



小郡市観光大使 オリリン・ヒコリン

ささえ愛おごおり 生活ガイド帳

地域のシニア世代の生活向上、生きがいづくり、
介護予防に役に立つ「情報」を集めた小冊子です。

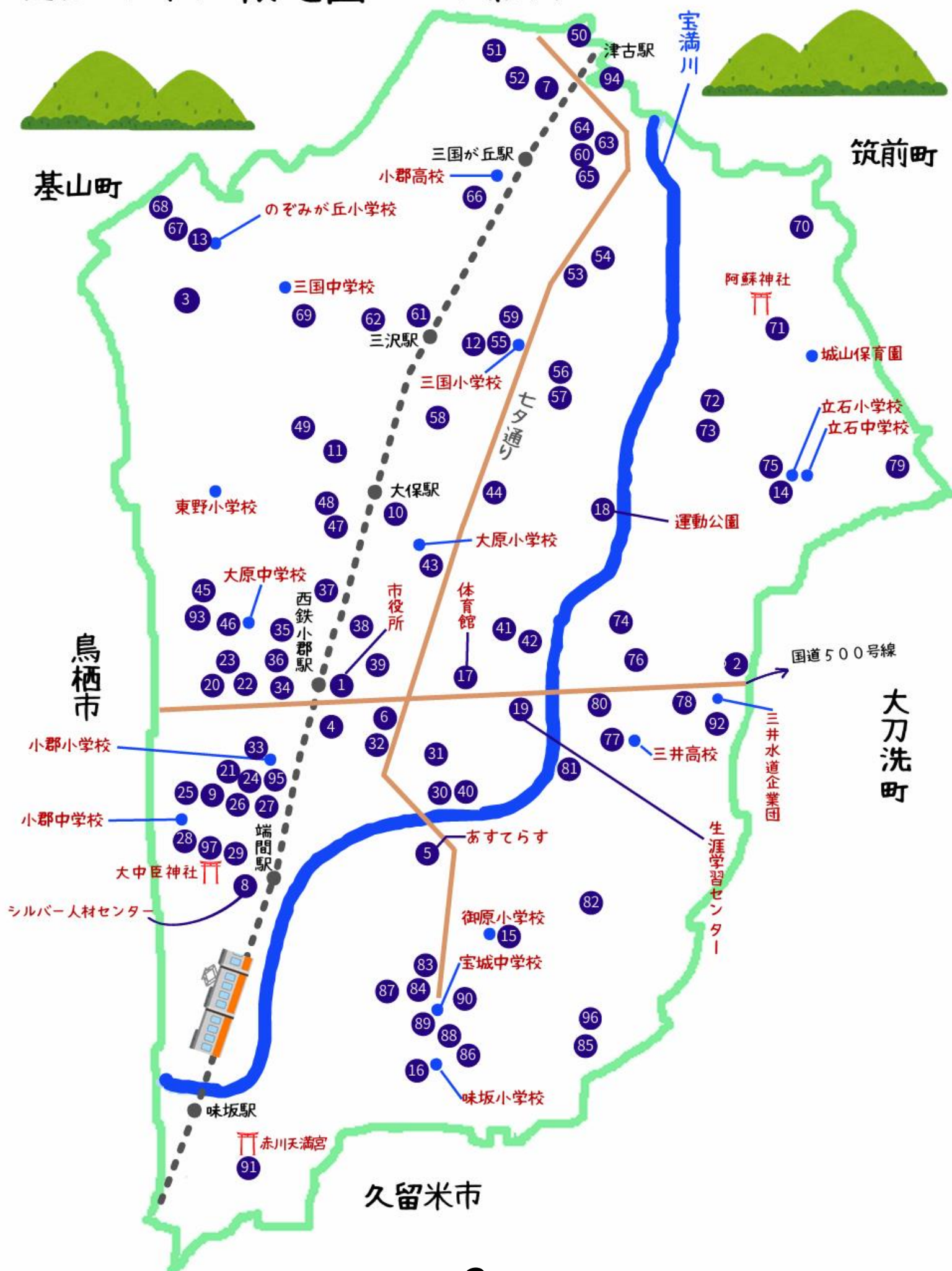


小郡市社協イメージキャラクター コウノスケ（ファミリー）

小郡市・小郡市社会福祉協議会 2026年度

生活ガイド帳地図

筑紫野市



～はじめに～

小郡市では、高齢者の方一人ひとりが出来ることを大切にしながら、住み慣れた地域で安心して暮らすために、健康づくりや地域の支えあい活動の取り組みを推進しています。高齢者のいきいきとした生活をサポートすることを目的として、暮らしを支える情報を集め「ささえ愛おごり生活ガイド帳」を作成しました。ぜひ、ご活用ください。

