

いつまでも健康に、 楽しく自分らしく地域とつながる

シルバークラブ育成・支援

Q. シルバークラブとは？

交流を通じて親睦を深める組織です。地域ごとに、おおむね60歳以上の方で自主的に組織されており、健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動などを行っています。つくば市内では、令和8年度現在113クラブがあります。



会 員 募 集 中 !

シルバークラブは、おおむね60歳以上の方であれば加入できます。地域での仲間づくり、健康保持・増進、知識や経験を生かした新しい能力の発揮、社会活動への参画と貢献など、生き生きとした高齢期の生活づくりを支援しています。

会員は随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



対 象

おおむね60歳以上の方

■ スポーツ／健康づくり活動

グラウンドゴルフ、体操、輪投げ、ペタンク、卓球、スポーツ吹き矢、カーレット、ポッチャ など

■ 趣味／文化／レクリエーション

囲碁、将棋、健康麻雀、短歌、俳句会、茶話会、芸能発表会 など

■ 友愛訪問／ボランティア活動

友愛訪問活動、交通安全立哨、環境美化活動 など



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

広告

誰もが**健やかに**に**幸せに**に**華やかに**に**齢を重ねる**社会の実現に向けて
—— 地域・シルバークラブ・サロン・サークル・お友達同士で! ——

健幸華齢講演会 認知症予防／脳トレ／フレイル対策／転倒防止策／スマートダイエットなど

実技講演会 座位エクササイズ／やさしい筋トレ／ストレッチ／脳トレ運動など

高齢者測定会 体力年齢／活力年齢などの評価

スマートダイエット教室 減量／体重管理

シニア向けスマートダイエット教室 低栄養防止

各種書籍販売

まずはお気軽に
お問い合わせください

筑波大学発研究成果活用企業
株式会社THF (ティエイチエフ)

029-861-7617 つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302
support@thfweb.jp
代表 田中喜代次 (筑波大学名誉教授、教育学博士、アメリカスポーツ医学会フェロー)

筑波地区

山口シルバークラブ
新町福寿会
水城シルバークラブ
東作谷シルバークラブ
安食シルバークラブ
神郡シルバークラブ
小田中部シルバークラブ
六所喜楽会
上田中シルバークラブ
下田中喜楽会
寺具元気クラブ
南作谷紫山会
沼田シルバークラブ
明石シルバークラブ
泉さくら会
北条城山クラブ



桜地区

上ノ室ジョウジュクラブ
角南シルバークラブ
みどり会

しば楽会

まつぼっくり会
野田シルバークラブ
並木和楽会
下広岡寿会



大穂地区

大曾根上宿シルバークラブ
大曾根中宿シルバークラブ
大曾根下宿シルバークラブ
新町シルバークラブ
花畑シルバークラブ
玉取シルバークラブ
蓮沼シルバークラブ
上内シルバークラブフレンズ
篠崎シルバークラブ
岩崎シルバークラブ
猿壁シルバークラブ
中根シルバークラブ
弥平太シルバークラブ
要口ノ堀シルバークラブ
新地上シルバークラブ

大坪シルバークラブ

館笠シルバークラブ
西高野白水シルバークラブ
前野ひまわり会



豊里地区

上郷いきいきクラブ
上宿シルバークラブ
横町白寿会
さわやか. 希望の会
大宿第三シルバークラブ
上郷中央シルバークラブ
朝日町シルバークラブ
仕出シルバークラブ
大山シルバークラブ
神谷森睦会
道角シルバークラブ
角内シルバークラブ
木俣シルバークラブ
野畑シルバークラブ
手子生第二シルバークラブ
手子生第三シルバークラブ

広告

地域の高齢者のお手伝い

訪問ヘルパーさん 大募集

65歳以上の人も活躍中です!

初めての方も
ブランクのある方も

週1日、1日1件から
OKです!

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い 等

時 給 1200円～1400円(処遇改善手当含む)
(訪問1件) ※試用期間あり(3カ月)

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市
(ご自宅からの直行・直帰可)

時 間 8:00～17:00の間
(1件あたり1時間程度)

資 格

介護初任者研修(ヘルパー2級)
正・准看護師など

諸手当

交通費実費支給
※自家用車を使用していただきます

訪問介護事業所 ふるさと ☎ 029-886-9790

土浦市荒川沖5-44-101
株式会社 ふるさと通信社

田倉シルバークラブ

沼崎北シルバークラブ

中の内シルバークラブ楽笑会

百家上シルバークラブ

百家下シルバークラブ

高野シルバークラブ

五斗時シルバークラブ

今鹿島稻荷前シルバークラブ

椿本シルバークラブ

東光台白雲会

鬼ヶ窪睦会

台面野井桜クラブ

中西すこやかクラブ

二の宮2丁目シルバークラブ

館野元気会

おのがわ睦会

松代一丁目シルバークラブ

中北・宮本シルバークラブ

さくらクラブ

高野台シルバーレインボークラブ

でんでん虫クラブ

コスモスクラブ

明神ひまわり会

池向シニアグループ

高峰会

宝陽台宝寿会

牧園清遊会

中山千寿会

百の会

あしび野倶楽部

シニアクラブ岩崎

楽友会

高見原1丁目シルバークラブ

高崎シルバークラブ

谷田部地区

西栗山シルバー友志会

谷城むつみ会

新町諏訪シルバークラブ

緑粋クラブ

みずほ団地シルバークラブ

グリーンハイツ末広会

さつき会

高須賀シルバークラブ

本鎌すみれ会

高良田シルバークラブ

富士見ヶ丘シルバークラブ

荃崎地区

小荃長寿会

南むつみ会

長和会

大樹の会

桜寿会

森の里宝寿会

森の里ひまわり会

つくばね会

梅寿会

お住まいの地域で
シルバークラブは
活動中です!



