

その3 そうまのお宝ご紹介!!

相馬市総合福祉センター はまなす館

はまなす館では骨太けんこう体操体験会とオレンジカフェはまなす館（第2水曜日、第3水曜日、第4火曜日）を月に3回開催しています。また、出張版オレンジカフェ（玉野公民館 第2月曜日、磯部公民館 第4木曜日、東部公民館 第4金曜日）も開催しています。わいわい・がやがや楽しい時間を過ごしませんか？いずれも予約不要なので、是非ご参加ください。



毎月第3月曜日は「骨太けんこう体操」の体験会を行っています。

第3水曜日は、健康麻雀で大盛り上がり!



体操の後は、ニュースポーツやeスポーツで交流しています!



第4木曜日は磯部公民館に出張しています。

第2月曜日は玉野公民館に出張しています。



第4木曜日は東部公民館に出張しています。

お知らせ

相馬市社会福祉協議会では、地域の集いの場づくりを応援しています。「自分たちの地域で集いの場をつくりたい!」「骨太けんこう体操を集会所でやってみたい」などございましたら、いつでも本会までご連絡ください。立ち上げ支援のお手伝いをさせていただきます!

そうまのお宝マップ



骨太けんこう体操実施場所

イスに座ったり、支えにして映像（約30分）を見ながらゆっくり行う体操です。



地域支え合い活動

日常生活のちょっとした困り事を住民同士で助け合う活動です。



オレンジカフェ

認知症の相談や情報交換など、どなたでも参加できます。



チームオレンジ

認知症サポーターが集結し協働する活動です。参加チーム募集中！

※詳細は社会福祉協議会までご連絡ください。

電話 0244-36-5033



玉野			
番号	内容	地区	団体名
		西玉野	玉野公民館
		東玉野	玉野なかよし会
		西玉野	玉野公民館

山上			
番号	内容	地区	団体名
		上ノ台	山上ニュースポーツ教室

八幡			
番号	内容	地区	団体名
		坪田	はつらつ健康体操
		台町	スマイル
		台	台地区骨太健康クラブ
		高松	高松いきいきクラブ
		成田	成田自治会
		八幡	はちまんクラブ

C

大野

番号	内容	地区	団体名
		黒木	黒木ことぶき会
		石上	石上長寿会
		羽黒	羽黒寿会
		塚部	塚部地区 骨太けんこう体操教室
		小野	小野さざんかクラブ
		椎木	椎木友愛クラブ
		大坪	やまゆりの会
		鎗町	鎗町さくら会

D

東部

番号	内容	地区	団体名
		刈敷田	もりもり骨太クラブ
		刈敷田	骨太会
		細田	細田団地骨太クラブ
		新沼	新沼なかよし会
		新沼	カモメファミリー
		松川	松川骨太体操クラブ
		北高野	東部公民館
		北高野	北高野あじさい会
		東部	東部公民館

E

西部・中部

番号	内容	地区	団体名
		中村	長寿ストレッチ会
		中村	中央シルバー塾
		中村	ほほえみクラブ
		中村	なかよし会
		川沼	さざんかクラブ
		川沼	川沼8班
		川沼	ゆうゆう会
		川沼	スマイルクラブ
		坪ヶ迫	坪ヶ迫けんこうを考える会
		新町	新栄会クラブ
		中野	向町ふれあいクラブ
		角田	角田公園クラブ
		小泉	ちょこっとてつだう会
		小泉	はまなす館 第2・3水曜日、第4火曜日 14時～開催中です
		小泉	第3月曜日
		川沼	川沼骨太健康体操クラブ

F

飯豊

番号	内容	地区	団体名
		岩子	岩子しおかぜクラブ
		百槻	しゃくなげ会
		程田	飯豊公民館
		程田	長生きクラブ
		馬場野	麓山元気クラブ

H

日立木

番号	内容	地区	団体名
		日下石	あざみ会
		立谷	立谷長寿会

磯部

番号	内容	地区	団体名
		磯部	磯部踊りの会
		上ノ台	磯部車輪梅
		山信田	鷲山なかよし会
		磯部	磯部公民館



諏訪神社



中村神社



八幡神社



百尺観音



道の駅そうま

浜の駅 松川浦



松川浦環境公園

松川浦パーク
ゴルフ場

鶴ノ尾埼灯台



相馬市支え合いガイドブック

～みんなでつくる いつまでも健やかに暮らせるまち～

発行日 令和6年12月15日

発行所 相馬市社会福祉協議会

0244-36-5033



ホームページ



@SOMA_SHAKYO_CHIKI

Instagram