

令和7年3月

～住み慣れた地域で
いつまでも
元気に楽しく～

男鹿市 地域の通いの場 マップ



お問い合わせ先

男鹿市社会福祉協議会	TEL 23-2772
若美福祉拠点センター	TEL 46-3939
男鹿市地域包括支援センター	TEL 24-3322



「通いの場」とは？

皆さんの地域でよく行われている、体操やお茶会、趣味などの気軽に誰でも参加できる活動の中で「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場のことです。最近では、麻雀や将棋をしながら仲間との交流を深める男性も増えています。



「通いの場」にはどんな効果があるの？

体操やお茶会、趣味活動を仲間と楽しむ機会が多い人ほど転倒や認知症、うつリスクが低いなど、介護予防やフレイル予防の効果があります。体操や運動を行うことによる「体力の維持」、交流を通しての「心の健康づくり」や「お互いを気にかけてあう関係」の友人も増え、外に出かける機会や楽しく過ごせる時間が増えます。



※フレイル…「健康」と「要介護」の間にある状態

住み慣れた地域で自分らしく元気で安心して過ごしていくため、地域の中で人と人とのつながりを持つことが大切です。

男鹿市内にもたくさんの通いの場があります。皆さんも自分自身の好きなことや、興味のあることを見つけ、通いの場に参加してみませんか？

健康づくり

通いの場は
魅力がいっぱい

仲間づくり

フレイル予防
介護予防

生きがい

人とのつながり
(社会参加)



居場所

支えあい



船川地区

船川港公民館

男鹿市船川港船川字外ヶ沢126-1
TEL 23-2552

番号	団体名	活動内容	活動日
1	四ツ葉ノ会	民舞踊	毎週金曜日 13時～16時
2	シェイプアップサークル	ストレッチ	毎週木曜日 10時～12時
3	男鹿市太極拳同好会	太極拳の練習	毎週火曜日 13時半～16時
4	クラフト教室と和	クラフトテープで作品作り、 古布でつるし飾りの制作	毎週水曜日 13時～16時
5	ニコニコ元気体操	体操	毎週金曜日 10時～11時半
6	コーラス風	合唱の練習	毎週火曜日 10時～12時
7	さき織り教室	布・糸を利用して織りを楽しむ	第1木曜日 10時～15時
8	バレエX	ソフトバレエボールの練習	毎週土曜日 9時半～12時
9	男鹿手話サークル 「ぶりっこ」	手話学習、手話ボランティア、 手話交流	毎週木曜日 19時～21時

※2は現在、新規会員を募集していません。

ふれあいプラザハートピア

男鹿市船川港船川外ヶ沢126-16
TEL 23-3838

番号	団体名	活動内容	活動日
10	新日本婦人会男鹿支部	絵手紙、新聞ちぎり絵、ストレッチ、 習字、小物づくり	第1.2.3金曜日 10時～11時半、 13時～16時
11	男鹿カラオケサークル	講師の指導のもと、歌の基本を 教わる（個人レッスンあり）	第1水曜日（午後） 第1木曜日（午後、夜） 第2・第4火曜日（午後） （午後は13時～17時、夜は18時半～21時）
12	絵手紙あじさいの会	絵手紙を書く	第4土曜日 9時半～12時
13	お茶っこサロン	集まって会話を楽しむ	毎月1回

船川北公民館

男鹿市船川港比詰字大沢田44-4
TEL 24-3140

番号	団体名	活動内容	活動日
14	和母クラブ	ストレッチ・健康体操	毎週火曜日 10時～12時
15	ニコニコ体操	ストレッチ・健康体操	毎週木曜日 10時～12時
16	夢灯り男鹿	牛乳パックで灯ろう作り	第2・第4木曜日 13時～15時

※14は現在、新規会員を募集していません。

男鹿市総合体育館

男鹿市船川港比詰字大沢田304
TEL 23-3040

番号	団体名	活動内容	活動日
17	男鹿市総合型地域 スポーツクラブ	ウォーキング教室	第1・第3月曜日 10時～11時半
18		健康教室	第2・第4月曜日 10時～11時半
19		卓球教室	毎週火曜日 18時～21時
		卓球教室	毎週水曜日 10時～12時
20		はつらつ男性教室	第2・第4木曜日 10時～11時半