広告

入浴時の転倒による危険や不安の軽減に

折りたたみシャワーベンチ

ひし掛け・
高さ調整が
でき安心。

座面まで
33~43
(6段階)



販売価格
38,500円(税込)

介護保険1割
負担の方は
3,850円(税込)

ユニットバス対応浴槽手すり

工事不要で
素早く取付。



販売価格
41,800円(税込)

介護保険1割
負担の方は
4,180円(税込)

介護保険の
認定を受けている方
対象

介護保険
福祉用具購入制度

要介護・要支援の認定を受けている方(居宅)を対象に、各市町村が実施する補助制度を利用することで、福祉用具の購入費用が、年間最大10万円まで助成されます。

福祉用具
レンタル・販売

福祉用具ふるさと
事業所番号:0870303278

福祉用具のことならお気軽にご相談ください

☎ 029-886-9790

株式会社ふるさと通信社
土浦市荒川沖5-44-101

日帰り温泉施設

つくば温泉 喜楽里 別邸

ホームページは
こちらから





天然温泉 源泉かけ流し

【泉質】 ナトリウム-塩化物泉
弱アルカリ性の温泉で肌に優しく、
皮膚乾燥症への適応もあります。

内湯



医療業界でも注目の
高濃度炭酸泉
肩こり、関節痛、
高血圧の方におすすめ

プルガマ&岩盤浴



ロウリュウサウナ



お食事処「風玄」.....

かまど炊きごはんと「ひめいどん」
茨城ブランド豚「美明豚」の
こだわりの料理



喜楽里御膳
三段せいろ蒸し御膳

小学生以上を対象とした施設です。未就学児の方は入館をご遠慮させていただいております

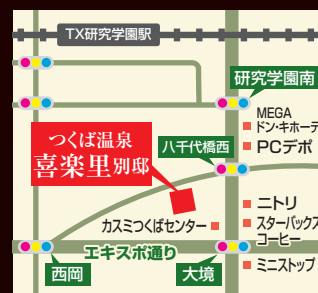
■ 利用料 (税込) 【平 日】 【土・休日】			
2026年9月1日現在			
入館料	大 人	1,300円	1,500円
	小学生	750円	850円
プルガマ&岩盤浴		450円	600円
※タオル・バスタオルは備え付けががございます			
※別途、特定料金を設定することがございます			

営業時間／9時～24時(最終受付23時)

☎029(846)2641

つくば市西大橋614-1

湯楽の里・喜楽里「最新情報」や
「お得なクーポン」を配信
公式アプリをダウンロード
店舗をお気に入り登録 ▶▶▶

「ツクバネ!」限定クーポン

① 入館料

100 円引き

※フロントへご提示ください。
※1枚につき3名様まで有効。
※岩盤浴100円引きクーポンと併用可。
※コピー不可。

アンケート記入欄

当店のご来場は
☐ 初めて ☐ 何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
[]-[]-[]-[]-[]-[]

「ツクバネ!」限定クーポン

② 入館料

100 円引き

※フロントへご提示ください。
※1枚につき3名様まで有効。
※岩盤浴100円引きクーポンと併用可。
※コピー不可。

アンケート記入欄

当店のご来場は
☐ 初めて ☐ 何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
[]-[]-[]-[]-[]-[]

「ツクバネ!」限定クーポン

③ 岩盤浴

100 円引き

※フロントへご提示ください。
※1枚につき3名様まで有効。
※入館料100円引きクーポンと併用可。
※コピー不可。

アンケート記入欄

当店のご来場は
☐ 初めて ☐ 何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
[]-[]-[]-[]-[]-[]

「ツクバネ!」限定クーポン

④ 岩盤浴

100 円引き

※フロントへご提示ください。
※1枚につき3名様まで有効。
※入館料100円引きクーポンと併用可。
※コピー不可。

アンケート記入欄

当店のご来場は
☐ 初めて ☐ 何度かある
お住いの郵便番号をご記入ください
[]-[]-[]-[]-[]-[]

有効期限:2028年3月末まで

有効期限:2028年3月末まで

有効期限:2028年3月末まで

有効期限:2028年3月末まで

高齢者の皆様の趣味や 生きがい活動づくりをサポート

楽しみながら
仲間づくり！

高齢者いきいきサロン

市内在住のおおむね60歳以上の方を対象に、どなたでも自由に参加できる各種講座を市内4会場で開催し、皆さんの趣味づくりや生きがいづくりを応援します。

対象

市内在住で、おおむね60歳以上の方

開催日

3か月ごとに発行される「つくば市高齢者いきいきサロンメニュー表」をご確認下さい。

サロンのメニュー

- 歌・民謡 ■ 健康体操 ■ フラダンス
- 太極拳 ■ 絵手紙 ■ 折り紙
- リンパトリートメント ■ eスポーツ

メニュー表設置場所

交流センター、窓口センター、市内郵便局、つくば市社協各支所等に設置



eスポーツ



うたごえサロン



楽しい折り紙



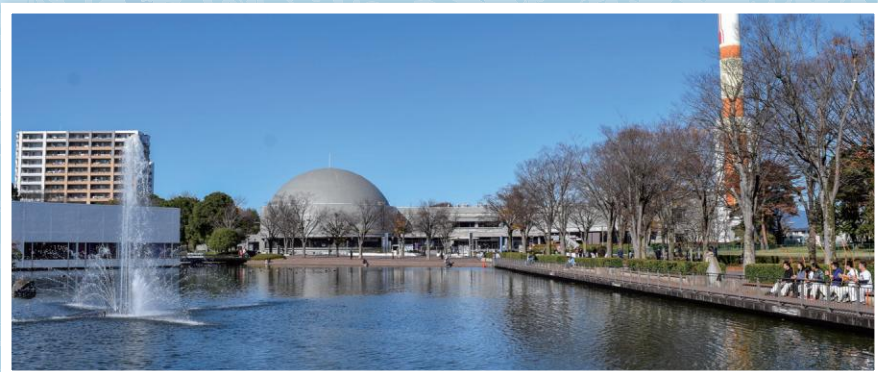
HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

