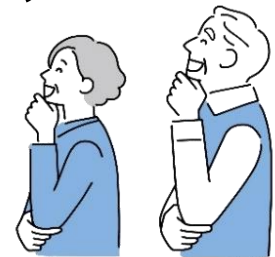


高齢者のための

社会資源のしおり



令和5年3月改訂

社会福祉法人亀山市社会福祉協議会

■「高齢者のための社会資源のしおり」作成にあたって

日本では少子高齢化が進んでおり、2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になると予想されています。亀山市においても高齢者人口が増加し、既存の公的なサービス等だけでなく「地域の力」を活用しながら、高齢者を支えていく必要があります。

高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけるよう生活支援・介護予防の仕組みづくりを進める第1層・第2層生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）と基幹型地域包括支援センターが協働で、高齢者の生活支援に活用できる地域内の社会資源を整理・共有し、ニーズとのマッチングに活用できるように作成しました。このしおりは定期的に更新作業を行います。

■ご利用にあたって

今回掲載されている高齢者の生活支援に活用できる地域の社会資源は、地域住民や専門職に対して聞き取り調査を行い、同意を得たものを掲載しています。また、情報は令和5年3月時点のものとなります。今後、内容等が変更になる可能性もありますので、ご了承ください。サービス内容の詳細等に関しては、直接記載の連絡先へお問い合わせください。また、サービスの利用にあたっては、内容・料金等をしっかりお確かめの上、ご利用ください。

目次

◆出張サービス	
◇出張理美容.....	2
◇訪問マッサージ.....	2
◇その他出張サービス.....	2
◆配達サービス	
◇お弁当の配達.....	3
◇灯油の配達.....	3
◇オムツの配達※1.....	4
◇その他配達サービス.....	5
◆移動スーパー.....	5
◆福祉（介護）タクシー.....	6
◆見守りサービス.....	7
◆生活支援サービス.....	8
◆ちょこボラ※2.....	9
◆その他.....	9
◆ふれあい・いきいきサロン※3.....	10

※1 亀山市の実施するおむつ等介護用品の支給と異なる

※2 地域のちょっとした困りごと（ゴミ出し・草刈りなど）を住民同士で解決するしくみ。「ちょこっと・ボランティア」の略。

※3 令和4年度サロン活動推進助成事業登録団体

◆出張サービス

◇出張理美容

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	小倉理容店	亀山市東町1-1-11 ☎ 0595-82-1756	市内全域	・来店が困難な方 ・原則(月)(火)対応。その他曜日は要相談
2	訪問美容ことり	鈴鹿市江島町3802 ☎ 090-7953-0575	市内全域	・(月)(火)(水)(木)対応可 ・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応
3	訪問美容サロンShiro	津市柳山369-57 ☎ 080-7895-0002	市内全域	・訪問福祉美容師による訪問 ・電話予約制(9:00~21:00)
4	森川理容店	亀山市両尾町2081-1 ☎ 0595-85-0724	市内全域	・来店が困難な方 ・(月)(火)対応可。その他曜日、時間は要相談。
5	リンデンBI	鈴鹿市野町東2-8-7 ☎ 0120-993-449	市内全域	・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応

◇訪問マッサージ・リハビリ

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	やまなか鍼灸院	鈴鹿市桜島町7-10-1 ベルウッドC棟102号 ☎ 080-1609-0665	要相談	・日曜日定休
2	リハビリ+訪問鍼灸マッ サージこころ 鈴鹿・亀山治療院	鈴鹿市国府町赤坂 5646-54 ☎ 0120-556-395	市内全域	・無料体験受付中 ・自宅、施設への訪問治療 ・健康保険対象

◇その他出張サービス

No	名称	住所 ☎電話番号	内容	提供エリア	備考
1	彩電館 みつぼし	亀山市本町3丁目4-6 ☎ 0595-82-2538	電化製品の 出張修理全般	一部対応不 可地域あり	・依頼時に要相談

