

田代地区

田代外町住宅 (金) 10:00~10:45 田代外町住宅公民館

令和5年11月現在



～活動内容～  
★とすっこ体操  
★リズム体操

とすっこ体操終了後に365歩のマーチに合わせてリズム体操を1回実施しています。「通いの場出席カード」を作成し、参加するとスタンプを押しています。

田代本町 (木) 10:00~11:00 田代本町公民館

令和6年1月現在



～活動内容～  
★とすっこ体操  
★リズム体操

とすっこ体操終了後に3つのリズム体操（サザエさん、365歩のマーチ、これから音頭）を実施しています。今後はラジオ体操も追加したいと思っています。

田代地区

田代昌町

月 10:00~10:40 田代昌町公民館

令和3年2月現在



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★ラジオ体操

ラジオ体操も実施しています。「お茶会をしたいね」との意見も出ています。

加藤田町

土 10:00~11:00 加藤田町公民館

令和5年3月現在



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★ラジオ体操第1・第2
- ★リズム体操
- ★講座
- ★その他（簡単なゲーム大会等）

リズム体操3種類（サザエさん、365歩のマーチ、これから音頭）を実施しています。また生活支援コーディネーターによる講座を月1回程度行い、簡単な筋トレの紹介等をしてくれます。

田代地区

田代大官町 月 9:30~11:30

田代大官町公民館

令和5年3月現在



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★口腔体操
- ★音読
- ★準備体操
- ★茶話会
- ★歌声喫茶

町内のボランティアの方が、キーボードの演奏や歌の指導を行い、童謡や参加者に馴染みのある歌を歌って楽しんでいます。田代地区の文化祭で披露することを目標にしています。

永吉町

木 10:00~11:45

永吉町公民館

令和5年3月現在



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★茶話会

とすっこ体操（説明なし）後に、休憩・水分補給のため茶話会を行い、後半はくまけん体操（脳トレ・ストレッチ）を行っています。今後は、半年に1回程度、食事（仕出し弁当）等ができればと考えています。

田代地区

田代外町 木 10:00~11:00 田代外町公民館

令和5年3月現在



～活動内容～  
★とすっこ体操  
★リズム体操

12曲準備しているリズム体操（サザエさんde体操、365歩のマーチ、これから音頭等）を、3グループに分けローテーションさせてとすっこ体操後に3曲程実施しています。

田代新町 木 10:00～

田代新町・田代上町共同公民館

令和5年12月現在



～活動内容～  
★とすっこ体操  
★レクリエーション ★出前講座

①おいでいただいた方が、帰り際、「あー楽しかった」と言われるような“通いの場”「桜の会」を目指しています。  
②とすっこ体操を毎開催日に行っております。  
③開催日と祝日が重なる日をオープン“通いの場”「桜の会」として、田代新町の皆様にも参加依頼しています。実施する内容は「出前講座」で現在まで3回の「口腔ケア」の講座を行っています。

田代地区

田代上町 木 10:00~11:00 田代新町・田代上町共同公民館 令和5年12月現在



～活動内容～

★とすっこ体操

★茶話会 ★口腔体操 ★歌の合唱

①桜の季節・紅葉の季節は参加者全員で、花を愛でながらの茶話会

②年1回の食事会

③毎回、パタカラ体操の後、ハーモニカ演奏に合わせて全員で歌の合唱  
(田代の文化祭に出場できるように練習してます)