

令和4年3月

～住み慣れた地域で
いつまでも
元気に楽しく～

男鹿市 地域の通いの場マップ



お問い合わせ先

男鹿市社会福祉協議会	TEL 23-2772
若美福祉拠点センター	TEL 46-3939
男鹿市地域包括支援センター	TEL 24-3322



はじめに

男鹿市では、2人に1人が高齢者という状況になっています。

少子高齢化により「子どもを見なくなった、若い人がいない、この先どうなっていくのだろう」という心配の声が聞かれる一方で「それでもやっぱりこの住み慣れた地域で過ごしたい」という声も多く聞かれます。

これから先も、住み慣れた地域で元気に過ごしていくためには、自分自身の健康維持（介護予防）と、地域の中で人と人とのつながりを持ち「お互いさま」で生活をしていくことが大切になります。

そのためのきっかけの1つとして今、注目されているのが地域の中にある「通いの場」です。「通いの場」とは、友人や近所の人同士が気軽に集まれる場のことです。例えば、公民館等での運動や趣味活動、ご近所のお宅でのお茶飲みやお喋りの場です。

「通いの場」に参加し、運動や趣味活動、ボランティア活動等を行い、仲間と楽しむ機会が多い人ほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低くなるということが分かっており、介護予防につながっています。

男鹿市内にも沢山の通いの場があります。自分の興味のあることや好きなことを見つけ「高齢になっても住みやすい地域、高齢者がいきいきと元気な地域」を一緒に目指していきましょう。



通いの場は 魅力がいっぱい



健康づくり

フレイル予防・介護予防

人とのつながり（社会参加）

仲間づくり



支えあい

生きがい

居場所



船川地区

船川港公民館

男鹿市船川港船川字外ヶ沢126-1
TEL 23-2552

番号	団体名	活動内容	活動日
①	船川卓球クラブ	卓球	毎週月曜日・水曜日 9時～12時
②	太極拳同好会	太極拳	毎週火曜日 13時半～15時半
③	洋裁リフォーム教室	古布や和服を再利用した洋裁リフォーム	第2・第4木曜日 10時～15時
④	大正琴花つばき会	大正琴の練習・合奏	毎週水曜日 10時～12時
⑤	コスモス3B	健康体操	毎週火曜日 10時～11時半
⑥	絵手紙	絵手紙作成	第1・第3土曜日 13時～16時
⑦	クラフト教室	クラフトテープでの作品作り	毎週水曜日 13時～16時
⑧	ニコニコ元気体操	体操と健康に関する勉強	毎週金曜日 10時～11時半
⑨	泉台バレーボール 羽立バレーボール	バレーボール	第1土曜日 19時～21時
⑩	コーラス風	合唱	毎週月曜日 10時～12時 19時～21時
⑪	男鹿市菅江真澄研究会	菅江真澄の紀行文を通じた研究	不定期 年3～4回
⑫	さき織り教室	布・糸を利用した織り作品	第1木曜日 10時～15時
⑬	吹矢男鹿同好会	吹矢	毎週月曜日・土曜日 12時45分～15時
⑭	和	古布での小物やつるし飾りの作成	第2・第4火曜日 13時～16時
⑮	チームegg	バレーボール	毎週木曜日 19時半～21時
⑯	運動の会	ストレッチ	毎週金曜日 13時半～15時半
⑰	男鹿手話サークル 「ぶりっこ」	手話や聞こえない障害について 学び理解を広める	毎週木曜日(祝祭日休) 19時～21時
⑱	極真会館秋田県本部 男鹿支部	空手	毎週火曜日・金曜日 19時～20時50分
⑲	ラジオ歌謡をうたおう はあとの会	ラジオ歌謡や懐メロを歌う	第1水曜日 13時半～15時半
⑳	福寿草	百歳体操、コグニ体操、 脳トレ等	第2・第4金曜日 13時半～15時