◆配達サービス

◇お弁当の配達

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	料金	備考
1	コープみえ	津市羽所町379番地 ☎ 0120-502-315	加太中在家・関町久我・福徳を除く市内	お弁当コース2,845円/5日分	・加入出資金1000円(組合費として預かり) ・週単位での注文
2	ショクブン	亀山市布気町道野529-71 ☎ 0120-065-705	一部対応不可地域あり(要相談)	冷凍弁当1,390円/2食 冷凍弁当おかずのみ1,390円/2食	・弁当は2食セット(夕+翌朝・翌昼分)での販売 ・食材も配達あり
3	宅配cook123 鈴鹿店	鈴鹿市木田町1165-1 ☎ 059-374-5070	一部対応不可地域あり(要相談)	普通食:594円 おかずのみ:540円	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
4	花袖	津市芸濃町棕本3805-2 ☎ 059-269-6604	市内全域	650円/食 (制限食同料金)	・正月3ヶ日休み ・無料のお試しも可能(2食) ・安否確認サービスあり※条件あり
5	まごころ弁当 鈴鹿本店	鈴鹿市南玉垣町7023 ☎ 059-389-7692	一部対応不可地域あり(要相談)	普通食:580円 おかずのみ:496円 少量食:450円~	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
6	ライフデリ	鈴鹿市白子4丁目12-16 ☎ 059-395-6268	市内全域	普通食:570円 おかずのみ:520円	・1/1のみ休み ・安否確認サービスあり ・無料のお試しも可能
7	ワタミタクショク	鈴鹿市白子町2626-1 ☎ 0120-191-950	一部対応不可地域あり	ごはんつき1,950円~/5日分・7日分 惣菜2,450円~/5日分・7日分	・曜日コース1日~ ・配達時の見守り可能(要相談)

◇灯油の配達

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	(有)今村石油店	亀山市北鹿島町3-17 ☎ 0595-82-0203	一部対応不可地域あり(要相談)	・18L缶3本程度から受注可能
2	(有)片山石油	亀山市関町新所1336 ☎0595-96-0135	旧関町、加太地区	・18L缶2本程度から受注可能(要相談)
3	(株)河合石油店 ENEOS亀山SS	亀山市御幸町296 ☎ 0595-82-0514	一部対応不可地域あり	・18L缶3本程度から受注可能 ・アパートは1階のみ対応可能
4	コメリハード&グリーン 亀山店	亀山市和田町743 ☎ 0595-83-2333	一部対応不可地域あり	・クレジットカード支払いのみ ・定期宅配は90L以上のホームタンクがあれば受注可能、注文宅配は18L缶3本から受注可能
5	シューワ株式会社	滋賀支店 ☎0748-57-8075	野村町、亀田町、住山町、羽若町(その他地域は要相談)	・定期巡回 ・ホームタンク、ポリ容器どちらでも可能
6	西井石油店	亀山市下庄町95-1 ☎ 0595-82-6630	主に昼生地区	・地区外の配達是要相談 ・18L缶1本から対応可能

◇オムツの配達

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	ウエルシア 亀山川崎店	亀山市川崎町4745-1 ☎ 0595-85-8011	市内全域	・店舗来店で注文、前払い。 ・後日配達業者より配送。配送料無料 ・1ケース～注文可能
2	かめやま調剤薬局	亀山市栄町萩野1488-315 ☎ 0595-84-5700	一部対応不可地域あり (要相談)	・対応可能時間は(月・火・水・金)9:00～19:00(土)9:00～14:00 ・交通費片道10kmまで100円、10kmを超える毎に100円 ・梱包数は要相談
3	川崎薬局	亀山市能褒野町79-21 ☎ 0595-85-8134	井田川地区 川崎地区 野登地区	・配達可能時間は(月・水・金)10:00～18:00※(火・木)は要相談、土・日・祝日は不可 ・梱包数は要相談
4	キリン堂亀山店	亀山市東御幸町222 亀山エコー1階 ☎ 0595-82-7821	市内全域	・受付可能時間は10:00～19:00 ・1ケース～注文可能 ・店舗で注文し、支払い。翌々日に業者が配達
5	ココカラファイン薬局 亀山店	亀山市栄町1488-258 ☎ 0595-84-1884	市内全域	・調剤薬局にて注文 ・店舗にて商品代金支払い、物流センターからの配達
6	ココカラファイン薬局 亀山川合町店	亀山市川合町1181-1 ☎ 0595-84-0222	市内全域	・受付後2～3日で到着(土日祝日GW年末年始は配達日が変更となる) ・1ケース～注文可能 ・原則、配達料無料
7	すずらん調剤薬局	亀山市東台町1-20 ☎ 0595-83-4801	市内全域	・配達可能時間は10:00～17:00 ・1ケース～注文可能
8	高田紙業有限会社	奈良県桜井市大字芝1024 ☎ 0744-43-3737	市内全域	・受付可能時間9時～17時(土日祝日は不可) ・1ケース～注文可能
9	中部メディカル有限 会社三重支社	四日市市小牧町2863番地5 ☎ 059-339-7770	市内全域	・中部メディカル紙おむつパンフレットより1回3,300円以上の注文が必要。 ・配送料無料
10	健やか薬局 天神店	亀山市天神二丁目3番7号 ☎ 0595-97-3830	市内全域	・対応可能時間は(月・火・水・金)8:30～19:00、(木)8:30～16:30、(土)8:30～13:30 ・梱包数は業者によって変動
11	日本調剤亀山薬局	亀山市亀田町466番地1 ☎ 0595-98-6755	市内全域	・薬局にて注文書を記入または日本調剤オンラインストアにて購入したものを宅配便にて郵送 ・1ケース～注文可能
12	健やか薬局 東町店	亀山市東町一丁目2-19-1 ☎ 0595-98-4780	市内全域	・対応可能時間 (月・火・水・金)8:30～18:30 (木)8:30～16:30 (土)8:30～12:30
13	ファーマライズ薬局 亀山店	亀山市東御幸町216-2 ☎ 0595-84-2266	市内全域	・配達は18:00以降であれば対応可能 ・1袋から注文可能 ・配達料金:500円/回 ・FAX番号:84-2267
14	フラワー薬局 亀山店	亀山市南野町4-13 ☎ 0595-84-1193	南野町 野村 北野町	・配達可能時間は13:00～15:00
15	森本薬品	亀山市東町二丁目2-18 ☎ 0595-82-0168	市内全域	・配達可能時間は8:30～19:30 ・1袋～注文可能 ・一般的なものであれば無料で配達 ・日曜日定休