サンワーク男鹿

男鹿市船川港金川字姫ヶ沢158-10
TEL 24-2511

番号	団体名	活動内容	活動日
21	総合型ミニテニス	ミニテニスの練習	第2木曜日 18時～20時半
22	ミニテニス風香	ミニテニスの練習	毎週火曜日・木曜日・土曜日 10時～12時
23	男鹿ミニテニス	ミニテニスの練習	毎週水曜日・金曜日 13時～16時
24	総合型バレーボール	ソフトバレーボール	毎週金曜日 9時半～12時
25	なまはげバレー	ソフトバレーボール	毎週火曜日・土曜日 13時～16時
26	3B体操バンビーズ	3B体操	毎週水曜日 19時半～21時
27	3B体操なでしこ	3B体操	毎週火曜日 10時～11時半
28	船川卓球クラブ	卓球	第2・第4金曜日 9時～12時
29	少林寺拳法協会	少林寺拳法	第2・第4土曜日 15時～17時

※28は現在、新規会員を募集していません。

男鹿市民文化会館

男鹿市船川港船川海岸通り二号14-5
TEL 23-2251

番号	団体名	活動内容	活動日
30	男鹿俳句会	俳句を作り、句会に参加	第3水曜日 13時～16時
31	男鹿和太鼓愛好会	和太鼓の練習	毎週水曜日 18時～21時
32	船川ヨガの会	ヨガ	毎週土曜日 14時40分～15時50分
33	社会医療法人 正和会 男鹿地域リハビリステーション	ヨガ教室	月3回水曜日・金曜日・土曜日 10時～11時、18時半～19時半

※33は現在、新規会員を募集していません。

南平沢町内会公民館

男鹿市船川港南平沢明王堂前61
TEL 24-5976

番号	団体名	活動内容	活動日
34	平沢老人クラブ	友愛活動（健康体操）	毎週土曜日 13時～15時半

椿 地 区

椿コミュニティセンター



男鹿市船川港椿字東27
TEL 27-2111

番号	団体名	活動内容	活動日
1	生け花教室	季節の花を生ける、文化祭等で展示	第3木曜日 10時～12時
2	パッチワーク教室	パッチワーク作り	毎月1回不定期
3	椿地区 囲碁教室	囲碁の練習	毎週土曜日 9時～16時半
4	3B体操サークル 「ハミング」	3B体操	毎週月曜日 10時～11時半
5	グラウンドゴルフ	試合形式でグラウンドゴルフ	毎週土曜日 9時半～12時(5月～10月) 13時～15時(11月～4月)
6	椿地区マーじゃん教室	健康作り、仲間作り、生きがい作りを目的としたマーじゃん	毎週木曜日 9時40分～16時半

戸 賀 地 区

戸賀コミュニティセンター



男鹿市戸賀浜塩谷字大水沢15-2
TEL 37-2111

番号	団体名	活動内容	活動日
1	あんべいいすな	手芸(つるしかざり)	毎週火曜日 10時～15時

北 浦 地 区

北浦コミュニティセンター



男鹿市北浦北浦字杉原9-1
TEL 33-2112

番号	団体名	活動内容	活動日
1	クラフト&花てまり	クラフトで作るカゴ作り 古布を使った吊るし飾りづくり	第2・第4月曜日 10時～15時
2	健康長寿クラブ	軽運動、ストレッチ	第2・第4水曜日 9時半～11時
3	北浦ミニテニス愛好会	ミニテニスの練習	毎週水曜日・金曜日 13時半～16時
4	メンタルハートきたうら	お茶を飲みながらの交流 心と身体健康づくり(お茶っ こサロン)	毎月15日 10時～12時
5	リフォームサークル	着物のリフォーム	第1・第3火曜日 10時～15時
6	北浦三区若妻会	卓球、バドミントン等	毎週月曜日 9時～12時
7	北浦フラサークル	フラダンスの基礎	第2火曜日 10時～11時半
8	北浦地区手話講座	手話	不定期 第2水曜日 10時～11時半

※④は現在、新規会員を募集していません。

五里合地区

五里合コミュニティセンター



男鹿市五里合神谷字下石27
TEL 34-2810

番号	団体名	活動内容	活動日
1	つばきサークル	百歳体操、カミカミ体操他	第2・第4金曜日 13時半～15時
2	五里合フレンズ ソフトバレークラブ	ソフトバレー	毎週木曜日 13時～16時