※③④⑥⑦は現在、定員いっぱいです。新規会員を募集していません。

ふれあいプラザハートピア

男鹿市船川港船川外ヶ沢126-16
TEL 23-3838

番号	団体名	活動内容	活動日
⑳	船川地区お茶っこサロン	お茶飲みや歌を歌いながらの 交流	第2水曜日 10時～11時半

船川北公民館

男鹿市船川港比詰字大沢田44-4
TEL 24-3140

番号	団体名	活動内容	活動日
22	和母くらぶ	ストレッチ・健康体操	毎週火曜日 10時～12時
23	ニコニコ体操	ストレッチ・健康体操	毎週木曜日 10時～12時

※22は現在、定員いっぱいです。新規会員を募集していません。

男鹿市総合体育館

男鹿市船川港比詰字大沢田304
TEL 23-3040

番号	団体名	活動内容	活動日
24	男鹿市総合型地域 スポーツクラブ	ウォーキング教室	第1・第3月曜日 10時～11時半
25		健康教室	第2月曜日 10時～11時半
26		卓球教室	毎週火曜日 18時～20時半 毎週水曜日 10時～12時
27		バスケットボール教室	月2回 月・木曜日 19時～20時
28		はつらつ男性教室	第2・第4木曜日 10時～11時半

サンワーク男鹿

男鹿市船川港金川字姫ヶ沢158-10
TEL 24-2511

番号	団体名	活動内容	活動日
29	なまはげミニテニス	ミニテニスの練習及び 交流会への参加	毎週水曜日・金曜日 13時半～16時半
30	総合型ミニテニス	ミニテニス	第2・第4木曜日 18時～20時半
31	総合型バレーボール	バレーボール	毎週金曜日 9時半～12時
32	なまはげチーム	ソフトバレーボール	毎週火曜日・土曜日 13時～16時
33	3B体操なでしこ	3B体操	毎週火曜日 10時～12時
34	3B体操バンセーズ	3B体操	毎週水曜日 19時半～21時
35	船川卓球クラブ	卓球	毎週金曜日 9時～12時
36	サンワーク男鹿 スポーツ教室	有酸素運動（脳トレを含む） 筋力トレーニング ソローエアロ ストレッチ ニュースポーツ	毎週水曜日 10時～12時
37	男鹿キックボクシング	キックボクシング	毎週土曜日 19時～21時

椿 地 区

椿 公 民 館

男鹿市船川港椿字東27
TEL 27-2111

番号	団体名	活動内容	活動日
①	囲碁教室	囲碁	毎週土曜日 9時～17時
②	3B体操サークル 「ハミング」	健康体操（3B体操）	毎週月曜日 10時～11時半
③	椿グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	毎週土曜日 第2・第4火曜日 屋外9時～ 屋内13時～
④	健康クラブ	体操や脳トレ	第1・第3水曜日 10時～11時半

戸 賀 地 区

戸 賀 公 民 館

男鹿市戸賀浜塩谷字大水沢15-2
TEL 37-2111

番号	団体名	活動内容	活動日
①	パッチワークサークル	パッチワーク作り	毎週木曜日 9時30分～16時

※①は現在、定員いっぱいです。新規会員を募集していません。

北 浦 地 区

北 浦 公 民 館

男鹿市北浦北浦字杉原9-1
TEL 33-2112

番号	団体名	活動内容	活動日
①	花てまりクラフト教室	クラフト手芸と古布の吊るし飾りづくり	第2・第4月曜日 10時～15時
②	北浦ミニテニス	ミニテニス	毎週水曜日・金曜日 13時半～16時
③	お茶っこサロン	お茶を飲みながらの交流 心と身体の健康づくり	毎月15日 10時～12時

男 鹿 中 地 区

男 鹿 中 公 民 館

男鹿市男鹿中山町字家口144-2
TEL 33-2039

番号	団体名	活動内容	活動日
①	生け花教室（龍生派）	季節の花を生ける	第3土曜日 13時～15時

五里合地区

五里合公民館

男鹿市五里合神谷字下石27
TEL 34-2810

番号	団体名	活動内容	活動日
①	つばきサークル	百歳体操、カミカミ体操他	第2・第4金曜日 13時半～15時
②	池坊生け花教室	生け花	第2・第4火曜日 14時～16時 ※1・2・8月はお休み
③	五里合フレンズ ソフトバレークラブ	ソフトバレー	毎週木曜日 13時～16時

