢者生活協同組合「ひなたぼっこ石巻」		森眼科医院	パソコン・誕生会・書道教室・生け花教室・お茶会・健康相談	毎週火～金
8 かどのわき町内会「まねきいきいき体操」		門脇東復興住宅集会所	体操・血圧測定・脳トレ歌・ゲーム・季節の行事等	毎週水
9 とまとサロン		新橋・個人宅	歌・手芸・体操・お茶会・頭の体操等	月2回
10 明笑館卓球クラブ		明笑館	ストレッチ・卓球練習・研究会等	毎週月・金
11 釜会館卓球愛好会		釜会館	卓球・地域交流(お茶会)	毎週月・水
12 ひまわりの会		澤田会館	ストレッチ・太極拳・出前講座・介護予防・認知症予防	毎週火・第4月
13 泉町町内会		泉町町内会会館	軽体操・手遊び・歌・ダンベル体操・健康講話等・お茶会	月2回
14 愛球女子会		駅前新町会館	ラジオ体操・卓球・お茶会・親睦会	月4回
15 かどのわき健康マージャン教室		門脇東復興住宅集会所	健康麻雀	毎週金
16 寄磯・前網お茶っこ会		寄磯地区集会所	体操・カラオケ・調理実習・ミニ講話・手芸等	月2回
17 おがつオーリンクコーラス		雄勝公民館	合唱練習・打楽器	月2回
18 パークゴルフ愛好会		河南パークゴルフ場	パークゴルフ	月2回
19 みなとおとめ会		みなと荘	ラジオ体操・軽体操・頭の体操・お茶会	月2回
20 水明いきいき百歳体操の会		水明町民会館	いきいき100歳体操・その他体操・誕生会	月2回
21 東福田グランドゴルフ愛好会		長泉院	体操・グランドゴルフ・お茶会	毎週月～土
22 西公園グランドゴルフクラブ		さくら町西公園	グランドゴルフ	毎週月・水・金
23 ポテトクラブ		みなと荘	体操・脳トレ・レクリエーション	月2回
24 石巻婦人卓球愛好会		石巻中央公民館	卓球・交流会	毎週火
25 女声コーラス ラ・シャンティース		マルホンまきあーとテラス	発声練習・合唱	月2～3回
26 にこにこダンベル会		鹿妻地区集会所	各種体操・脳トレ・歌	月4回
27 民協フラダンス		荻浜公民館	準備体操・ベーシック・フラダンス	月2回
28 かぼちゃの会		みなと荘	いきいき100歳体操・その他体操	月3回
29 貞山町内会麻雀愛好会		貞山会館	麻雀	月2回

サロン一覧

団体名		主な実施場所	活動内容	頻度
30	フラット	旧牡鹿情報交流館	体操・歌・お茶会・勉強会・季節の行事	月2回
31	トシトラーズ	住吉会館	フラダンス・健康講座・体操・合唱・昔話（民話）・お茶会	月3回
32	レディース2	特定非営利活動法人 こどもむげん感ぱにー	手芸	毎週月
33	リフレッシュサロンJA	JAIいしのまき桃生中央支店	いきいき100歳体操・合唱・健康麻雀・スコップ三味線	月2~3回
34	蛇田親和会わいわいサロン	蛇田親和会館	いきいき100歳体操	月4回
35	にっこりダンベル会	流留集会所	ダンベル体操・物づくり・調理実習・ゲーム	月2回
36	谷地一婦人部お茶っこ会	恵み野東地区集会所	いきいき100歳体操・各種講座・ゲーム・合唱・脳トレ	月2回
37	蛇田レクリエーション 愛好会たんぽぽ	蛇田公民館	健康体操・お楽しみ会	月3~4回
38	あじさいの会	牧山参道会館	いきいき100歳体操・ダンベル体操・ウォーキング・お楽しみ会	月2回
39	山下二いきいきサロン	耀護寺信徒会館	いきいき100歳体操・コカリナ演奏・合唱・ゲーム・講座等	月2回
40	いちごの会	中里会館	編み物・小物づくり・ペーパークラフト・貼り絵	月2回
41	カーネーション	市営浜松町復興住宅集会所	裁縫	月4回
42	駅前北通り一丁目二丁目 ふれあいサロン	駅前新町 分館	体操・講話・レクリエーション等	月2回
43	水明ダンベルクラブ	水明町民会館	ダンベル体操・スクエアマット・ダンス	月2回
44	わけシターズ	コミュニティハウスふどう	いきいき100歳体操	月2回
45	石巻盆栽教室	蛇田公民館	盆栽の手入れ・講座	月2回
46	あかりの会	市営浜松町復興住宅集会所	体操・講座・地域の清掃・脳トレ・お茶会	月2回
47	はつらつ友の会	桃生地域福祉センター	コミュニケーション麻雀・体操・講話	月2回
48	ひだまり会	石巻総合運動公園管理 事務所フットボール場本部室	ラジオ体操・手芸・ゲーム・講話・ダンベル	月2回
49	アイトピア・ゴールド	寿楽荘、中央第一復興住宅集会室	いきいき100歳体操・レクリエーション・講座	月2回
50	開北ダンベル	開北会館	いきいき100歳体操・ダンベル体操	月2回
51	シリウスダンベル会	榎壙集会所	ダンベル体操	月2回
52	ダンベルあかりの会	市営浜松町復興住宅集会所	ダンベル体操	月2回
53	緑町モンブランの会	市営筒場復興住宅集会所	いきいき100歳体操・ダンベル体操	月3回
54	定川ダンベル愛好会	定川会館	ダンベル体操・リズムダンス・手遊び	月4~5回
55	まじゅらいん	まじゅらいん	ラジオ体操・ものづくり・お茶会・調理実習	月3~5回
56	穀町お茶っこ会	穀町会館	講話・体操・歌・レクリエーション	月2回
57	湊東あじさいの会	大門町復興住宅集会所	いきいき100歳体操	毎週月