◇その他配達サービス

No	名称	住所 ☎電話番号	内容	提供エリア	備考
1	あんしんかん	亀山市能褒野町1898-5 ☎ 0595-85-0722	青果物の配達	市内全域	・従業員が一人のため、決まった時間の配達は不可
2	打田商店	亀山市加太市場3290 ☎ 0595-98-0050	鮮魚・干物・日用品配達	加太地区	
3	(有)草河乳業	亀山市東丸町517-12 ☎ 0595-82-0459	牛乳配達	要相談	・個別に要相談 ・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば安否確認も可能
4	(株)スズヤ	亀山市関町会下1360-29 ☎ 0595-96-2117	仕出し、惣菜、弁当、日用品の配達	関町内	・安否確認も可能
5	スーパーサンシ 亀山エコー店	亀山市東御幸町222 ☎ 0595-83-5534	食材等の配達	市内全域	・月額515円 ・安心クラブは60歳以上の方が利用可能(問合せ先: 0120-34-1134)
6	ニコニコ牛乳	亀山市野村四丁目4-26-103号 ☎ 0595-97-3059	牛乳配達	要相談	・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば安否確認も可能
7	明治牛乳 亀山販売店	亀山市天神2丁目1-2 ☎ 0595-82-2601	牛乳配達	市内全域	・月・水・金が配達日 ・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば安否確認も可能
8	遊快亭魚青物店	亀山市関町中町538 ☎ 0595-96-0059	惣菜・刺身・弁当配達	関町近隣	・対象は一人暮らし高齢者

◆移動スーパー

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	ぎゅーとら芸濃店発 移動販売とくし丸	津市芸濃町棕本3014 ☎ 090-2773-0504 (担当: 伊藤)	安知本町・田茂町・楠平尾町・ 太岡寺町・布気町・三寺町・山下町	・商品1点につき店頭価格よりプラス10円で販売
2	古市商店	鈴鹿市石薬師町2172-2 ☎ 059-374-1026	田村町・みずほ台町・市ヶ坂町・布気町・ 羽若町・関町・加太・和田町・安坂山町・ 小川町・白木町・住山町・野村町・阿野田町	・その他の地区で要望があれば対応可能
3	ベーシック芸濃店	津市芸濃町棕本3055 ☎ 059-266-2266	みどり町※複数個所に訪問 (毎週金曜日13:00~15:00)	・商品1点につき店頭価格よりプラス10円で販売