Photos of
TSUKUBA



健康

就労

ボランティア

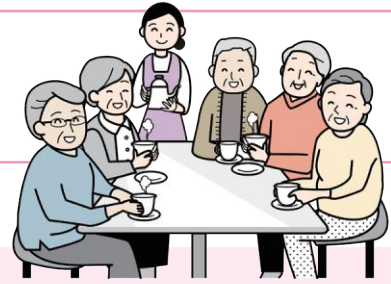
交流

その他

お役立ち情報

仲間・居場所・生きがいづくりの交流の場

ふれあいサロン



Q. ふれあいサロンとは？

自治会や区会、小学校区など小地域ごとに閉じこもりがちな高齢者、障害児(者)が気軽に集まれるように、近隣住民などのボランティアが開催しているふれあい交流の場です。令和8年4月現在88の団体が定期的に参加者が歩いて行けるよう公民館や集会所で活動を行っています。

社会福祉協議会では、お茶会や食事会などを通して一緒におしゃべりをしたり、趣味活動を行っているサロンに関して、活動費の助成や、立ち上げ・運営の支援をしています。

対象

ふれあいサロンへの参加

↳ 各サロンの参加対象地域を確認

活動費の助成

↳ 月1回以上定期的に開催している団体

地域の方が気軽に集まれる場です



お茶を飲みながら
楽しくおしゃべり
しませんか？



HPはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

ふれあいサロン紹介

～ 主な参加者の中に高齢者が含まれているサロンのみを紹介しています ～

◆筑波圏域

サ ロ ン 名	虹の会	元気会
活 動 内 容	観音講・地域のごみ拾い・新年会・高齢者訪問など	茶話会・健康体操・食事会・歩く会など
開 催 日 時	9月第1土曜、12月第1日曜、1月第3日曜、2月第3火曜、他月は最終火曜	第2・第4水曜日 10:00～12:30
開催会場名称	下作谷公民館	沼田児童館
参加対象地域	下作谷全域	沼田(上坪・中坪・下坪)
参加者負担金	100円/年	2,000円/年
サ ロ ン 名	平沢明朗会	桜池サロン
活 動 内 容	シルバー体操・茶話会・手芸(小物づくり)・食事会・講話など	健康体操と講話・趣味活動・脳トレゲーム・調理など
開 催 日 時	毎週水曜日 9:00～15:00	第2・第4水曜日 10:00～15:00
開催会場名称	平沢児童館	市民研修センター
参加対象地域	平沢および近隣地区	筑波地区
参加者負担金	1,000円/年	500円/回

◆筑波圏域

サロンの名	喜楽サロン	新町さくらの会
活動内容	茶話会・食事会・誕生会・料理教室・講話・折り紙など	茶話会・健康体操・食事会など
開催日時	第3水曜日 9:30～11:30	第3火曜日 9:30～12:00
開催会場名称	下田中児童館	北条新町公民館
参加対象地域	田中、磯辺地区	北条新町地区
参加者負担金	100円/回	100円/回
サロンの名	東作谷ふれあいサロン	すずらん会
活動内容	輪投げ・茶話会・食事会など	手芸・カルタ・輪投げ・お茶会など
開催日時	第3日曜日 10:00～12:00(8・9・3月は第4日曜日)	第1・第3水曜日 13:00～15:00
開催会場名称	東作谷集会所	北条内町集会所
参加対象地域	東作谷住民	多気本町内
参加者負担金	常時集めない、催しによって集める	200円/月
サロンの名	さつき会	サロン きずな
活動内容	健康体操・ウォーク・食事会・講演会(築業大学)など	茶話会・輪投げ・しりとり・歌・ポッチャ・卓球など
開催日時	健康体操▶第1金曜 10:00～11:15/ウォーク▶年6回(4.6.10.12.2月)	第2水曜日 9:30～11:30
開催会場名称	大形集会所	上田中集会所
参加対象地域	大形地区	上田中地区
参加者負担金	なし	200円/年
サロンの名	ふれあいサロン白秋	つくばね運動教室
活動内容	ゲーム・手芸・折り紙・体操・カラオケ・お茶・お花など	健康体操・食事会など
開催日時	第1土曜日 9:30～11:30	第2火曜日または第3火曜日
開催会場名称	水守研修センター	筑波交流センター
参加対象地域	水守地区	筑波地区
参加者負担金	1,000円/年	1,200円/年
サロンの名	サロン花びより	
活動内容	茶話会・健康体操など	
開催日時	第3水曜日 9:30～11:30	
開催会場名称	上作谷公民館	
参加対象地域	上作谷地区内	
参加者負担金	100円/回	

◆大穂圏域

サロンの名	ふれあいサロン「新地下花の会」	蓮沼サロン会
活動内容	シニア向け講話・輪投げ大会・健康体操教室・食事会など	茶話会・昼食会・雑談など
開催日時	第3水曜日 10:00～12:30	第1火曜日 10:00～13:00
開催会場名称	新地下町公民館	蓮沼公民館
参加対象地域	吉沼新地下町	蓮沼地区
参加者負担金	200円/回(企画内容により追加負担金あり)	弁当代500円
サロンの名	ふれんず	岩崎お楽しみ会
活動内容	健康体操・手工芸・茶話会・季節の行事会・お出かけなど	茶話会・食事会・健康体操・スクエアステップなど
開催日時	第4木曜日 10:00～15:00(月により週を変更することあり)	第2木曜日 13:00～15:00
開催会場名称	筑穂館	岩崎公民館
参加対象地域	大穂地区内	岩崎住民
参加者負担金	500円/回	必要に応じて
サロンの名	つくばふれあいサロン秋桜	大砂さくら会
活動内容	健康体操・茶話会・調理講習・児童との交流会など	茶話会など
開催日時	第2・第4火曜日 9:30～12:00	第1日曜日 10:00～12:00
開催会場名称	大穂交流センター和室・筑穂館	大砂田園都市センター
参加対象地域	大穂・筑波地区	大砂地区内
参加者負担金	1,000円/年	200円/回
サロンの名	口の堀ふれあいサロン	
活動内容	茶話会・健康体操・食事会・ゲームなど	
開催日時	第2日曜日(通常)18:00～19:30、(イベント時)10:00～12:00	
開催会場名称	口の堀研修センター	
参加対象地域	要地区	
参加者負担金	なし	

