

みえ医療福祉生協 津第4ブロック 2026年度 班会紹介

仲間と出会い、笑顔が広がる！あなたの毎日を彩る班会へようこそ！

班会は、組合員や地域住民が集まり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを目指す活動です。

体操、ゲーム、学習会、手芸など、楽しい活動がいっぱい！

まずは見学から始めませんか？お気軽にお問い合わせください。

スポーツ・運動系の班会 ※セラバンドは 500 円で販売		
北セラバンド 高茶屋北支部	DVD を見ながらセラバンド体操や体幹を鍛えるなど、フレイル予防に取り組みます。 セラバンドは見学時にお貸しします。	元気センター 第2木・第4金 10時～12時 無料
南セラバンド 高茶屋南支部	DVD を見ながらセラバンド体操やゲームなど、転倒予防体操をしています。	元気センター 第4木曜 13時半～14時半 無料
桜茶屋セラバンド 高茶屋北支部	DVD を見ながらセラバンド体操やゲームなど、フレイル予防体操をしています。	桜茶屋集会所(2丁目) 第3水曜 10時～12時 無料
木曜セラバンド 雲出支部	DVDを見ながらセラバンド体操や、認知症予防体操、ストレッチ	雲出市民センター別館体育室 第2・4木曜 11時～12時 無料
セラバンド友の会 雲出支部	DVD を見ながらセラバンド体操や、家でできる簡単な体操、認知症予防体操	雲出市民センター和室 第1水曜 10時～11時 無料
ときめき 城山支部	DVD を見ながらセラバンド体操	城山会館 第2・4土曜 10時～11時 無料
戸木セラバンド 久居支部	DVD を見ながらセラバンド体操	戸木集会所 第2火曜・第4金曜 10時～11時半 無料
桜が丘セラバンド 久居支部	指導者と一緒にセラバンド体操 ※休会中	桜が丘団地集会所 第3金曜 10～11時半 無料
太極拳 高茶屋北支部	健康太極拳(24式)を熟練者から学びながら体験します。誰でもできるゆったりした動きと無理のない運動量で健康維持と増進を目指しています。	元気センター 第2・4金曜 13時半～15時 無料
テレビ体操班会 高茶屋北支部	テレビ体操や津のまち音頭など津祭りの踊りで、音楽に合わせて体を動かし楽しんでいきます。 みなさん、津祭りに参加しましょう！	元気センター 第1金曜 13時半～14時半 無料

にこにこストレッチ 高茶屋南支部	筋肉をほぐしていつまでも元気でいられるように ストレッチ体操を和気あいあいとやっています。 持ち物:ヨガマットかバスタオルとタオル	元気センター 第2・4火曜 14時～15時半 無料
ウォーキング 城山支部	参加者の希望に合わせて近辺を歩いたり、簡単な ストレッチをします。歩きながら目に入る花などを 見て楽しんでいます。	元気センター集合 第4火曜 13時半～15時 無料
卓球 久居支部	卓球が好きなお互同士でシングル・ダブルスを楽し みます。ラジオ体操から始め、健康の為にやって います。	元気センター 第3月曜 ※祝日休み 13時半～15時 無料
ピンポンクラブ 高茶屋北支部	運動したいけど仲間がいない人、ルールを気にせ ず楽しみたい人。友達を作って気軽に遊ぼう！ 初心者集まれ！ ※あればマイラケット持参	元気センター 第4土曜 10時～12時 無料
うさぎとかめ 城山支部	ウォーキング。垂水周辺の田んぼ道の散策。	野菜直売所アグリピア集合 第3または不定期日曜 9時～10時
ゲーム系の班会		
健康麻雀 高茶屋南支部	「のまない」「かけない」「すわない」をモットーに 楽しく麻雀をします。初心者も参加歓迎です。	元気センター 第1・3木曜 10時～12時 無料
ゲーム班会 高茶屋北支部	太鼓の達人、トランプ、イントロゲームなど誰でも できるゲームを楽しんでいます。 大勢でやった方が楽しいのでみんな集まれ！	元気センター 第3金曜 14時～15時 無料
健康麻雀 城山支部	競技麻雀のルールで麻雀をしています。皆順位に こだわらずに楽しんでいます。 参加費はコーヒー代と指導料です。	北尾宅(久居野村) 第2・4木曜 9時半～12時 1回 500円
学習会		
めだかの集い 高茶屋北支部	栄養士岡本良子さんから「食と生活・健康」の話を して頂いています。20年前から続いている健康 に役立つ勉強会です。	元気センター 第3土曜 10時～12時 無料
実技・体験系の班会		
仕分け班会 高茶屋北支部	毎月1回配付物の仕分けを中心に活動していま す。各人の都合に合わせて、できる時間に参加し できることをします。協力者募集中です。	元気センター 毎月 25日以後 ※日時連絡 9時半～1時間程度
こまちの会 高茶屋北支部	古い着物や使わない布をリメイクして服や小物作 りをします。アイデアを出し合ったり、情報交換を して交流を楽しんでいます。	元気センター 第1火曜 13時～14時45分 無料(時々材料代)