◆福祉(介護)タクシー

No	名称	住所 ☎電話番号	提供エリア	備考
1	合同会社一歩	四日市市松原町9-6 ☎ 090-6589-3315	市内全域	料金・福祉用具貸出等詳細は お問合せください。
2	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道白3-24-1 ☎ 090-1283-8321		
3	介護タクシー 雅ケアサポート	津市河芸千里ヶ丘 82-5 ☎ 059-253-8010		
4	ケアタクシー ありがとう	鈴鹿市稲生塩屋3丁 目 ☎ 0120-927-167		
5	ケアタクシーひより	鈴鹿市伊船町2102- 1 ☎ 0120-140-311		
6	たすけあい 三重ネット (ハート事業所)	亀山市みどり町 ☎ 0595-84-2255		
7	(有)中川タクシー 亀山	亀山市阿野田町 ※本社:津市垂水 ☎ 090-1749-4495		
8	なごみ福祉タクシー	鈴鹿市北堀江 ☎ 0800-200-5-753		
9	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多 2396番地の2 ☎ 059-267-0230		
10	まごのて	鈴鹿市末広北3-5-8 ☎ 070-2231-0005		

※すべてR4年度タクシー券利用可能事業者

◆見守りサービス

No	名称	住所 ☎電話番号	内容	提供エリア	備考			
1	(有)草河乳業	亀山市東丸町517-12 ☎ 0595-82-0459	牛乳配達時の安否確認	要相談	・個別に要相談 ・事前に緊急連絡先を伝える			
2	高村書店	亀山市東町一丁目4-1 ☎ 0595-82-0414	定期購読者に対する見守り	市内全域	・定期購読は店舗での受け取りのみ			
3	中日新聞 加太販売店	亀山市加太梶ヶ坂3119 ☎ 0595-98-0551	新聞配達時の安否確認	要確認	<p>・新聞が取り込まれていないことなどを目安に異常事態を察知し、安否確認を行うとともに、あらかじめ登録された緊急連絡先に連絡をする。中日新聞を定期購読されている方を対象とした無料のサービス。</p> <p>・提供エリアに関する問合せは「中日新聞お客さまセンター」まで ☎0120-45-4010 (月～土の午前10～午後6時)</p>			
4	中日新聞 亀山中央専売店	亀山市東町1-8-5 ☎ 0595-82-0045						
5	中日新聞 亀山南部専売店	亀山市東御幸町120-10 第2亀山プラザビル1F ☎ 0595-82-9000						
6	中日新聞 亀山北部専売店	亀山市みずきが丘28-3 ☎ 0595-83-2629						
7	中日新聞 下ノ庄販売店	亀山市下庄町1803-2 ☎ 0595-82-9000						
8	中日新聞 鈴鹿国府専売店	鈴鹿市国府町3277 ☎ 059-378-7241						
9	中日新聞 椋本販売店	津市芸濃町椋本1878 ☎ 059-265-2130						
10	中日新聞 鈴峰専売店	鈴鹿市長澤町1246-2 ☎ 059-371-3313						
11	ニコニコ牛乳	亀山市野村四丁目4-26-103号 ☎ 0595-97-3059				牛乳配達の安否確認	要相談	・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可
12	便利屋スマイル	津市藤方1699-1コーポ シーサイド ☎ 050-6881-2350				掃除・洗濯・買い物代行・行きたい場所への付き添いも可能。	市内全域	・メールまたはLINEでの報告。
13	明治牛乳 亀山販売店	亀山市天神2丁目1-2 ☎ 0595-82-2601	牛乳配達の安否確認	市内全域	・月・水・金が配達日 ・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可			
14	読売新聞 亀山支店	亀山市北町8-28-18 ☎ 0595-82-8337	新聞配達時の安否確認	市内全域				