◆豊里圏域

サ ロ ン 名	ゆいまーる	森のおうち
活 動 内 容	談話・手芸・折り紙・外食・食事作り・買い物など	季節の行事・軽い体操・折り紙・手芸など
開 催 日 時	毎月最終月曜日 10:00～16:00(変更あり)	第1・第3木曜日 10:00～15:00
開催会場名称	代表者宅、他(外出あり)	高齢者支援センターとよさと
参加対象地域	上郷地区他	豊里地区
参加者負担金	500円/回、または1,000円(内容によって)	500円/回
サ ロ ン 名	暖々	酒丸ふれあいサロン
活 動 内 容	茶話会・健康体操・健康麻雀・食事会・お花見・ウォーキングなど	グラウンドゴルフ・茶話会・忘年会など
開 催 日 時	第1・第3火曜日 9:00～12:00	第2・第4月曜日 13:00～15:30
開催会場名称	高齢者支援センターとよさと	会員所有の土地(グラウンドゴルフ場)
参加対象地域	つくば市内	酒丸、豊里の杜地区 他
参加者負担金	500円/年	100円/回
サ ロ ン 名	豊里の杜ふれあいサロン	仲良し会きさらぎ
活 動 内 容	シルバーリハビリ体操教室・俳句の会・パッチワークの会など	健康体操・脳トレ・茶話会・食事会など
開 催 日 時	第1・第3月曜 9:45～11:45/第3金曜・第2水曜・第4金曜 10:00～12:00他	第1木曜日 10:00～12:30
開催会場名称	豊里の杜自治会館「さくら」・「せらら」、さくら公園	今鹿島池端第一公民館
参加対象地域	豊里の杜地区及び周辺近隣地区	今鹿島池端第一地区
参加者負担金	会費半期300円～3,000円(7グループで異なる)	1,000円/年
サ ロ ン 名	タームズふれあいサロン	
活 動 内 容	健康体操・童謡・クラフト・ゲームなど	
開 催 日 時	第3木曜日 10:00～12:00	
開催会場名称	ヘルスケアタームズ事務所	
参加対象地域	つくば市	
参加者負担金	200円/回	

◆谷田部西圏域

サ ロ ン 名	ふれあいサロン 緑が丘	みずほ団地ふれあいサロン福寿草
活 動 内 容	茶話会・転倒防止体操など	食事会・時々カラオケなど
開 催 日 時	第2・第4火曜日 10:00～12:00	第1木曜日 10:00～15:00
開催会場名称	緑が丘自治会館	みずほ団地自治会館
参加対象地域	緑が丘団地	みずほ団地内
参加者負担金	200円/回	約6,000円(500円×12回)
サ ロ ン 名	ふれあいサロン 観音台	真瀬新田ふれあいサロン
活 動 内 容	健康体操・勉強会・音楽鑑賞・おしゃべりの会など	草花の鉢寄せ植え・健康体操・日本舞踊鑑賞・新年会など
開 催 日 時	第2月曜日 10:00～12:00	第2火曜日 10:00～12:00
開催会場名称	観音台集会所	真瀬新田研修センター 和室
参加対象地域	観音台一丁目とその周辺地区	真瀬新田地区内
参加者負担金	なし	100円/回
サ ロ ン 名	グリーンハイツ 陽だまりサロン	あおぞら
活 動 内 容	カーレット・サロンドカフェ・さわやか体操・花見の会など	フラワーアレンジメント・モルック・歌・季節の行事など
開 催 日 時	毎月4回 13:30～15:30	毎月3日前後 13:00～15:00
開催会場名称	グリーンハイツ研修センター	台面野井研修センター
参加対象地域	グリーンハイツ居住者、その友人知人	台面野井
参加者負担金	第3水曜日のみ参加費100円/第3土曜日サロンドカフェ1杯50円	随時
サ ロ ン 名	ふれあいサロン香取台	富士見ヶ丘ふれあいサロン
活 動 内 容	健康体操・茶話会など	健康体操・スクエアステップ・つくバスに乗る会など
開 催 日 時	第1金曜日10:00～12:00(4・11月休)/第3火曜日10:00～12:00	第2・第4木曜日 10:00～12:00
開催会場名称	金曜➡香取台交流館/火曜➡ドックカフェパーティ	富士見ヶ丘集会所
参加対象地域	香取台地区	真瀬富士見ヶ丘団地
参加者負担金	お茶代として200円～300円	なし
サ ロ ン 名	平わかば会	コスモス会
活 動 内 容	茶話会・健康体操・食事会など	健康体操・茶話会・クリスマス会など
開 催 日 時	第2月曜日 13:00～14:45	第3火曜日 11:00～15:00
開催会場名称	平公民館	島名入坪集会所
参加対象地域	平区会のみ	島名入坪地区内
参加者負担金		

◆谷田部西圏域

サ ロ ン 名	高須賀集いの広場	サロン・フルール
活 動 内 容	茶話会・健康体操・歌・モルックなど	リハビリ体操・筋力アップ体操・脳トレ・手芸など
開 催 日 時	第2木曜日 10:00～11:30	第1火曜日 9:30～12:00
開催会場名称	高須賀地区研修センター	市民ホールやたべ小会議室
参加対象地域	高須賀地区	谷田部小学校区
参加者負担金	なし	200円／年