生きがいと創造の事業

参加

60歳以上の方を対象に、生きがいを高めながら創造的活動を行う各種講座を開設しています。

受講資格：満60歳以上の市民

受講料金：無料(ただし、材料費等は自己負担)

申込期間：例年3月上旬～3月中旬に市報やHPに開講情報を掲載します。

※年度途中に参加を希望される場合はご相談ください。

<問い合わせ先> 介護福祉課、桃生総合支所市民福祉課、北上総合支所市民福祉課

石巻市ホームページ QRコード→



開講状況は次のとおりです。

桃生地区

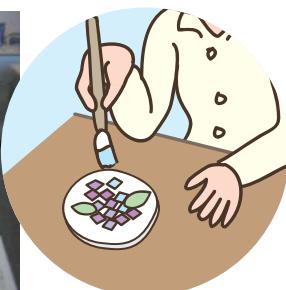
講師の先生に教えてもらいながら、自分のレベルやペースに合わせて、希望する作品を制作します。

七宝講座

専用の絵の具を使用し、自分好みの色合いでブローチやコースターなどを制作します。

毎回1つ以上の作品が完成するため、色々なデザインに挑戦することができます。

開催曜日	定員	受講時間	開催場所
5月～翌年2月 (月2回 第2・4木曜日)	20人	午前10時～正午	桃生公民館 2階会議室



石巻地区

講師の先生に教えてもらいながら、自分のレベルやペースに合わせて、希望する作品を制作します。

陶芸講座

陶芸の土練から焼成までの工程を体験し、茶碗や皿などを制作します。



木工講座

ペン立てなどの小物や本格的な家具を制作します。



手編み講座

自分好みの色合いで小物やベストなどを制作します。

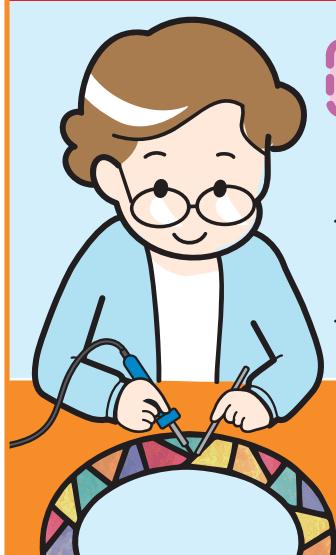


講座	開催曜日	定員	受講時間	開催場所
陶芸講座	4月～翌年3月 (週2回 隔週制で水・木)	各20人	午後1時 ～ 午後3時	
木工講座	4月～翌年3月 (週1回 火または金)	各15人	午前10時 ～ 正午	総合福祉会館 みなと荘
手編み講座	4月～翌年3月 (週1回 火または水)	各25人	午前10時 ～ 正午	

令和6年度 新規講座!

ステンドグラス講座

石巻地区で
新しい講座を
開設しました!!



講師の先生に教えてもらいながら、簡単なステンドグラスの作品を制作します。

カットしたガラスを使うので、初心者でも気軽に参加できます。

開催曜日

6月～翌年1月
(月2回 第2・4木曜日)

定員

7人

受講時間

午前10時～正午

開催場所

ささえあい
センター

陶芸講座



木工講座



手編み講座



北上地区

令和5年度 待望の北上地区新規講座！

講師の先生に教えてもらいながら、自分好みの色合いで、素材を活かした色々な作品を制作します。

つまみ細工講座

色とりどりの小さな布をつまんで組み合わせ、お花などの飾りを作っていきます。初心者でも気軽に始めることができます。

クラフトバンド講座

紙ひもを編んで、かごやバッグなどの立体的な作品を制作します。初心者でも気軽に始めることができます。

講座	開催曜日	定員	受講時間	開催場所
つまみ細工講座	5月～12月 (月2回 第1・2木曜日)	午前・ 午後 各7人	午前10時～正午	北上総合支所 2階多目的室
クラフトバンド講座	4月～12月 (月2回 第3・4火曜日)		午後1時～午後3時	
		15人	午前10時 ～ 正午	



つまみ細工講座



クラフトバンド講座



参加者の声

Q1 講座をはじめたきっかけは？

⟳ 展示会で作品を見て、これは！と思って始めた。
(手編み・木工・七宝)

⟳ 自己流で作っていたが、もっと学びたいと思い、参加した。
(手編み・木工)

⟳ 仕事をしている時からいつか陶芸や七宝をしてみたかった。
退職を機に始めました。(陶芸・七宝)



Q2 講座の楽しみは？

⟳ 趣味が同じ人達の集まりなので、話が弾む。情報交換もできる。
(木工・手編み・七宝)

⟳ 周りの方の作品を見て、刺激を受けている。講師や受講生同士で
聞きながら制作できるので、チャレンジしやすい。(木工・陶芸・手編み)

⟳ 自分の考えていることを形にできるのが面白い。(陶芸)

⟳ 絵を描くような感覚で作品造りができる。(七宝)



Q3 継続している理由は？

⟳ 作品が自分の思うようにできていく感じがあるので楽しい。
(木工・陶芸・手編み・七宝)

⟳ 初心者には敷居が高いと思っていたが、実際に来てみたら、
講師や他の受講生の方が丁寧に教えてくれるし、
基本的な工具もあるので、楽しんで参加している。(木工)

⟳ テレビで素晴らしい芸術家の方や人間国宝の方が作った作品を見て、
いつかあのような作品が…とか、いつ辿りつけるか…など思いながら
続けている。不器用だから続けられる！(七宝)