〇〇クッキング 高茶屋北支部	誰でも作れる簡単な昼食をみんなで作っておしゃべりしながら食べます。 ※マスク・エプロン・帽子(三角巾)持参	元気センター 第1金曜 9時半~12時 材料費
矢車草(絵手紙) 高茶屋南支部	伊藤和夫先生の指導で季節の草花・野菜・果物など好きな物を水彩で描きます。 ※絵の具・画材などは各自持参	元気センター 第2水曜 14時~15時半 無料
書道 城山支部	講師の丁寧なご指導で楷書から始めて行書を習って書いています。	元気センター 第1・3水曜 13時半~14時半 200円
みつばち班会 久居支部	診療所の花壇の花苗や、花の受粉を助けるハナバチ等昆虫の居場所を作っています。	元気センター 第4水曜 10時~ 時々実費
粘土アートさくら 嬉野支部	小麦粘土で花や動物を作って楽しめます。手指を動かしたりおしゃべりで脳の活性化をしています。	元気センター 第3土曜 13時~15時半 1000円
たかしん音楽会 やまびこ 高茶屋北支部	なつかしい歌を中心に手話の歌や二部合唱を練習しています。	元気センター 第2・4月曜 13時半~14時半 100円
昭和かよう カラオケ班会 高茶屋北支部	昭和の歌謡曲をマスクをつけて歌詞カードを見ながら皆で声を出して歌います。曲を聞いて脳トレ。声を出して健康づくり。仲間づくりも。	元気センター 第3火曜 13時半~14時半 無料
コカリナ 城山支部	コカリナという楽器を練習し、曲を決めて合奏を楽しんでいます。隔月で「なずな」で演奏したり、健康フェスタやごちゃまぜ音楽会に参加します。	元気センター 第1土曜 10時~11時半 無料
ガチョウの会 高茶屋北支部	オカリナや鼻笛を中心に好きな楽器を演奏したり聴き合ったりします。ともかく音楽を楽しむ会。 ※楽器は各自持参	元気センター 第2土曜 13時半~15時 無料
ながいきユニット 城山支部	二胡2人竹鼻笛1人の3人グループで練習し、集会などで演奏活動を行っています。 ※固定メンバー	元気センター 第3木曜 15時半~17時 無料
ごちゃまぜ音楽会 城山支部	班会や個人で音楽に親しんでいる人が楽器や歌やダンスを披露し皆で楽しむ会。支部や班会に関係なく参加・手伝いを求めています。	元気センター 不定期:年2~3回 土曜午後 無料
久居絵手紙 久居支部	四季の絵手紙を楽しんで書きます。 人数制限があるのでお断りすることがあります。 事前にお問い合わせください。	佐藤宅(久居) 不定期:2時間程度 300円
クラフト 久居支部	クラフト紙やPPバンドで好みのかごを作ります。 ※現在定員いっぱいです	戸木集会所 第2・4水曜 13時~16時 材料費

防災めし 城山支部	災害時にもあるもので美味しい食事を作るための工夫をしたり、自然災害について学んだりします。	元気センター 第1水曜 11時半～13時 材料費
焼きいも班会 久居支部	さつまいもの植え付け・草取り・収穫・焼き芋を皆でします。	久居地区の畑 不定期開催 無料
サロン		
いこい 高茶屋北支部	抹茶とお菓子を味わいながら、おしゃべり・囲碁ゲームなどやりたいことを楽しめます。花や組合員の写真を展示することもあります。	元気センター 第1・3火曜 9時半～11時半 無料(抹茶 100円)
水曜たまり場 城山支部	メンバーの希望に合わせたDVDの鑑賞。なつかしい映画やドラマを見て、昔を思い出して話がはずむことも多いです。	元気センター 第1・3水曜 9時半～11時半 無料
みなみカフェ 高茶屋南支部	喫茶コーナー。 高茶屋南支部の健康麻雀と同時開店。	元気センター 第3木曜 10時～12時 1杯 100円
お楽しみ会 雲出支部	セラバンド友の会参加者中心の交流会です。内容は毎回相談して決めます。	不定期:年に2～3回 第1水曜 11時半～13時 ※費用も相談
いろいろ 高茶屋北支部	お茶やお菓子を楽しみながら、気軽になんでもしゃべったり聞いたりできる会。気候・健康・生活・介護などその時に気になることを話題に。	伊藤由利子宅(3丁目) 第3木曜 10時～12時 100円

☀ お問い合わせ

TEL. 059-234-5384 高茶屋診療所(お問い合わせ受付時間 13時～15時)

☀ 見学について

- ✓ 元気センターで開催している班会は、自由に見学していただけます。各月のスケジュールは、配布物「たかぢやや元気センターだより」や、元気センター入り口のホワイトボードをご確認ください。
- ✓ 元気センター以外の場所での班会の見学は、お気軽にお問い合わせください。
- ✓ 班会についてのお問い合わせや参加希望なども、お気軽にお電話ください。お電話は 13時～15時にかけていただけますと幸いです。

☀ あなたの毎日を彩る班会が、ここにあります ☀
仲間と一緒に、楽しく、充実した時間を過ごしませんか？