◆谷田部東圏域

サ ロ ン 名	サロン 松美会	東小学校区ふれあいサロン
活 動 内 容	健康体操・コンサート・食事会など	茶話会・食事会・合唱・折り紙教室など
開 催 日 時	第3月曜日 10:00～12:00 ※9月のみ第2月曜	第3水曜日 10:00～12:00
開催会場名称	松代交流センター会議室(7月→ホール/12月→音楽室)	東児童館集会室
参加対象地域	特定なし	東2丁目、稲荷前、梅園
参加者負担金	100円／回	100円／回、昼食会は別途会計
サ ロ ン 名	ふれあいサロン 二の宮	ふれあいセントラルの会
活 動 内 容	生活情報交換と健康マージャンなど	お花見会・忘年会・誕生日会・体力測定・健康体操など
開 催 日 時	毎週日曜日 13:00～17:00	原則第3月曜日 10:00～12:00
開催会場名称	二の宮交流センター(音楽室)	南中妻セントラルタウン自治会館
参加対象地域	二の宮地区、その近辺の方	セントラルタウンとその周辺
参加者負担金	なし	100円／回
サ ロ ン 名	赤塚東山ふれあいサロン	4丁目けんこう会
活 動 内 容	手芸・園芸・花見・茶話会・映画・鑑賞会など	シルバーリハビリ体操出前教室・近況情報交流会など
開 催 日 時	第3月曜日 10:00～12:00	第2・第4金曜日 10:00～12:00
開催会場名称	赤塚東山自治会館	スマエコシティ集会所(研究学園)
参加対象地域	赤塚東山自治会	研究学園4丁目及びその周辺
参加者負担金	100円～200円／回	500円／年
サ ロ ン 名	トーク&トーク	笑和いきいき会
活 動 内 容	食事会・脳活運動・おしゃべり・茶話会など	リハビリ体操・ウォーキング・食事会など
開 催 日 時	第1木曜日 12:00～15:00	第2・第4水曜日
開催会場名称	高野台コミュニティセンターホール	梶内生活改善センター
参加対象地域	高野台地区	梶内地区内
参加者負担金	なし	100円／月
サ ロ ン 名	館野ろまん倶楽部	ふれあいサロン稲岡
活 動 内 容	健康体操・茶話会・季節にあわせた活動など	健康体操・食事会・グラウンドゴルフなど
開 催 日 時	第1(又は第2)月曜日 10:00～12:30	第4水曜日 13:30～14:45
開催会場名称	館野研修センター	稲岡農村集落センター
参加対象地域	館野地区	稲岡地域
参加者負担金	1,000円／年(前期500円・後期500円)、特別イベント時徴収	
サ ロ ン 名	西岡ひよっこ会	まついちサロン
活 動 内 容	健康体操など	ゲーム・カード遊び・季節の飾り作り・ウォーキングなど
開 催 日 時	第2・第4金曜日 10:00～11:30	第2木曜日 10:00～11:30
開催会場名称	西岡研修センター	松代一丁目集会所
参加対象地域	西岡・西大橋	松代一丁目、西郷
参加者負担金	なし	なし
サ ロ ン 名	サーパスつくば健康クラブ	春日元気クラブ
活 動 内 容	茶話会・フレイル予防講義・健康体操・公園散歩など	茶話会・健康体操など
開 催 日 時	毎週火曜日(第2週は休み) 10:00～12:00	第2・第4水曜日 13:30～15:00
開催会場名称	サーパスつくば研究学園集会所	代表者宅
参加対象地域	マンション内の住民	つくば市
参加者負担金	なし	100円／回
サ ロ ン 名	元気でいよう会 研究学園	洞峰サロン
活 動 内 容	健康体操・脳トレ体操・食事会など	俳句の作成と鑑賞・茶話会・散策など
開 催 日 時	毎週木曜日 9:00～11:00	第3火曜日 11:00～13:30
開催会場名称	市役所コミュニティ棟	マジロカフェ(洞峰公園筑波新都市記念館内)
参加対象地域	つくば市内	つくば市とその周辺
参加者負担金	会費3ヵ月1,000円	1,200円／年

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

◆谷田部東圏域

サ ロ ン 名	サロンかつらぎ	ライフカフェ
活 動 内 容	茶話会・手工業制作・季節のイベント・食事会など	茶話会・音楽会・ボッチャ会・ランチ会など
開 催 日 時	第2・第4木曜日 10:00～12:00	第3木曜日 14:00～16:00
開催会場名称	苅間辻原研修センター	くるむのもりクラブハウス
参加対象地域	苅間地区及び近隣の地域の方	谷田部東地区ですが制限はありません
参加者負担金	100円/回	200円/回
サ ロ ン 名	二の宮 遊びと笑顔の広場	
活 動 内 容	季節の行事・認知症予防など楽しく学べたり遊べることとお茶のみ	
開 催 日 時	第2・第4木曜日 13:30～15:30	
開催会場名称	二の宮交流センター会議室	
参加対象地域	つくば市内全域	
参加者負担金	100円/回	

◆桜圏域

サ ロ ン 名	二輪草	ふれあいサロンひだまり
活 動 内 容	出前体操・料理・フラワーアレンジメント・ゲームなど	シルバーリハビリ体操・茶話会・食事会・新年茶会など
開 催 日 時	第1・第3・第5水曜日 10:00～12:00	第4金曜日 13:30～16:00
開催会場名称	広岡交流センター	梅園集会所
参加対象地域	桜ニュータウン周辺	梅園地区
参加者負担金	およそ300円	100円/回
サ ロ ン 名	シニアサロン ふらり	青年のサロン
活 動 内 容	食事会・体操・おしゃべりなど	ゲーム・おしゃべり・調理・散策・バーベキューなど
開 催 日 時	第2・第4火曜日 12:30～15:30	第1木曜日 13:30～17:00
開催会場名称	つくば市民センター 小会議室1・2	コリドイオ(市民センター)
参加対象地域	つくば市	つくば市とつくば市周辺
参加者負担金	1,200円/年	100円/回
サ ロ ン 名	ふれあいサロンさくら	ミニかるやかクラブ
活 動 内 容	健康教室・茶話会・食事会・歌唱・スクエアステップなど	健康に関する講話・健康体操・食事会など
開 催 日 時	第3木曜日 10:00～11:30	第2・第4木曜日 10:00～11:30
開催会場名称	ウエルシアつくば桜店	並木交流センター 大会議室
参加対象地域	つくば市	並木・梅園地区外の地区でも可
参加者負担金	なし	100円/回
サ ロ ン 名	カフェロマン	倉掛ふれあいサロン
活 動 内 容	茶話会・講話・笑いヨガ・脳トレ・ゲーム・情報提供など	茶話会・健康体操・食事会など
開 催 日 時	第1火曜日 14:00～16:00	第3水曜日 10:00～11:00
開催会場名称	市民センター コリドイオ調理室	倉掛センター
参加対象地域	つくば市全域	倉掛地区内
参加者負担金	100円/回	なし
サ ロ ン 名	竹園ふれあいサロン	ふれあいサロン水車
活 動 内 容	歌・ラジオ体操・茶話会・「やさしいヨガ」の開催など	コミュニティスポーツ・茶話会・お花見会など
開 催 日 時	第3金曜日 13:00～16:00	第3水曜日 13:30～16:00
開催会場名称	竹園交流センター	高齢者支援センターさくら 集会室
参加対象地域	竹園東中学校区	つくば市内
参加者負担金	なし	100円/回
サ ロ ン 名	パークヒル吾妻 おしゃべり会	ふれあいサロンやよい
活 動 内 容	茶話会など	フラワーアレンジメント・食事会・ゲーム・ゲストによる演奏会など
開 催 日 時	第2金曜日 13:30～15:30	第1水曜日 10:00～12:00
開催会場名称	パークヒル吾妻つくば管理事務所集会室	並木交流センター 大会議室
参加対象地域	パークヒル吾妻住民およびその周辺	並木・梅園地区
参加者負担金	なし	100円/回
サ ロ ン 名	春風台サロン	おひさまKids
活 動 内 容	茶話会・健康体操・地域との交流会・昼食会など	お話会・わらべうた・夏休みイベント・BOOKトークなど
開 催 日 時	第2火曜日 10:00～13:00	不定期(月1回) 10:00～12:00
開催会場名称	サロン会員宅	並木交流センター
参加対象地域	春風台地区	桜圏域
参加者負担金	1,200円/年	なし

