

ずっと健康 ずっとはつらつ ずっと自分らしく！

L e t ' s 通いの場

令和8年8月発行

健康寿命を延ばすために

地域の皆さんで活動している「通いの場」を
紹介します。

今回紹介する団体

- 来迎寺貯筋クラブ (越路地域)
- BCC (ボディ・ケア・クラブ) (中之島地域)
- みしま健康体操クラブ (三島地域)
- 木の芽会 (長岡地域)
- はつらつ広場ねまーれ (与板地域)

長岡市に登録のある「通いの場」は約320団体あります。

活動団体・会場をホームページで紹介しています。

詳しくはこちらをチェック ▶



長岡市通いの場

検索 🔍

長岡市福祉保健部 健康増進課

長岡市幸町2丁目1番1号 (TEL)0258-39-7508

来迎寺貯筋クラブ

～活動の紹介～

活動日時： 第1・3火曜日 13:30～15:00
会 場： 越路総合福祉センター
会 員 数： 17人
会 費： 6か月 3,000円
活動内容： 体の土台作り・体幹ケア
体幹から全身の機能改善運動

～運営者の声～

- ・みんな仲良く、笑いもあって、チームワークがとても良い会です。
- ・災害など、どんな時でも自分の足で避難できるように！いつまでも足腰丈夫に動けるように継続したい！



越路地域



～参加者の声～

- ・和気あいあいと笑い声がたくさん。
- ・運動したくて参加したら、運動の知識が広がり、健康意識が変わった。
- ・みんなと会えて、話をするのが楽しい、体を動かす事の大切さを実感！
- ・継続することで、体調が改善した。（五十肩が楽になったり、痩せたり♪）



中之島地域

B.C.C（ボディ・ケア・クラブ）

～活動の紹介～

活動日時： 第2・4木曜日 13:30～15:00
会 場： 中之島コミュニティセンター
会 員 数： 15人
会 費： 月1,000円
活動内容： コンディショニング・筋トレ
有酸素運動・チューブトレーニング

～参加者の声～

- ・体力維持のためにはじめて、バランスの良い運動メニューが無理なく続けられる。
- ・「やりたいことをやり続けられる」「趣味や仕事を長く続けていく」ための体力維持が目標！
- ・男性限定というわけではないが、男性が多く、同級生もいるから楽しい。



～運営者の声～

- ・市主催の貯筋クラブから結成して10年、講師の指導が良く、継続できている。
- ・無理なく、仲良く、みんなの交流の場として続けられればと思います。

三島地域



～参加者の声～

- ・お友達の紹介で参加した。楽しくて参加して良かったと思う。
- ・先生の指導がとてもよく、身体も心も健康になる。
- ・年齢なりに体力の衰えはあるが、それなりに維持ができています。転ばない（耐えられる）身体作りができていていると感じる。
- ・普段お話しできない他の地域の人との交流はとても良い！

～運営者の声～

- ・楽しいから長続きできる。運動習慣がない人でも気軽に参加できます。
- ・和気あいあいとした雰囲気、みんな仲が良かったです♪

みしま健康体操クラブ

～活動の紹介～

活動日時：毎週木曜日 10:00～11:00

会場：みしま交流センター

会員数：33人

会費：月1,000円

活動内容：「歪み」「コリ」「ハリ」を改善・動きやすい体にするための筋トレ



旧長岡地域



～参加者の声～

- ・60代から90代まで地域の交流の場になっている。
- ・みんなで毎朝ラジオ体操を約10年続け、体調は良い。（ラジオの準備は大変だけどやりがいもある。）
- ・季節の行事や、日帰り旅行は最高！！

～運営者の声～

- ・地域の仲間と気軽に集まれる会を作ろうと立ち上げてもう約10年。「協力と調和」を大切に笑いの絶えない活動をしています。
- ・「死ぬまで参加する」が目標です！！

木の芽会

～活動の紹介～

活動日時：第1・3火曜日 13:30～15:30

会場：上除町西1丁目公民館（木の芽ハウス）

会員数：20人

会費：毎回100円（別途イベント毎に必要な経費徴収）

年会費500円

活動内容：毎朝ラジオ体操、季節イベント
レクリエーション、勉強会



得意分野を生かし役割分担しながら笹団子300個作りしました♪



はつらつ広場 ねまーれ

～活動の紹介～

活動日時：毎週月曜日

9：45～11：45

会 場：志保の里荘

会 員 数：21人

会 費：年間4,000円（別途交通費）

活動内容：軽体操・介護予防講座
レクリエーション



～参加者の声～

- ・友人に誘われて参加した。みんなでワイワイ過ごせて、参加するのが楽しみになった。
- ・毎週違った内容で、笑いに溢れ、楽しい時間が過ごせる。参加してよかったといつも思う。
- ・年3回のお出かけが一番の楽しみ♪

～運営者の声～

- ・笑いのある楽しい時間を過ごせるように各ボランティアグループの班長が内容を考えている。
- ・地域の方との交流の場として転倒しないよう見守りながら、皆さんが長く参加できるようにしていきたい。



365歩のマーチで体操



チーム対抗玉入れ♪



なんちゃって
ポッチャ

はつらつサークル（通いの場）に登録しよう！！

- 登録要件
- 介護予防を目的として活動をしている。
（趣味的な活動や1つの競技・種目を目的とするものは除く）
 - 参加者がおおむね65歳以上、1回あたりの参加人数がおおむね5人以上である。
 - 原則月1回以上、年間を通して活動をしている。（最低活動月数9か月/年）
 - 住民主体で運営され、地域に開かれた活動である。
 - 「通いの場ガイドブック」に掲載し、一般市民へ紹介できる。

- 支援内容
- 介護予防講師の派遣
月1～2回活動する団体…上限8回/年
月3回以上活動する団体…上限15回/年
 - 会場借用料の補助（会場に借用料がかかる場合のみ）
1回の活動あたり、上限1,500円を補助

- 運営相談
- 運営についてや、広報についてなど、お気軽にご相談いただけます。

募集

皆さんの「通いの場」の活動風景を本誌面で紹介します！

本パンフレットに掲載をご希望の団体は、お気軽に長岡市健康増進課までご連絡ください。

※長岡市の通いの場に登録している団体に限ります。

※順番に掲載させていただきますので、掲載の時期は指定できません。