※各サービス内容などは、変更される場合がありますので、詳しくは直接お問合せ先に確認の上ご利用ください。

No.	項目	ページ番号
	社会参加でいきいき生活	4
1	高齢者総合相談	5
2	その他の相談	6～7
3.4	介護家族の交流の場・認知症カフェ	8
5	小郡大刀洗広域シルバー人材センター	9
6	交流の場（1）小郡校区（2）大原校区	10～14
6	（3）東野校区（4）三国校区	15～19
6	（5）のぞみが丘小校区（6）立石校区	20～22
6	（7）御原校区（8）味坂校区	23～24
6	（9）あすてあす・体育館・運動公園・生涯学習センター	25～26
7.8	運転経歴証明書・相乗りタクシー	27
9	のるーと小郡	28
10	自治会バス	29
11.12	移動販売車・農産物直売所・お願い	30～31



仲間づくり・いきがいづくり



社会参加でいきいき生活



社会参加のメリット

1. 心と体の健康維持
2. 生活の張りが出る
3. 認知症予防につながる
4. 新しい仲間ができる

参加しやすい地域活動

- ☐ サロン・お茶会
- ☐ 健康体操・ウォーキング
- ☐ 趣味サークル
(手芸、囲碁、カラオケ等)
- ☐ ボランティア活動
- ☐ 地域イベント



安心して参加するために

- ☐ 体調に合わせて無理をしない
- ☐ 水分補給・転倒予防の準備
- ☐ 持病がある場合は主治医に相談

今後やりたいことなど、自由にお書きください

何から始めていいかわからない などお気軽にご相談ください。

小郡市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0942-73-1120

1. 高齢者総合相談

～住み慣れた地域で生活が続けられるように
さまざまな相談を受け付けます～

- 総合相談
- 権利を守ること
- 介護・介護予防・健康のこと
- 今後のこと など

お気軽に
ご相談下さい



相談窓口	担当地区	開所日時・担当地区	地図
東地区 地域包括支援センター こ が ☎0942-65-5605 山隈 273-8(弥生園内)	三国・立石 小学校区	月～土曜日 8:30～17:00 (祝日除く)	2
西地区 地域包括支援センター ☎0942-65-4118 三沢 883-1	のぞみが丘・東野・大原 小学校区	月～土曜日 8:30～17:30 (祝日除く)	3
南地区 地域包括支援センター シ マ ダ ☎0942-23-8666 小坂井 468-11	小郡・御原・味坂 小学校区	月～土曜日 8:30～17:00 (祝日除く)	4
小郡市 長寿支援課 地域包括支援グループ ☎0942-73-9125 小郡 255 番地 1 市役所北別館 1 階		月～金曜日 8:30～17:00 (祝日除く)	1
小郡市 長寿支援課 ☎0942-73-9124 小郡 255 番地 1		月～金曜日 8:30～17:00 (祝日除く)	



2. その他の相談(1)

相談窓口	内容	開所日時	地図
小郡市 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120 二森 1167-1 (あすてらす1F)	福祉なんでも相談(無料)	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日除く)	5
	どこに相談していいか分からない相談ごとや困りごと（生活費、家庭問題、福祉サービス、障がい、ひきこもり等）を相談者と一緒に考えて解決に向けたお手伝いをします。		
	自立相談支援		
	離婚、借金、引きこもりの家族等の様々な理由で生活に困っている方、困窮している方の相談をお受けします。		
	成年後見支援センター		
	成年後見に関する相談をお受けします		
	弁護士相談(無料)	相談日	
	申込方法：電話での予約制 ・前週の木曜日(午前9時～) ・先着6名・相談は1人30分以内	第2・4木曜日 13：00～16：00 (祝日除く)	
	行政書士相続等相談会(無料)	相談日	
	申込方法：電話での予約制 ・事前予約制（前週の金曜日締切） ・先着6名 ・相談は1人60分以内です。	第3木曜日 13：30～16：30 (祝日除く)	
小郡市ボランティア 情報センター ☎0942-73-1131 二森 1167-1 (あすてらす2F)	ボランティア活動・支援の相談	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日除く)	5
	ボランティア活動をしたい方の登録や保険加入手続き、ボランティアを必要としている方の相談やボランティア紹介などのつなぐお手伝いをします。		