◆茎崎圏域

サ ロ ン 名	ひまわりの会	森の里ふれあいサロン
活 動 内 容	茶話会・健康体操・お花見・干支の制作・食事会など	健康体操(リハビリ体操)・各種手芸・茶話会など
開 催 日 時	第1水曜日 10:00~14:30	第1・2・3・4火曜日 13:30~15:00
開催会場名称	下岩崎集落センター	森の里自治会公会堂 ホール
参加対象地域	下岩崎地区	森の里地区
参加者負担金	昼食は自己負担	なし
サ ロ ン 名	チャレンジつくばふれあいサロン	城山サロン
活 動 内 容	茶話会・編み物・レクリエーションなど	演奏・コーラス・民謡・カラオケ・餅つき等お楽しみ会など
開 催 日 時	毎週火曜日 13:00~15:30	第2・第4金曜日 13:00~16:00(イベント時別途)
開催会場名称	高齢者支援センターくさざき	城山公民館
参加対象地域	つくば市内	城山地区内
参加者負担金	600円/年	なし
サ ロ ン 名	自由ヶ丘サロン	うたごえひろば
活 動 内 容	茶話会・カラオケ・ひなまつり会など	合唱・手芸・ゲームなど
開 催 日 時	毎週土曜日 13:00~16:00	第1水曜日 10:30~12:00
開催会場名称	自由ヶ丘公民館	高見原3丁目会館
参加対象地域	自由ヶ丘区内内	高見原3丁目・近隣地区
参加者負担金	なし	100円/回+保険料30円
サ ロ ン 名	ふれあいサロン あしび野	細見サロン
活 動 内 容	ニュースポーツ・脳トレなど	DVD鑑賞・情報収集・茶話会・小旅行・料理作りなど
開 催 日 時	第3土曜日 13:30~15:00	第2土曜日 12:30~16:00
開催会場名称	あしび野自治会館	細見公民館
参加対象地域	あしび野地区	細見地区
参加者負担金	100円/回	開催時ごと実費0~100円/回
サ ロ ン 名	サロン 水曜会	ふれあいサロン ひまわり
活 動 内 容	健康体操・映画鑑賞・カラオケなど	健康体操・季節の行事・手芸・折り紙・出前教室など
開 催 日 時	第3水曜日 13:30~15:30	第2・第4月曜日 10:00~12:00
開催会場名称	宝陽台公民館	茎崎農村高齢者交流センター
参加対象地域	宝陽台地区	旧茎崎町全域
参加者負担金	3,000円/年	なし、不足の時は徴収
サ ロ ン 名	梅ヶ丘茶話会	サロン・ド・チェリー
活 動 内 容	茶話会・クリスマス会・七夕・フリーバザーなど	出前講座・ゲーム・茶話会・脳トレ・健康体操など
開 催 日 時	不定期(日曜日開催)	第3水曜日 10:00~12:00
開催会場名称	梅ヶ丘集会所	桜が丘公民館
参加対象地域	梅ヶ丘地区内	桜が丘全住民
参加者負担金	なし	100円/回
サ ロ ン 名	くさざき広場	富士見台ふれあいサロン
活 動 内 容	茶話会・健康体操・食事会・調理実習・手芸など	茶話会・食事会・クリスマス会・花見会など
開 催 日 時	第4月曜日 9:00~12:00	第1水曜日 13:00~16:00
開催会場名称	茎崎交流センター	富士見台自治会館
参加対象地域	茎崎地区全域	富士見台近隣地域
参加者負担金	1,200円/年	なし
サ ロ ン 名	なないろ会	スマイルサロン樋の沢
活 動 内 容	茶話会・物づくり・ハイキング・ジャム作り・食事など	茶話会・料理・食事会・小物作り・カラオケなど
開 催 日 時	第3日曜日 13:30~16:00/第3金曜日 14:30~16:00(7・8月を除く)	第3土曜日 13:00~15:00
開催会場名称	大舟戸集落センター	樋の沢集落センター
参加対象地域	大舟戸地区	樋の沢近隣他
参加者負担金	なし	100円/回

