人生１００年時代到来！

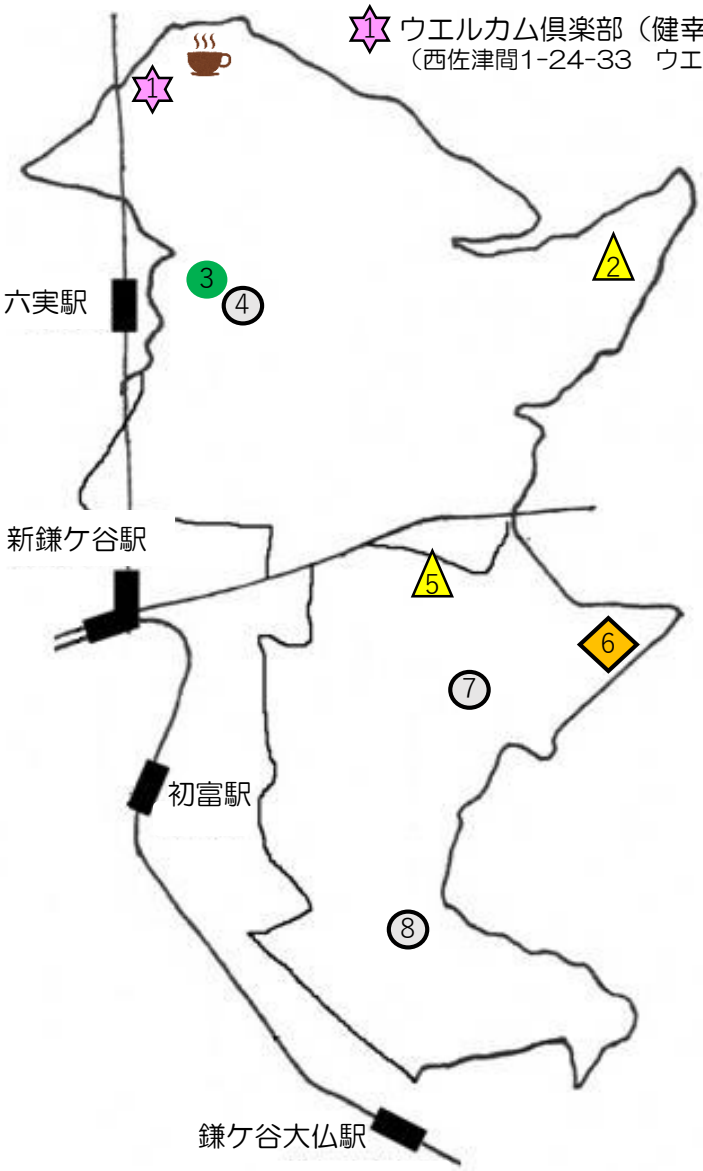
いつまでも若々しくあるために

楽しく**おしゃべり**
楽しく**運動**
しませんか？

鎌ケ谷市　高齢者支援課
地域包括支援係
☎０４７－４４５－１３８４
（令和8年4月作成）

※感染状況等により、施設の利用等が制限されることがあります。

● 中央東地区・北部地区



1 ウエルカム倶楽部（健幸サポーター住民主体）
（西佐津間1-24-33　ウエルシア鎌ケ谷西佐津間店内ウエルカフェ）

2 さわやかプラザ軽井沢
（軽井沢２１０６－６）

3 老人憩の家
佐津間自治会館（南佐津間12-15）

4 北部公民館（佐津間631）
- サロンほ・く・ぶ
- あさか会（談話室）
- 北部体操
- なのはなの会
（健幸サポーター住民主体）

5 福太郎アリーナ（初富８６０－３）

6 社会福祉センター（初富802-116）

7 東初富公民館（東初富１－１０－１）
- サロン翔友会
- 中央東体操
- やわらぎの会
（健幸サポーター住民主体）

8 南初富コミュニティセンター
（東初富４－１－２５）
- マンデイスマイル談話室
- 白梅の会
- きらり鎌ケ谷体操
- 脳トレいきいきサロン

オレンジカフェさつまの里
（佐津間989-1）　047-401-1500

談話室　脳トレいきいきサロン　体操教室・きらり鎌ケ谷体操
老人憩の家　サロン　運動できる場所
社会福祉センター　オレンジカフェ　その他

談話室　地域包括支援係（047-445-1384）

地域のボランティアグループが、外出の機会が少ない高齢者の皆様と楽しいひとときを過ごす場です。参加者は出入自由で、レクリエーション等をして過ごします。（利用者負担あり）開催日等はお問い合わせください。