2. その他の相談(2)

相談窓口	内容	開所日時	地図
小郡市 消費生活相談室 ☎0942-27-5188 小郡 283-13 市役所南別館 1 階	商品やサービスの契約、電話勧誘、 訪問販売などのトラブル、悪質商法 などの消費生活について、専門相談 員が解決に向けたお手伝いをしま す。	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日除く)	1
人権教育 啓発センター ☎0942-80-1080 小郡 296	人権に関する相談を受付けていま す。	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日除く)	6
サポネット おごおり ☎0942-72-3175 二森 1167-1 (あすてらす 2F)	障がいがある方や家族、関係者に関 する総合的・専門的な相談を受け ています。	月～土曜日 9:00～17:00	5

相談することで楽になることが
あります。まずは、相談窓口を
知ることから始めてみましょう！



3. 介護家族の交流の場

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
人権教育 啓発センター 小郡 296 ☎0942-73-9125 小郡市長寿支援課 地域包括支援グループ	介護家族の つどい	介護をしている・して いた人等の交流の場 介護に関する相談、情 報交換、アドバイスを 受ける事が出来ます	毎月第 2 または 第 3 金曜日 ※詳しい日時は、 広報おごおりで確 認ください	6
福寿荘 ☎0942-75-7466 津古 488-12 みくに野団地内	介護者サロ ン トワエ☆モア	介護家族のくつろぎの 場、介護相談 ミニ講座・物づくり 参加費 300 円 (お茶代含む)	第 2 水曜日 13 : 00 ~15 : 00	7

4. 認知症カフェ

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
三国校区 コミュニティセンター ふれあい館三国 ☎0942-75-3392 三沢 4196-1	三国カフェ	憩いの場 体操、交流 高齢者総合相談 参加費無料	第 2 火曜日 10 : 00 ~15 : 00	12
東野校区 コミュニティセンター ひまわり館東野 ☎0942-75-7066 三沢 83-1	ひまわり カフェ	お茶を飲みながら楽し く会話、体操、脳トレ、 健康講座等 高齢者総合相談 お茶代 50 円	第 2・4 火曜日 13 : 00 ~16 : 00	11
味坂校区 コミュニティセンター ポピーの里あじさか館 ☎0942-73-3858 下西鰯坂 253-1	カフェ あじさか広場	語らいの場 軽い運動 健康講座など 高齢者総合相談 お茶代 50 円	第 3 木曜日 13 : 00 ~16 : 00	16
ハーモニー聖和 娯楽室 (1 階) ☎092-927-1811 筑紫野市西小田 991-3	せいわの杜 OK カフェ	介護予防体操、物づく り、脳トレ、健康講座 参加者交流 介護相談 参加費無料	第 1 土曜日 13 : 00 ~16 : 00	94

5. 小郡大刀洗広域シルバー人材センター

お問合せ先： ☎0942-73-1881 住所：福童 688-1

名称	対象者・作業時間	料金・作業内容	地図
ワンコインサービス ちょっと困った事をお手伝い	・65歳以上高齢者のみ世帯 ・障がいをお持ちの一人暮らしの方	1回 500円 材料などは利用者負担	8
		☐ 買い物（お店1か所に限る） ☐ ゴミ出し ☐ 不燃ゴミ出し ☐ エアコンフィルターの掃除 ☐ 電球交換（買い置きがある） ☐ 簡単な裁製（ズボン裾上げ等） ☐ 植木の水やり ☐ 灯油入れ ☆その他はご相談ください	
	準備、片付けを含む、 1回1作業1時間以内	出来ない事例	
		×植木剪定 ×危険作業 ×高所作業 ×除草など	
空家管理サービス	出張や入院でしばらく家を空けられる方など	Aコース（敷地内見回り） 1回 1892円（税込）	
		Bコース（家屋内見回り） 1回 1892円（税込）	
		Cコース（A・Bのセット） 1回 3547円（税込）	