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

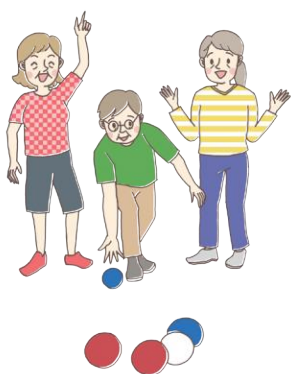
地域で通いの場を開催する 団体を支援します！



高齢者憩いの広場 運営補助事業

身近な場所を拠点として高齢者の介護予防や孤立化防止、生きがいづくりなどを目的に、地域住民によって運営される通いの場です。令和8年度現在、18の団体が定期的に運動や体操、ダンス、カラオケ、おしゃべり会など、さまざまな活動を行っています。

市では、こうした活動を週1回以上行う団体に対し、補助金を交付しています。詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。



HPIはこちらから

対象

通いの場への参加

↳ どなたでも参加可能◎

補助金の交付

↳ 通いの場を週1回以上行う団体

【お問い合わせ】

つくば市高齢福祉課

tel.029-883-1111(内線1231)

広告

補助金・助成金を賢く活用して、 笑顔があふれ活気ある「通いの場」へ

DKエルダーシステム(右写真)は懐かしの音楽療法から、ご当地体操、脳トレまで誰もが楽しめるプログラムが満載。「うたと音楽のチカラ」で高齢者のお楽しみをサポート！

まずは、「無料体験・デモンストレーション」で、
実際の効果をご体感ください。

＼お問い合わせ・無料デモンストレーションのお申し込みはこちら／



生活総合機能改善機器
DK ELDER SYSTEM
FREEDOM LIFE



株式会社

常磐第一興商

法人営業部

☎029(226)7111

(受付時間：9時～18時)
水戸市大工町1-3-7

令和8年度 高齢者憩いの広場活動団体（令和8年8月現在）

団体名称	活動拠点	活動内容（介護予防活動含む）
桜ニュータウン「桜の園」	桜ニュータウン	Gゴルフ、卓球、社交ダンス、健康体操、健康麻雀、服等を仕立てる等
ふれあいサロン みどりの風	荻間	健康体操、俳句、映画鑑賞、書道、ぼやきの会、ハンドベル、絵画教室、写真を撮る会等
つくばシニア交流会	桜総合体育館	バドミントンを愛し、介護予防を考えた老若男女の交流会等
あすなろくらぶ	池向	卓球、カラオケ、ボッチャ、健康体操、筋力体操、輪投げ等
ふれあいサロン・千現カフェ	千現	脳トレ、音楽療法等
ギャラリーいおり	中別府	健康体操、健康情報交換、創作活動、健康麻雀、カラオケ等
富士見台憩いの広場	富士見台	クラフトテープ、健康体操、談笑会、ペイント、Gゴルフ、書道等
高見原高齢者憩いの広場	高見原1丁目	健康体操、卓球、輪投げ、カラオケ、出前体操、Gゴルフ等
宝陽台・宝志会	宝陽台	囲碁、健康麻雀、カラオケ、Gゴルフ、シルバー体操等
高見原中央地区憩いの広場	高見原2丁目	Gゴルフ、卓球、ヨガ、カラオケ、輪投げ、健康麻雀等
赤塚東山ふれあいネットワーク	赤塚東山	テニス、カフェ、卓球、Gゴルフ、健康体操、健康麻雀、将棋等
梅ヶ丘憩いの広場	梅ヶ丘	カラオケ、健康体操、Gゴルフ、健康麻雀、手芸、民謡等
つくばね憩いの広場	作谷	Gゴルフ、スポーツ吹き矢、コーラス、健康麻雀、談笑会等
道角ピングポン倶楽部	上郷	卓球、シルバー体操、ヨガ等
森の里 生涯スポーツ倶楽部	森の里	ペタンク、ボッチャ、Gゴルフ、健康体操等
富士見ヶ丘スポーツ同好会	真瀬	グラウンドゴルフ、健康麻雀、ハンドアーチェリー、輪投げ、ボッチャ、カーレット等
たのし家クラブ	下広岡	習字、茶道、コーラス、草木染め、健康麻雀、古布リメイク、料理、健康体操、寄せ植え（春・秋）等
桜が丘クラブ	九万坪、桜が丘	グラウンドゴルフ、卓球、ラジオ体操、健康麻雀等

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

広告



歌って笑って！
地域で健康づくり

シニア世代も楽しめる
多世代型 **eスポーツ**
カラオケ競技大会
各地区の公民館・自治会館などで
順次開催予定！

精密採点を活用した
eスポーツカラオケ



機械が採点する
公平性の取れた**競技**



高得点で**地区代表**を
目指しましょう！



株式会社 **常磐第一興商** 法人営業部 ☎029(226)7111 (受付時間：9時～18時)
水戸市大工町1-3-7

認知症について「知る・学ぶ・語る」集いの場

オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の人とその家族をはじめ、地域の方ならどなたでも参加できる交流の場です。

簡単なゲームや軽い運動をしたり、地域の方との交流を楽しむことができます。医療や介護の専門職員や介護経験者が運営していますので、認知症や介護の相談もお受けできます。令和8年度現在、市内8か所に設置されており、毎月1回開催されています。

名称	日時	場所	運営者	問い合わせ先
オレンジカフェ in 筑波	第4回 13:30～15:30	筑波中央病院	介護老人保健施設 アリエッタ	☎029-867-1182
オレンジカフェ in おおほカフェ・フルール	第4回 13:30～15:30	大穂地域包括支援センター	大穂地域包括支援センター	☎029-869-9527
オレンジカフェ in なごみ	第4回 14:00～16:00	とよさと病院	とよさと病院 認知症疾患医療センター	☎029-847-9581
オレンジカフェ in おはなリハ	第3回 11:00～13:00	イーアスつくば・美味コレクション内	おはなリハ ケアマネステーション	☎029-879-8828
オレンジカフェ in みどりのカフェ悠	第4回 10:00～12:00	EMBLEMテナント103	在宅看護センターゆう	☎090-7906-2054
オレンジカフェ in きずな	第4回 13:30～15:30	ストレスケアつくばクリニック	ストレスケアつくばクリニック	☎029-863-2888
オレンジカフェ in かえで	第3回 13:30～15:30	広岡交流センター	小規模多機能型居宅介護 楓	☎029-875-4571
オレンジカフェ in くさざき	第3回 10:00～12:00	荃崎交流センター	認知症の人と家族の会 茨城県支部	☎029-828-8089