脇本地区

脇本コミュニティセンター



男鹿市脇本脇本字前野8
TEL 25-2112

番号	団体名	活動内容	活動日
1	リフォームサークル	着物などのリフォーム	第1・第3火曜日 10時～16時
2	3B体操（脇本夜教室）	3B体操	毎週火曜日 10時～11時半
3	男鹿短歌会	作歌活動、詠会	第2水曜日 13時～15時半
4	成田書道サークル	書道の練習	毎週水曜日 13時半～15時半
5	アイリス3B	3B体操	第1・第3木曜日 19時～21時
6	すみれの会	百歳体操、ラジオ体操	毎週金曜日 13時～15時半
7	3B体操脇本教室	3B体操	毎週金曜日 10時～11時半
8	元気教室	100歳体操、口腔体操、脳トレなど	第1・第3水曜日 10時～11時半
9	おてら健康教室	口腔・脳トレーニング、スローエアロビクス、ニュースポーツ	第1・3火曜日 10時～11時半
10	お茶っこサロン いちご工房	手作りお菓子や会話を楽しむ、軽体操	第3火曜日 10時～11時半
11	秋田美心倶楽部	ミニテニス	毎週月曜日 9時～10時半
		エクササイズ	毎週月曜日 13時半～15時半
12	AC GROWTH	ダンスフィットネス ZUMBA（ズンバ）	毎週日曜日 9時半～10時半
13	ラジオ歌謡をうたおう はあとの会	様々な歌を歌う。体操、踊り	第2火曜日 9時半～11時半
14	男鹿NHKラジオ歌謡を 歌う会	工藤雄一先生とラジオ歌謡を中心に歌っている	第4木曜日 13時～15時
15	Mikaコーラス	コーラス練習	毎月2回土曜日（不定期） 10時～12時

※①は現在、新規会員を募集していません。

※⑨⑩は別会場にて開催しています。（裏表紙参考）

船越地区

船越コミュニティセンター



男鹿市船越字船越40
TEL 35-2210

番号	団体名	活動内容	活動日
1	英会話クラブ	英会話、ALTとのコミュニケーション	毎週月曜日 18時半～20時半
2	シグナル	短歌	第1木曜日 12時～16時
3	さきおりの会	糸や着物等の布を利用した作品作り	第2金曜日 10時～15時
4	パッチワークサークル	手芸	第1・第3月曜日 10時～15時
5	男鹿フラワーデザイン	花の講習	毎月1回土曜日 13時半～14時半
6	絵手紙・かすみ草	絵手紙教室	第1・第3木曜日 10時～12時
7	船越短歌会	短歌詠草	第1土曜日 12時半～16時
8	3B体操 「なかよしクラブ」	3B体操・レクダンス	毎週木曜日 10時～11時半
9	船越ミニテニスサークル	ミニテニス	毎週月曜日・木曜日 13時～15時半
10	プアケニケニアロハ (フラダンス)	フラダンス	毎週水曜日 9時～16時
11	男鹿合気会 (秋田県合気道連盟)	合気道の一般稽古	毎週火曜日・木曜日 19時～20時50分
12	子供合気道教室	合気道の一般稽古	毎週火曜日・木曜日 19時～20時半
13	船越ソフトバレーボール	ソフトバレーボール	毎週土曜日 19時15分～21時
14	囲碁研究会	囲碁 対局と研究	毎週火曜日 13時～16時
15	なまはげ昔っこ塾 (男鹿半島案内ボランティアの会)	地域の昔の語りの伝承	第2土曜日 13時半～15時半
16	OGA オールディーズクラブ	バンド活動	随時

※②⑥⑬は現在、新規会員を募集していません。

若美地区

若美コミュニティセンター



男鹿市角間崎字家ノ下54
TEL 46-4109

番号	団体名	活動内容	活動日
1	若美ニコニコ体操クラブ	体操	毎週水曜日 9時半～11時半
2	わかみオカリナサークル OWL (アウル)	オカリナ演奏 (合奏)	毎週水曜日 9時～12時
3	歌っこサロン	昭和歌謡等を合唱	第4月曜日 13時半～15時半