老人憩の家　高齢者福祉係（047-445-1375）

高齢者の親睦と交流の場としてご利用いただけます。

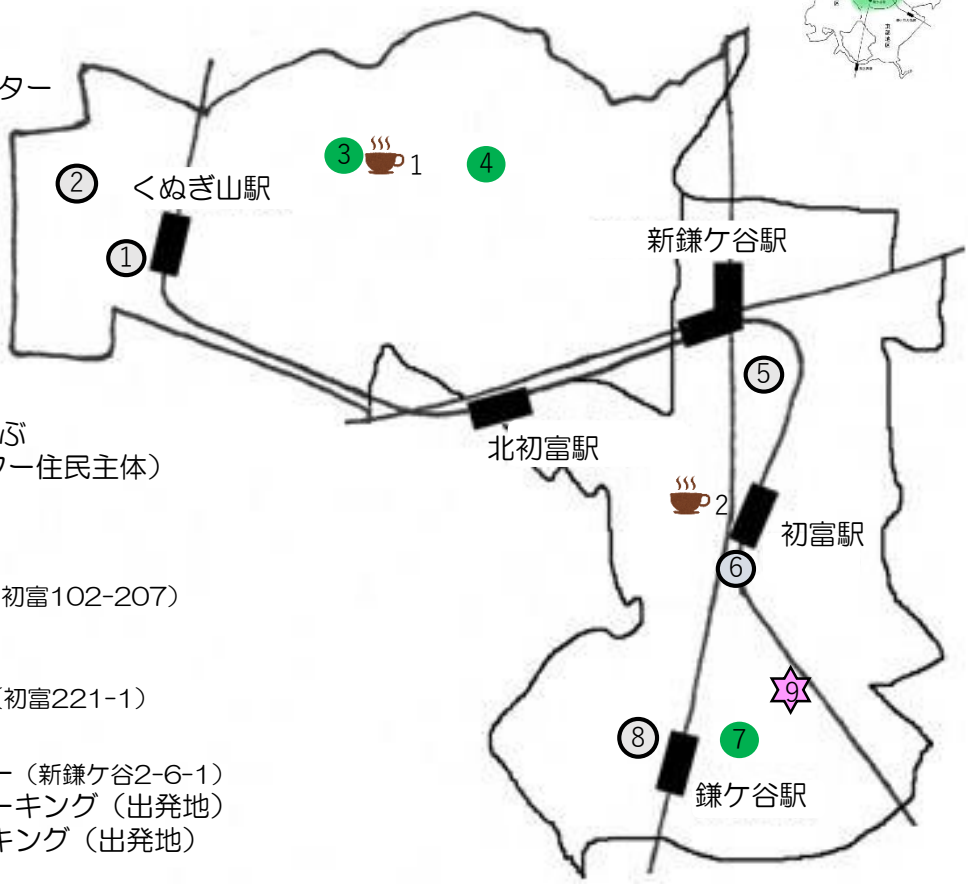
社会福祉センター　（047-444-0121）

各種教室、クラブ活動、健康相談等を実施しています。浴室あり。（利用者負担あり）火曜、祝日、年末年始は休館。

体操の会・きらり鎌ケ谷体操（いきいきライフ教室）・ウォーキンググループ
健康増進課（047-445-1405）

体操の会・きらり鎌ケ谷体操（いきいきライフ教室）：会場ごとに開催日数が異なります。
ウォーキンググループ：東部ウォーキングは毎回出発地が異なります。詳細はお問合せください。