◆生活支援サービス

No	名称	住所 ☎電話番号	内容	提供エリア	備考
1	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道伯3-24-1 ☎ 059-318-7140	草刈り・枝切り・電球交換 買い物代行など応相談	市内全域	・日曜日定休
2	亀山市シルバー人材センター	亀山市東町1丁目1-7 (2F) ☎ 0595-82-8512	草刈り、草取り、庭木の剪定、部屋の掃除、電球交換など	市内全域	・依頼時要相談 ・受付は平日8:30～17:00
3	暮らしサポート 三重四日市店 (有)アラカワ	四日市市楠町北五味塚 114-1 ☎ 059-397-5600	不用品処分、遺品整理 代行サービス、庭木の剪定、草刈り、家屋の解体など	市内全域	・見積もり無料 ・見積もり後契約
4	ケアサポート『お結び』	亀山市南鹿島町 ☎ 090-3380-7830	病院の付き添い送迎・ 買い物代行・洗濯・掃除・ 布団干し・庭の草刈りなど	要相談	・(月)～(金)午前のみ、 土日は終日対応可能 ・事前に要相談
5	ケアタクシーありがとう	鈴鹿市稲生塩屋3丁目 ☎ 0120-927-167	買い物・薬の受取・手 続き代行など	市内全域	・15分ごとに750円 ※営業所出発から料金が 発生。要予約。
6	コープみえ・くらした すけあいの会	津市羽所町379番地 コープみえ本部内 ☎ 0120-606-502	困った時のくらしの援助 (家事、託児、簡単な草取り、 話し相手など)	市内全域	・受付は(月)～(金) ・9:00～16:00※祝日除く
7	ソーシン	亀山市みずきヶ丘32-3 ☎ 090-3302-5138	草刈り・掃除・買い物 代行・ペンキ塗り・耕作 など	市内全域	利用を希望される際は、ま ずはご相談ください。
8	ぬくもりメイト	津市河芸町千里ヶ丘 72-1-R14-306 ☎ 090-7861-0483	草取り、草刈り、除草剤 散布、家具移動、家の掃 除、太陽光発電所の管 理、鉄くず・空き缶回収	市内全域	・見積無料 ・一度気軽に相談くださ い。
9	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多2396番 地の2 ☎ 059-267-0230	家事代行、食事作り、 洗濯、買い物、掃除、 墓参り、身体介護など	市内全域	
10	便利屋スマイル	津市藤方1699-1コーポ ラーサイド ☎ 050-6881-2350	草刈り・掃除・洗濯・買 物代行・行きたい場所へ の付き添いなど	市内全域	・見積もり無料 ・営業時間:8:00～18:00 年中無休
11	よろづサービス隊	亀山市西丸町560番地2 ☎ 0595-98-5690	家事代行(ゴミ出し/草 刈り/大掃除/買い物)	市内全域	・9:00～16:00(土日を 除く) ※祝日は要相談)

◆ちよこボラ

No	名称	☎電話番号	内容	提供エリア	備考
1	井田川北ささえ愛たい	☎ 080-8976-9617	ゴミ出し、庭・外壁周辺の草取り	井田川北地区まちづくり協議会管内	その他支援内容、料金等は各団体にご確認ください。
2	坂下地区まちづくり協議会ええやん助け合いよろづや縁	☎ 0595-96-2001	ゴミ出し、草刈り・草取り、障子の張り替え、墓掃除など	坂下地区まちづくり協議会管内	
3	城北サポート隊	☎ 090-4414-0550	ごみ出し、庭のお手入れ、電球の取替、家具の移動など	城北地区まちづくり協議会管内	
4	昼生フレンドサービス	☎ 0595-82-9113	草刈り、庭木の剪定、ゴミ出し、空き家管理など	原則、昼生地区まちづくり協議会管内	

◆その他

No	名称	住所 ☎電話番号	内容	提供エリア	備考
1	NPO法人アイパートナー	津市河芸町上野425-5 ☎ 059-229-0072	視覚障害者に対する歩行訓練、生活訓練、訪問訓練、各種相談	市内全域	・障害福祉サービス外 ・講演・講師も対応可能
2	快生 谷岡ライフ	鈴鹿市中江島町7-21 ☎ 059-344-7448	不用品回収・処分、生前整理、遺品整理、ハウスクリーニング、ガーデンメンテナンス	市内全域	・福祉用具レンタル業者
3	スマイル倶楽部	津市江戸橋1-84-1 ☎ 0120-252-560	身元保証・外出支援・死後事務・任意後見など	市内全域	・平日のみ営業 ・緊急時は24時間365日対応
4	まかせ太君	鈴鹿市国府町高畔3917-272 ☎ 059-370-8118	除草・不用品回収・遺品整理・庭木の剪定・ハウスクリーニングなど	市内全域	・土日定休
5	一般社団法人三重県シルバー福祉協会	津市海岸町7番24号 ☎ 059-253-6631	身元保証・生活支援・葬儀支援など	市内全域	
6	ミニむつき庵	亀山市川崎町4678(花あかり内) ☎ 0595-96-8909	排泄に関するお悩み相談、情報提供	市内全域	・相談はおむつフitterが対応 ・はいせつ総合研究所むつき庵の支所
7	一般社団法人みまもり家族(Bricks & UK)	津市広明町112-5第3いけだビル 4F ☎ 059-228-2256	財産管理・身元引受・死後事務対応	市内全域	・緊急時は24時間365日対応