※2026年度の情報です。都合により日程を変更する場合がありますので、事前に御確認ください。



HPはこちら

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111（内線1245）

広告

認知症に関するさまざまなご相談を
専門のスタッフがお受けします

当院は県が指定する
認知症専門の医療機関です



「いつもと違う」「どこか変」と感じたら
お気軽にご相談ください

認知症疾患医療センター
認知症初期集中支援チーム
認知症治療病棟50床



医療法人社団 つくば健仁会

とよさと病院

つくば市田倉4725

認知症疾患医療センター ☎029-847-9581（直通）

傾聴ボランティアがお話をうかがいます

傾聴ボランティア事業 おうちde交流

ひとり暮らしの高齢者や閉じこもりがちな高齢者などへの社会交流の場の提供として、市の養成講座を受けた傾聴ボランティアがご自宅に伺い、お話をうかがいます。

最近、外出や交流が減ったと感じる方、外出が難しい方、ご家族以外とも交流をしたい方、ぜひご自宅でおしゃべりを楽しみましょう。まずは担当のケアマネジャーまたは地域の民生委員、地域包括支援センターにご相談ください。



場 所 利用者様のご自宅に市で養成した傾聴ボランティアがうかがいます。

利用回数 一人につき、月2回まで。
1回1時間程度

対 象

市内に住所を有する、最近閉じこもりがちな65歳以上の方で、ケアマネジャーや民生委員、地域包括支援センターからの支援を受けている方



HPはこちらから



傾聴とは、相手に寄り添い
耳と心を傾け、相手の話を
「聴く」会話の技術のことです。

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111 (内線1246)

Photos of
TSUKUBA



地域で支え合う関係を
一緒に考えませんか？

生活支援体制整備事業



HPIはこちらから

市内7つの圏域では「地域支えあい会議」を開催し、だれもが安心して
住み慣れた地域で生き生きと暮らしていけるよう、支え合いの地域づくり
を考えています。地域では、サロン、集いの場、住民同士の支え合いの
取組など、さまざまな活動が広がってきています。

もし、ご自身の地域で『集いの場や住民同士の支え合いの取組をやってみ
たい!』と思ったら、生活支援コーディネーターにご相談ください。生活支援
コーディネーターは、地域と地域包括支援センターやケアマネジャー等の
福祉等専門職の間に入って活動し、支援が必要な高齢者と
地域の支え合いの取組をつなぎ、実現するお手伝いをします。



【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111(内線1243)

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

対 象

地域で生き生きと暮らせるように、地域の支え
合いの体制作りを一緒に考えてくださる方



地域見守りネットワーク

ひとり暮らしの方などを地域で見守ります

今は健康だけど先々が不安、ひとり暮らしは何となく心細いなど様々
な不安を少しでも減らし、地域で安心して暮らし続けられるように、地域
の方々から選任した「ふれあい相談員」や、見守りを直
接行う「見守り支援員」と社会福祉協議会が協力し、
見守りが必要な方に対し、地域で見守ることができる
仕組みづくりを進めています。必要に応じて行政など
と連携し、地域の安心を支える活動です。

対 象

市内に居住するひとり暮らし高齢者、高齢者
世帯及び認知症高齢者、障害者など見守りが
必要な方でご本人の同意が得られた方



HPIはこちらから



【お問い合わせ】つくば市社会福祉協議会

本部 大穂、豊里、谷田部西、桜、筑波圏域
tel.029-879-5500

南支所 谷田部東、荃崎圏域
tel.029-876-4552

見守りを受けたい方は登録が必要です。詳細は、最寄りの
社会福祉協議会までお問い合わせください。

広告

地域に密着したシニア向け生活情報紙

シニア
ふるさと通信

つくば市・土浦市・牛久市版

生きがいに貢献

読者参加型の生活情報紙

コミュニケーションツールに

株式会社ふるさと通信社

土浦市荒川沖 5-44-101 ☎029-886-9790

悪質商法は 高齢者を狙っています

消費生活センターからのお知らせ

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

訪問販売トラブル

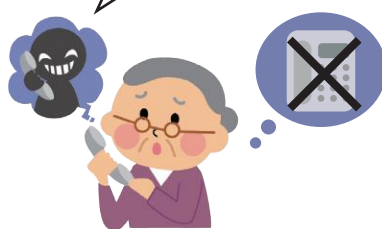
無料で点検します



高額な修理代を請求された

電話勧誘販売トラブル

固定電話が使えなくなります



強引に光回線を
契約させられた

通信販売トラブル

今だけお試し価格で購入できます



「お試し価格」で購入したら、
「定期購入が条件」だった

暮らしが便利になった反面、通信販売や訪問販売等のトラブルが後を絶ちません。消費生活相談員が問題解決の方法と一緒に探します。困ったときはご相談ください。



HPIはこちらから

おかしいと思ったら、すぐに相談してください

つくば市消費生活センター

☎029-861-1333(相談専用)

相談日：月曜日～金曜日
(土・日・祝日・12/29～1/3は除く)

相談時間：9:00～12:00、13:00～16:00

消費者ホットライン

局番なし 188

(左記相談時間外の場合)

12/29～1/3を除いて原則毎日利用可能

広告

シニアふるさと通信とは…

シニアの皆様と、そのご家族のための生活情報紙(無料)です。高齢者向け事業や福祉の話題、介護予防、健康アドバイス、多彩な趣味活動、地域の身近なイベントなど、読者に役立つ情報を紹介します。また、読者の投稿欄を設け、紙面を通じた読者同士の交流や生きがいづくりにも貢献します。

- 発行月／1月・3月・5月・7月・9月・11月
- 発行部数／50,000部

(年6回発行)



新聞折込(指定地域)のほか
公共施設、医療機関、福祉施設、各種店舗など
200カ所以上にも設置しています!

ふるさと通信社は『生活情報発信』と『訪問介護事業』を通して地域の高齢者の皆々を支えます