● 中央地区・西部地区



① くぬぎ山
コミュニティセンター
（くぬぎ山4-2-46-10）
●きらり鎌ケ谷体操

② くぬぎ山自治会館
（くぬぎ山2-1-8）
●老人憩の家
●ウエスタン談話室
☆健幸トントンくらぶ
（健幸サポーター住民主体）
●サロン「梨の花」

③ 老人憩の家
北初富第5自治会館（初富102-207）

④ 老人憩の家
北初富第３自治会館（初富221-1）

⑤ 総合福祉保健センター（新鎌ケ谷2-6-1）
●にこにこ会ウォーキング（出発地）
●中央地区ウォーキング（出発地）

⑥ 中央公民館（富岡1-1-3　きらり鎌ケ谷市民会館内）
●ふれあいサロン
●セントラルスマイル談話室
●中央楽々体操
●脳トレいきいきサロン
☆「サブロク会」（住民主体）

⑦ 老人憩の家
富岡自治会（富岡2-11-10ベルドミール富岡103）

⑧ 道野辺中央コミュニティセンター
（道野辺中央2-6-27）
●フライディスマイル談話室
☆みもざの会（健幸サポーター住民主体）

☆⑨ よつばクラブ（健幸サポーター住民主体）
まなびぃプラザ（富岡2-6-1）

1　オレンジカフェはつとみ（初富１１４）　047-401-7922

2　オレンジカフェ＠コノハベース（初富本町1-3-8エクセルハイツKEYAKI1F）　047-401-1500

サロン　地区社会福祉協議会・社会福祉協議会（047-444-2231）

誰もが気軽に立ち寄って、おしゃべりしたり、思い思いに過ごせる場所です。（一部利用者負担あり）開催日等はお問い合わせください。

脳トレいきいきサロン　鎌ケ谷学習療法普及会（090-2724-9583）

一人で通える概ね６５歳以上の方を対象に、簡単な「読み書き・計算」の教材と数字盤を使って脳のトレーニングを行います。広報で年２回程度募集します。（利用者負担あり）

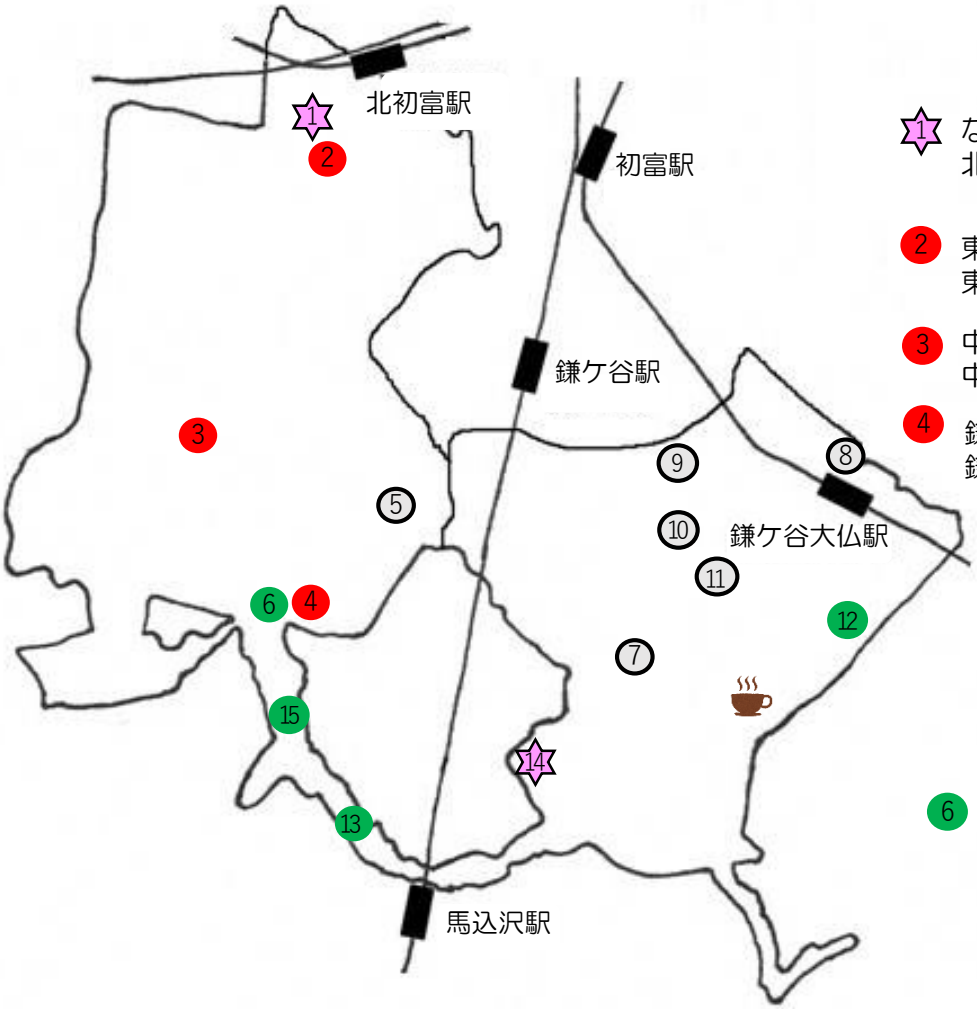
オレンジカフェ

認知症の人や家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に集えるカフェです。開催日等は各施設にお問い合わせください。

その他　地域包括支援係（047-445-1384）