◆ふれあい・いきいきサロン

※お問い合わせは亀山市社会福祉協議会(☎0595-83-3575)まで

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
1	井戸端サロン・いろいろ	下庄集会所	昼生	ラジオ体操、ストレッチ、絵手紙、小学生との交流、地域の歴史を学ぶ、出前講座、茶話会
2	ふれあいいきいきサロン「憩い」	三寺公民館	昼生	おしゃべり会、折り紙、昔遊び、お菓子づくり、軽易な体操、健康のための出前講座の受講か研修
3	昼生地区健康づくり応援隊	下庄集会所 昼生地区コミュニティセンター	昼生	健康体操、歌、ゲーム、おしゃべり会、筋力アップ、骨粗鬆症予防体操、口腔機能強化体操、低栄養予防のための栄養教室、認知症予防のための脳エクササイズ
4	サロンなかよし会	栄町新公民館	井田川南	ラジオ体操、テレビ体操、しゃきしゃき体操、歌、折り紙、手芸、脳トレ、ゲームを楽しむ、楽しいお茶タイム、おしゃべり会、毎月の誕生会
5	サロン「みずほクラブ」	みずほ台集会所 中央公園、東公園	井田川北	行政等の出前講座、健康講座 出張介護予防教室、園児や団体との交流会、敬老会、花見等の親睦会、亀山警察署と情報交換会、鈴亀消費生活センター出前講座
6	あひるの会	川崎地区コミュニティセンター	川崎	パン・ピザ作り(調理)、小物作り
7	一色クラフトクラブ	川崎一色公民館	川崎	クラフト(カゴ・小物づくり)、茶話会、散歩、体操
8	名越クラフトおしゃべり会	名越公民館	川崎	クラフト、カラオケ、折り紙、簡単な料理
9	ほのぼの会	魚菊商店	川崎	お花見、手芸、ウォーキング、講師を招き話を聞く、体操
10	のぼのサロン	のぼの公民館	川崎	ラジオ体操、歌、読書き計算、茶話会、ゲーム、脳トレ
11	コスモスサークル	太田研修センター	川崎	出前講座・調理・グラウンドゴルフ
12	堂坂いきいきサロン	堂坂集落センター	川崎	ゲーム、歌、散策
13	名越グランドゴルフ会	能褒野の森公園、名越公民館	川崎	グラウンドゴルフ、出前講座、小物作り

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
14	一歩会	田村公民館	川崎	川柳、祭り、旅行、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、ヨガ等
15	さわやか会	川崎地区コミュニティセンター	川崎	お茶を飲みながらおしゃべり会、地域の名所巡り、小物等の製作活動
16	サロン蓮花	辺法寺農事集会所	野登	体操、手芸、料理教室、ビンゴゲーム
17	ふらっとほーむ・ののぼり	JA鈴鹿野登支店 旧安坂山出張所	野登	茶話会、手芸、囲碁などの室内活動、花壇の手入れ、ウォーキング、花見
18	ひばりサロン教室	野登地区コミュニティセンター	野登	世間事、健康、生活習慣、地元の方言等おしゃべり、歌謡曲、欠席者の状況把握
19	池山なごみ会	野登小学校体育館、急分校跡他	野登	スポーツ(グラウンドゴルフ・ユニカール)、スポーツイベント参加
20	地域の茶の間	原尾自治センター	野登	体操、手芸、あじさい色紙製作、ゴキブリ団子作り、ゲーム、料理教室、出前講座
21	スポーツ愛好会	地区自治センター、中平尾スポーツ公園	野登	ユニカール、井戸端会議、グラウンドゴルフ、ラジオ体操、季節行事
22	ヘイサン クラブ	亀山西小学校、平尾公民館	野登	ユニカール、ニュースポーツ(バグジー・ラダーゲッター等)、茶話会
23	桜Pub	野登コミュニティセンター、辺法寺営農集会所	野登	季節行事の参加、おしゃべり、小物づくり、調理(料理)
24	「すみれ会」	小川生活改善センター	白川	カラオケ、茶話会、ゲーム、地区の清掃活動、小学生と交流
25	神辺ふれあいサロン 神辺地区ふれあい まちづくり協議会	神辺地区コミュニティセンター	神辺	調理、介護予防のための運動、ゲーム
26	サクラ会	山下町(グラウンド)	神辺	グラウンドゴルフ、ラジオ体操、茶話会
27	みちくさクラブ	道野公民館、西野公園、他	神辺	お花見会、フラワーアレンジメント、貼り絵、ぬり絵、敬老会、ぶどう狩り、出前講座、歌、脳トレーニング、干支作り、忘年会、リース作り、新年会、小物作り、ビンゴゲーム等