※②は現在、定員いっぱいです。新規会員を募集していません。

脇本地区

脇本公民館

男鹿市脇本脇本字前野8
TEL 25-2112

番号	団体名	活動内容	活動日
①	洋裁リフォーム脇本教室	洋裁リフォーム 語らい (健康、運動、料理等)	第1・第3火曜日 10時～16時
②	謡曲をうたう会	ラジオ歌謡を歌う	第1・第3火曜日 13時半～16時
③	3B体操(脇本夜)	3B体操 音楽に合わせて有酸素運動や柔軟	毎週火曜日 10時～11時半
④	男鹿短歌会	短歌	第2水曜日 13時～16時半
⑤	成田書道サークル	書道	毎週水曜日 13時半～15時半
⑥	レクリエーションダンス	運動や踊り、語らい	第1・第3木曜日 9時半～11時半
⑦	アイリス3B	健康体操	第1・第3木曜日 19時半～21時
⑧	3B体操脇本教室	3B体操	毎週金曜日 10時～11時半
⑨	男鹿民謡愛好会	民謡	第2・第4土曜日 13時～16時
⑩	元気教室	100歳体操 口腔体操	第1・第3水曜日 10時～11時半
⑪	Mikaコーラス	コーラス	月2回 土曜日 10時～12時
⑫	すみれの会	百歳体操	毎週金曜日 13時半～15時半

船越地区

船越公民館

男鹿市船越字船越40
TEL 35-2210

番号	団体名	活動内容	活動日
①	英会話クラブ	英会話	毎週月曜日 18時半～20時半
②	シグナル(短歌会)	短歌	第1木曜日 12時～16時

番号	団体名	活動内容	活動日
3	さきおり	糸や着物等の布をさいて織り作品を作る	第2金曜日 10時～15時
4	船越民謡教室	民謡	第2・第4金曜日 18時30分～21時
5	パッチワークサークル	パッチワーク	第1・第3月曜日 10時～15時
6	男鹿フラワーアレンジメント教室	フラワーアレンジメント	第3土曜日 10時～11時半
7	かすみそう (絵手紙教室)	絵手紙教室	第1・第3金曜日 10時～12時
8	船越短歌会	月例会歌会	第1土曜日 12時半～16時
9	なかよしクラブ	3B体操・レクダンス	毎週木曜日 10時～11時半
10	船越ミニテニスサークル	ミニテニス	毎週月曜日・木曜日 13時～16時
11	ひまわり(社交ダンス)	社交ダンス	毎週土曜日 13時半～15時半
12	プアケニケニアロハ (フラダンス)	フラダンス	第1・第3水曜日 9時半～12時
13	野の花	介護予防体操(椅子に座り行う)	毎週火曜日 9時半～11時20分
14	男鹿合気会	合気道の一般稽古	毎週木曜日 19時～21時
15	子供合気道教室	合気道の一般稽古	毎週火曜日 19時～21時
16	船越ソフトバレーボール	ソフトバレーボール	毎週土曜日 19時15分～21時
17	囲碁研究会	囲碁 対局して交流	毎週火曜日 13時～16時
18	昔語りっ塾	地域におけるお話しを語り伝える	第3土曜日 13時半～15時
19	OGA オールディーズクラブ	バンド活動	第2水曜日 18時～21時

※2・7・13は現在、定員いっぱいです。新規会員を募集していません。

若 美 地 区

若 美 公 民 館

男鹿市角間崎字家ノ下54
TEL 46-4109

番号	団体名	活動内容	活動日
1	若美ニコニコ体操クラブ	体操、スローエアロビ等	毎週水曜日 9時半～11時半
2	わかみオカリナサークル OWL(アウル)	オカリナ演奏	毎週水曜日 9時～12時
3	若美教室(3B体操)	体操	毎週月曜日 19時半～21時
4	歌っこサロン	歌を歌う、語らい	第4月曜日 13時半～15時



至能代