健幸サポーターや住民主体で行っている体操などの活動。詳細はお問い合わせください。

● 東部地区・南部地区



1 なごみの会（健幸サポーター住民主体）
北中沢コミュニティセンター
（北中沢2-1-23）

2 東中沢談話室
東中沢自治会館（東中沢1-13-5）

3 中沢談話室
中沢自治会館（中沢874-2）

4 鎌ケ谷橋地区談話室
鎌ケ谷橋自治会館（西道野辺8-25）

5 南部公民館（道野辺61）
- 南部いきいきサロン
- 南部体操
- ベルガモットの会
（きらり鎌ケ谷体操）
- ぽんぽんくらぶ
（健幸サポーター住民主体）

6 老人憩の家
ふれあい処（西道野辺10-28-5）

7 東部学習センター（東道野辺4-9-50）
- ふれあいサロン「すみれ」
- なのはな体操
- 東部ウォーキング
- いきいきライフ教室（きらり鎌ケ谷体操）
- 脳トレいきいきサロン
- サンデイスマイル談話室
- 東部学習センターリフレッシュプラザ
- レインボークラブ（健幸サポーター住民主体）

8 鎌ケ谷コミュニティセンター（鎌ケ谷1-6-8）
- 談話室「ティタイム」
- いきいきライフ教室（きらり鎌ケ谷体操）
- なかよしの会（健幸サポーター住民主体）

9 リーベン鎌ケ谷（丸山3-17-18）
- オレンジカフェ　リーベン鎌ケ谷
047-443-8212
- 談話室なかま

10 第２中学校コミュニティルーム
（東道野辺4-19-26）
- いきいきライフ教室（きらり鎌ケ谷体操）

11 鎌ケ谷コーポラス
- 老人憩の家　みんなの居場所（鎌ケ谷8-2-3-2）
- 談話室　カナリア（鎌ケ谷8-2-11）

12 老人憩の家
はっぴ～（鎌ケ谷5-13-43）

13 老人憩の家
馬込沢自治会（馬込沢7-24）

14 さくらかい（住民主体）
新山会館（東道野辺7-7-45）

15 道野辺あおば自治会館（道野辺1031）
- 老人憩の家　道野辺あおば自治会館
- オレンジカフェスマイル
047-446-8390

オレンジサークルカフェ（鎌ケ谷7-12-40）　080-9396-0518

シニアクラブ（老人クラブ）　事務局（047-445-1375）

市内のクラブでは健康づくり活動、趣味活動、社会参加活動などを行っています。

詳細はこちら　→