No	名 称	活動場所	該当するまち協	活動内容
28	やよい会	小野町公民館	神辺	ゴキブリ団子作り、新茶・抹茶の入れ方、餅づくり、ウォーキング、しめ縄作り、ラジオ体操
29	さくらの会	神辺地区コミュニティセンター	神辺	出張介護予防教室の利用、調理、体操、ゲーム
30	ハッピークラブ	落針公民館	神辺	会食、ビンゴゲーム、おしゃべり、お料理作り、掃除、外食、温泉、語り部、フォークダンス、出前講座
31	フィル	山下農事集会所	神辺	小物づくり、調理
32	熟年なでしこ会	太岡寺公民館	神辺	ベタンク、健康体操遊び、市からの健康出前講座参加、お花見、お茶会、奉仕作業、缶拾い、資源ごみ集め
33	あおぞら熟年クラブ	朝明山公民館	神辺	お茶会、お花見、グランドゴルフ、地域のボランティア活動(缶拾い)
34	もみじの会	野尻公民館	神辺	おしゃべり会、出前講座、歌、ゲーム、お花見、地域行事
35	つくしの会	太岡寺公民館	神辺	手芸、談話、ウォーキング、健康体操、脳トレ、他グループとの交流会
36	野尻悠友サロン	野尻公民館	神辺	おしゃべり、教養教室、落語・漫談・手品の開催、ゲーム、レクリエーション、料理教室
37	オアシス会	サンシャインパーク、道野公民館 その他	神辺	グラウンドゴルフ、お花見会、出前講座、サンシャインパークの花壇の草とり、花の植付、コミュニティゴルフ大会、新年会、忘年会
38	かめかめくらぶ	神辺地区コミュニティセンター	神辺	料理作り、クラフトカゴや小物作り、出張介護予防教室
39	観音庵クラブ	落針地区内休耕地特設グラウンド	神辺	グランドゴルフ、軽スポーツ、地域小学生と交流
40	蘭	個人宅	神辺	手芸、茶話会
41	野村いきいきサロン	野村地区コミュニティセンター	野村	地区の三世代交流に参加、折り紙、小物づくり、ウクレレ演奏、フラダンス・マジックショー鑑賞、お茶会、健康教室、子どもたちとの交流

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
42	野村ほがらか会	野村地区コミュニティセンター	野村	ラジオ体操、筋力運動、お話、音読、簡単な計算、折り紙
43	竹とんぼ	亀山市民協働センター みらい	城東	市の季節行事に参加、介護予防の運動(ウォーキング・ストレッチ等)、会話作り
44	和の会	あいあい	城北	茶和会、食事会、調理、小物づくり、健康福祉の話を聞く、ゲーム、おしゃべり交流
45	ゆりの会	あいあい、他	城北	手芸、工作、おしゃべり、お食事会、誕生会
46	ふれあいサロン はなびらの会	城北地区コミュニティセンター	城北	茶話会、歌、ゲーム、折り紙、季節の行事、健康体操、口腔体操
47	ふじの会	住山公民館	城北	歌、おしゃべり、ゲーム、クイズ、軽い運動、季節行事
48	令和住山サロン	住山公民館	城北	雑談、歌唱、学習(講演)、奉仕活動
49	城西サロン	城西地区コミュニティセンター	城西	茶話会、ビデオ鑑賞、カラオケ、折り紙、ゲーム、トランプ、体操
50	みゆき元気クラブ	御幸地区コミュニティセンター	御幸	花見、節句、室内ゲーム、歌、外出、ゲーム、文化祭へ参加、クリスマス会、初詣、節分、ひな祭り
51	うぐいすの会	御幸地区コミュニティセンター	御幸	体操、歌
52	本町四丁目 松趣クラブ	友愛サロン三本松	本町	茶話会(軽食・コーヒーを飲みながら)・フレイル予防のため軽体操・誕生会・その他イベント企画
53	本町一二三会	本町地区コミュニティセンター	本町	おしゃべり会、軽体操、折り紙、出前講座
54	しいのみ	椿世町公民館	北東	おしゃべり、手作り昼食会、おやつ作り、異世代交流会、みそ作り、いばらもち作り、介護予防教室
55	すゞかけサロン	北東地区コミュニティセンター	北東	出張介護予防教室、市民活動団体の講座を受講、ゲーム(わなげ・ボーリング・すごろく等)、歌
56	みなづき会	北東地区コミュニティセンター	北東	お菓子作り、簡単な惣菜・保存食作り、お出かけ行事(食事会)、作ったお菓子とお茶でお喋り会