※植木剪定は別途ご相談下さい。



困ったことが
あれば、ご相談
ください。



6. 交流の場 (1) 小郡校区



☆行政区（自治会）ふれあいネットワークのサロン交流はお住いの行政区か、又は小郡市社会福祉協議会にお問合せください

開催等のお問合せ先
社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地 図
小郡校区 コミュニティ センター 小郡交流センター ☎0942-72-2846 寺福童 859-51	この指とまれ	レクリエーション 体操、脳トレ等 年会費 2400 円	第 4 金曜日 10:00~12:00 第 2 金曜日 10:00~12:00 (4~6月)	9
	きらら会	手芸・編み物 会費 月会費 200 円	第 2・4 木曜日 13:00~16:30	
	小郡ひょっとこ 交流会	踊りの練習 年間 2000 円	第 2・4 水曜日 10:00~12:00	
	小郡ソフト ダーツクラブ	ダーツ 1 回 100 円	第 1・2・3 月曜日 9:00~12:00	
下町区公民館 小郡 1068-10	下町区日吉会	研修旅行、誕生会、 新年会等	お問合せください	20
	公民館開放	遊びを通して、自 由に交流できる場 麻雀、カラオケ、 ダーツ、ゲーム等	<日吉会>第 1 土曜日 13:00~16:30 <区主催>第 3 日曜日 9:00~12:00	
GLP 小郡 リビングラボ 大原中西ローソン北側 小郡 923-12 ひるいち事務局(後藤) ☎090-3386-4669	ボランティア ひるいち	手作り弁当、惣菜、 野菜等の販売 弁当は 100 円~ 300 円個数限定	日曜日 (月に 1~2 回) 11:00~12:00	93

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
新町公民館 小郡 1378	新町老人クラブ さくら会	音楽で脳トレ、 おしゃべり会、 誕生会	第2火曜日 13:00～ 8月・2月休み	21
	新町ダーツ	ダーツ	月曜日 13:00～16:00	
GLP 小郡 リビングラボ 大原中西ローソン北側 小郡 923-12	駅前老人クラブ 康友会	グラウンドゴルフ (年2回) 食事会、 旅行、公園掃除	お問合せください	93
北浦公園 小郡 888-1	グラウンド ゴルフ駅前区	グラウンドゴルフ	毎日 8:30～10:30	23
開1 公民館 寺福童931	開1 老人クラブ 開寿会	サロン、新年会、 忘年会、清掃、 美化作業、旅行	お問合せください	24
	開1 ダーツ 同好会	ダーツ 月会費 200 円	第2・4 金曜日 9:30～11:00	
開2 公民館 寺福童549-78	開2 八重洲 ひまわり会	教養講座(3回) 日帰旅行(2回) 忘年会、懇親会	お問合せください	25
	開2 太極拳	体操、脳トレ等 月2回 1000 円 月3回 1500 円	第1・2・3 火曜日 13:30～15:30	
寺福童公民館 寺福童 847	寺福童 老人クラブ 若福会	ペタンク、ダーツ 花壇手入れ(第 1・3土曜日)	お問合せください	26
	若福会	体操、ペタンク、 ダーツ等	第3 木曜日 10:00～12:00	
寺福童・内畑堤 北側グラウンド	寺福童 グラウンド ゴルフクラブ	グラウンドゴルフ 入会金 1000 円 年会費 3600 円	月・水・金曜日 第2・4 土曜日 8:20～10:00	27
東福童公民館 福童 617-4	東福童 老人クラブ 東福会	健康、教養講座、 グラウンドゴルフ、 ダーツ大会、 日帰り旅行等	お問合せください	29



開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
大崎公民館 大崎 91-3	大崎老人クラブ 七夕会	ふるさとクリーン活動、月例会 2 か月に 1 回、ペタンク、日帰り旅行	お問合せください	30
小板井 1 公民館 小板井 84	小板井 1 老人クラブ 老寿会	ふるさとクリーン活動、健康講座、1 泊旅行	お問合せください	31
人権のまちづくり ふれあい館 小板井 143-3	小板井 2 老人クラブ 豊友会	日帰り旅行、新年会、敬老会、ふるさとクリーン活動、秋祭り	お問合せください	32
平田家住宅 小郡 1155	平田家住宅 はぜの会	邦楽コンサート、子供生け花教室、新春初茶会	お問合せください	33
おはな ☎090-7154-1545 祇園 1-13-2	もやいサロン カフェ おはな	認知症相談 健康相談 1000 円 (飲み物付)	お問合せください 予約制	34
		食事、飲み物、雑貨等 (飲食代実費)	水・木・金曜日 11:30~17:00	
いこいの森さち 1 階 寺福童 949-40 ☎0942-23-8666 南地区地域包括 支援センター シマダ	いこいの森 カフェ	歌、体操、演芸 1 回 100 円	毎月 15 日 (日、祝日除く)	95
福童公園 寺福童 846	福童公園 グラウンド ゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ 年会費 1000 円	火・木・金曜日 8:00~11:00	97



