

地域の元気な生きがい活動や介護者がお互いに相談できるような集いの場を提供します。

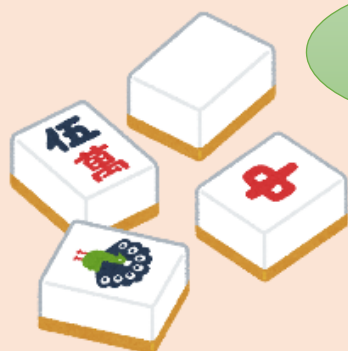
2026年 秋号
第3号

みなと健康麻雀

とき 10月23日(金)13時30分～

場所 みなとふれあいセンター

申込方法：電話 0596-35-0811
又は、当センターへ直接お申込下さい。



賭けない

香まない

吸わない

この3つのテーマを掲げ**健康麻雀**を楽しみましょう。
麻雀を通じて、認知症予防、介護予防を図ります。
麻雀好きな方、興味のある方、お待ちしております。
《麻雀牌、麻雀マットのご寄付も受付します。》



終活の話

とき 10月1日(木)10時00分～

場所 みなとふれあいセンター

かみやしろカフェ 特別イベント

申込方法：電話 0596-35-0811
又は、当センターへ直接お申込下さい。

株式会社いせ典礼 山本祥司氏（伊勢市ボランティアセンター地域貢献登録企業）
終活の知識を深めて「心」を整え、身を動かして「身体」を整え、みんなで
一緒に過ごしている「環境」を整えていきます。



かみやしろカフェ

10/1、15

10月～12月の予定

11/5, 19

每月 第1、第3木曜日

参加費：100 円(飲み物、お菓子)

12/3, 17

10時～11時45分

対象者：市内在住の 60 歳以上の方

[illegible]

囲碁、将棋で楽しく脳トレ！

囲碁の道具(盤と石)・将棋の道具(盤と駒)を準備して、お待ちしております。
何も持たずにお越しください。
楽しみながら認知症予防と介護予防を！

開館日：月曜日～土曜日

時 間：9時～11時30分、13時30分～16時

対 象：市内在住の60歳以上の方

場 所：みなとふれあいセンター1階

申 込：不要



セラバンドを使った体操紹介

セラバンド(ゴムバンド)の負荷を利用して、座ったままで無理なく筋力を鍛えます。
かみやしろカフェで体験できます。



腕のトレーニング



腕・足・お尻などのトレーニング

～みなとふれあいセンター利用団体紹介 ①～

☆昭和平成井戸端会議☆

さまざまな世代の方が集まり、雑談などをして楽しい時間を過ごしています。

この日は、ボランティアのギター伴奏にて、懐かしの昭和平成の名曲を元気よく、楽しく、歌っています。皆様どうぞお気軽にご参加ください。

- ◆活動日：第1・第3水曜日
- ◆時間：13時～15時
- ◆内容：高齢者の楽しい集いと各種相談受付
- ◆お問合せ：みなとふれあいセンターまで



伊勢市みなとふれあいセンター

〒516-0004 伊勢市神社港 262-1

TEL 0596-35-0811

FAX 0596-35-0812

- 開設時間：8:30～17:00
- 休業日：日曜日、12月29日～1月3日
- 駐車場：14台