



わくわくが止まらない!!

# 人生まだまだ 今かいやっど!!

健康でいきいき暮らせるまちの推進

～串間市には健康づくりにもってこいの団体や講座などがたくさんあります～

**まず自分に合ったタイプを知ることから!**  
 ※チェックが多いタイプがあなたにぴったりの活動かも!?

- A**
  - 家の近くで楽しめることを探している
  - お話しするのが好き
  - 気軽に参加できるような活動がないか興味がある
- B**
  - 自分に合った健康法を見つけたい
  - 1人ではなくみんなで体を動かしたい
  - 自宅のできる体操などを教わりたい
- C**
  - 作品作りや習い事が好き
  - まだ挑戦したことのない創作活動に興味がある
  - いろいろな作品と出会ってみたい
- D**
  - 串間をもっとよくしたい
  - ボランティア活動に興味がある
  - 人のために頑張るのが好き
- E**
  - 何かスポーツを楽しみたい
  - 近所ですでる活動に興味がある
  - 勝負になるとワクワクする

▼▼▼あなたに合った活動タイプはコチラ▼▼▼



**A 控えめさんでも大丈夫! まずはサロンで交流の場を増やしてみませんか?**  
 サロンはさまざまな場所にあり、ご近所さんなど顔の知っている人がいるので地域の交流の場として人気です。体操やお茶を楽しみながら人の中に入ることから始めてみませんか?  
 ふれあいいきいきサロン  
 指導員:坂田晴子さん(左)、山下恵美さん(右)



**B 体を動かすのが好きなあなた! 体操で汗をかいてみませんか?**  
 体操と聞くとそんなに汗のかかないイメージですが、専門の先生に教わりながら体を動かすと、血流がよくなるのを実感して汗をかきますよ!  
 NPO くしま健康倶楽部参加者  
 古澤雄子さん



**C もしかしてすごい才能が!? 講座やサークルでいろいろチャレンジしてみませんか?**  
 毎年開催している公民館の講座やサークル。さまざまな地区の公民館で開催されているので参加しやすく、学べる幅も多いので新しいことにチャレンジできます。  
 クラフトテープ基礎教室  
 講師:菊永和代さん



**D 頑張り屋さんぜひお願いします! 串間市内のボランティア活動**  
 人のために頑張るのが好きなあなたにぜひ串間のボランティア活動に参加してほしいです! スクールガードや清掃活動などさまざまなボランティア団体があります。  
 スクールガード:田上美和子さん  
 10年ほど前にボランティア募集のチラシを見て、子どもたちの安全に少しでも貢献したいと思い活動を始めました。活動は時間や場所の指定はなく、できるときにやる形で、現在はほぼ毎朝学校近くの通学路に立ち見守りを行っています。子どもたちが笑顔で「おはようございます」とあいさつしてくれるのがうれしく私も元気をもらっています。今後子どもたちのために活動を続けていきたいです。



**E 「まだまだ元気!」な現役さん! スポーツなどに挑戦してみませんか?**  
 串間市にはグラウンドゴルフやヨガ、フラダンスなどアクティブに体を動かせる場所があります!!  
 串間市グラウンドゴルフ協会  
 会長:若松雄郎さん

## タイプ別活動一覧

タイプ	団体など	☎
サロン	ふれあいいきいきサロン (各公民館にて体操指導や体力測定などへの参加)	①
講座	公民館定期講座 (春から秋にかけて実施されるヨガや小物作りなどの体験講座)	②
	公民館特別講座 (秋から冬にかけて実施される数回ほどのお試し体験講座)	
学級	さわやか学級 (年6回に分けて料理教室や軽スポーツ、創作活動などへの参加)	③
ボランティア団体	串間地区更生保護女性会 (公共施設の清掃、登下校見守り活動など)	①
	串間市音声訳ボランティア「カナリヤ会」 (視覚障がい者などへ広報紙などをテープに録音し郵送)	
	宮崎県立福島高校インターアクト部 (ウミガメ保護活動、環境美化活動、福祉施設訪問など)	
	串間市立串間中学校インターアクト部 (校区内の環境美化活動など)	
	串間市スポーツ少年団 (スポーツ交流活動、環境美化活動、募金活動など)	
	串間市食生活改善推進協議会 (生活習慣病予防の関心を高めるための料理教室開催)	

▼気になる活動を見つけたら電話してみませんか?▼

タイプ	団体など	☎
A B C D E	NPO くしま健康倶楽部 (健康づくりのための講習・研修会などの実施)	①
A B C D E	串間市赤十字奉仕団 (炊き出し訓練、救命救急訓練などの実施)	
A B C D E	串間市点訳サークル「カナナ」 (広報紙を点字に訳し視覚障がい者などへ郵送)	
A B C D E	ハッピーライフ110 (高齢者などへの生きがい支援【グラウンドゴルフ開催】)	
A B C D E	串間市立都井小学校みどりの少年団 (都井岬に通じる国道の花壇整備や海岸の清掃)	
A B C D E	環境ボランティアグループ環の会 (命の森作り、キャンドルナイト開催)	
A B C D E	「話し相手ボランティア」連絡会 (施設や在宅高齢者などの話し相手)	
A B C D E	せいふ会 (ふるさとの魅力を再発見してもらうイベントなどの企画・開催。布ぞうり作りなど)	
A B C D E	串間元気クラブ (市内全域の環境美化、清掃活動など)	
A B C D E	ぼくじゃの会 (自然保護、環境美化、防災啓発活動など)	
A B C D E	串間手話サークル イルカ (手話の勉強会、聴覚障がい者との交流、福祉祭への参加など)	
A B C D E	宮崎県防災士ネットワーク 串間支部 (防災訓練などの支援、防災啓発活動、災害時の活動支援・協力)	

タイプ	団体など	☎
A B C D E	串間史談会 (県南の郷土史研究、定例会や講演会、展示会の開催など)	①
A B C D E	福島コミュニティアンドスクールガード隊 (朝夕の登下校の見守り活動)	
A B C D E	トライアングル (市内の福祉施設などを訪問し歌やハンドベル、フラダンスなどの披露)	
A B C D E	一般社団法人 ひかり (就労支援B型事業所。福祉・文化活動を中心に地域の活性化を目指す)	
A B C D E	NPO 法人サード・プレイス (在宅高齢者などへの支援として週1回 ふれあい給食会の開催)	
A B C D E	バラ園と四季の花咲くいこいの広場 秋山 (バラ園周辺の草取り、草払い、接待など)	
A B C D E	フルーツ演奏 (施設や公民館などでのフルーツ演奏)	
A B C D E	各種ボランティアへの参加 (市内で開催される各種ボランティア活動への参加)	
A B C D E	ミニテニス	
A B C D E	ヨガ (昼の部・夜の部)	
A B C D E	フラダンス	②
A B C D E	マーじゃん	

タイプ	団体など	☎
A B C D E	ミニバレエ	②
A B C D E	串間短歌会	
A B C D E	書道	
A B C D E	さわやかパソコン同好会	
A B C D E	串間囲碁愛好会	
A B C D E	茶道教室	
A B C D E	合唱	
A B C D E	お琴	
A B C D E	洋和アクセサリー	
A B C D E	クラフトテープで創作	
A B C D E	陶芸教室	
A B C D E	水彩画	
A B C D E	絵手紙	
A B C D E	絵画教室	
A B C D E	和服や洋服のリフォーム	
A B C D E	布で作る小物	
A B C D E	ふしぎな花俱樂部 押し花教室	
A B C D E	季節の料理	

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

17 パートナリシップで目標を達成しよう