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
57	キラメキクラブ	北東地区コミュニティセンター	北東	体操、簡単な脳トレ、おしゃべりタイム、保健福祉出前講座
58	黄色のマリーゴールド	樺世町公民館	北東	旬の食材で調理実習し共に食事、地域の情報共有、出前講座を利用
59	いきいきサロン やすらぎ会	北鹿島集会所、あいあい	東部	茶話会、料理教室、出前講座、奉仕活動(草刈り)
60	にこにこサロン 二本松	二本松公民館	東部	高齢者見守り訪問、子供の下校見守り、健康体操教室、物づくり教室、料理をして食事、世代交流行事
61	つくしサロン	上野町公民館	東部	食事会、お茶とおしゃべり、お花見、新年会、カラオケ、小物作り、編み物
62	はなみずきサロン	中村公民館	天神・和賀	茶話会、ゲーム、出前講座
63	小豆の会	天神・和賀地区コミュニティセンター	天神・和賀	手芸、昔ながらの手作りお菓子、日本文化を学ぶ(茶華道・民芸品の見学)、手芸(クラフト・パッチワーク・裁縫・リリアン等)
64	かがやき	楠平尾集会所	南部	出前講座、手芸、お菓子作り、お出かけ、茶話会など
65	ぼけない小唄愛好会	老人福祉関センター	関宿	踊りの練習、行事への参加、出前講座
66	いきいきサロン 虹の会	老人福祉関センター、 関文化交流センター	関宿	各会員の趣味披露(歌、手芸)、料理実習、軽い体操、季節行事、出前講座
67	おりづる会	老人福祉関センター	関宿	日帰り旅行、食事会、手芸、作品作り、クリスマス会
68	中木戸いきいきサロン	中木戸公民館	関宿	出前講座、グラウンドゴルフ、ウォーキング、小物づくり、料理、季節の行事、その他
69	明神ふれあいきいきサロン	明神公民館	関宿	体操、歌おう会、茶話会、ビンゴゲーム
70	スイトピー	いっぷく亭木崎	関宿	体操(ラジオ体操、セラバンド)、ウォーキング

No	名称	活動場所	該当するまち協	活動内容
71	木崎地区 アロヒの会	いっぷく亭木崎	関宿	フラダンス、手芸、健康体操、おしゃべり会、地域との交流
72	健康体操とおしゃべり会	いっぷく亭木崎	関宿	健康体操、お話し会
73	キラリ21	サンシャインパーク、 B&Gグラウンド	関宿	グラウンドゴルフ、ラジオ、ゲーム、茶話会、花見、バーベキュー、忘年会、健康講座、サンシャイン公園ボランティア
74	明神さわやか	B&Gグラウンド、明神公民館	関宿	グラウンドゴルフ、歌、ビンゴゲーム、草取り、落ち葉拾い
75	いろは会	老人福祉関センター	関宿	おしゃべり会、制作活動、花見、体操
76	関テニス同好会	観音山テニスコート	関宿	テニス、美化活動(観音山のゴミ拾い)、茶話会
77	ドリーム会	白木一色公民館	関北部	脳トレ、料理教室、お菓子作り、小物づくり、歩こう会
78	ふれあい会	白木一色公民館	関北部	カラオケ、将棋、オセロ
79	関ヶ丘いきいきサロン すぎなの会	関南部地区コミュニティ センター	関南部	手芸・茶話会・ボール遊び・健康体操
80	加太市場おしゃべり会	市場公民館	加太	体操(ストレッチ)、創作的活動、調理
81	山ゆりの会	北在家公民館	加太	調理、茶話会、体操、ゲーム
82	福祉サロン「だんらん」	中在家公民館	加太	健康体操、ゲーム、カラオケ、合唱、雑談、食事会
83	楽々寿会	市瀬公民館	坂下	手芸、出前講座
84	ひまわり会	沓掛公民館	坂下	歌、おしゃべり、体操、ゲーム、脳トレーニング、馬子歌の練習、季節の行事、地域行事への参加