好きなことやワクワクすることを増やしながら、毎日の生活を楽しみましょう！



6. 交流の場 (2) 大原校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
大原校区 コミュニティ センター 大原さぼうの森館 ☎0942-42-6710 大保 1465-1	おおはらカフェ	体操、脳トレなど 気楽に集う場 (無料)	第 2 土曜日 10:00~12:00	10
	Bon Dance (盆踊り)	みんなで楽しく 踊りましょう	水曜日 14:00~15:00 (休館日を除く)	
	3B 体操	健康体操 月会費 3500 円	第 1・2・3 火曜日 10:00~11:30	
	美・姿勢	骨盤底筋を鍛える ゆるい体操 月会費 1000 円 会場費 400 円	第 2・4 木曜日 13:30~14:30	
	楽々気功	体操 月会費 1000 円	金曜日 9:30~11:00	
	健康麻雀 日向葵会	麻雀 1 回 100 円	第 1・3 金曜日 13:00~17:00	
中央 1 公民館 小郡 80-6	中央 1 老人クラブ	グラウンドゴルフ、 パタンク、ダーツ等	お問合せください	35
前伏公園 小郡 127-10	中央 1 グラウンドゴルフ 愛好会	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 8:30~10:00	36
中央 2 公民館 小郡 614-8	中央 2 老人クラブ 若山むつみ会	サロン(健康体操・ ゲーム)、日帰り旅 行	最終火曜日 10:00~11:30	37
官衛遺跡公園 小郡 552-32	グラウンドゴルフ 中央 2	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 8:30~	38
	グラウンドゴルフ 緑	グラウンドゴルフ	火・木・土曜日 7:45~9:00	
緑区公民館 小郡 418-19	緑区フォーク ダンスさくら	フォークダンス 月会費 1500 円	火曜日 13:00~15:00	39
	緑区老人クラブ 緑寿会	ダーツ、美化作業、 日帰りバス等	お問合せください	
	カラオケ	歌	第 1 日曜日 10:00~12:00	



開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
小郡運動公園 多目的広場 大保 427	グラウンドゴルフ 緑	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 8:00～	18
	グラウンドゴルフ 大板井 1	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 8:30～	
生涯学習センター セタひろば 大板井 1180-1	グラウンドゴルフ 大板井 1	グラウンドゴルフ	火・土曜日 8:30～	19
大板井 1 公民館 大板井 378	大板井 1 老人クラブ	グラウンドゴルフ、 ペタンク	お問合せください	41
個人宅 大板井 56-1	元気でいようネ	楽しい食事・心と 身体の健康を 食事・おやつ代 1回 500円	第 4 木曜日 11:00～15:00 対象: 1～2人暮らしの高齢者(予約制)	42
大板井 2 公民館 大板井 637-7	大板井 2 老人クラブ 喜楽会	健康体操、ダーツ、 バス研修、カラオ ケ、餅つき、観桜会	お問合せください	43
	大板井 2 きらり会	健康講座、集いの場 1回 100円	第2月曜日 13:30～15:30	
大板井 2 区東公園 大板井 637-7	グラウンドゴルフ 大板井 2	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 9:00～	
大保公民館 大保 1014-1	大保 ダーツクラブ	ダーツ 1回 100円	第 2・4 水曜日 9:30～11:30	44
	大保 老人クラブ	ペタンク、バス旅 行、美化作業、高齢 者見守り活動	お問合せください	
大保神社 大保 1033	グラウンドゴルフ 大保	グラウンドゴルフ	月・火・木・金・土 曜日 8:00～	



6. 交流の場 (3) 東野校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
東野校区 コミュニティ センター ひまわり館東野 ☎0942-75-7066 三沢 83-1	ひまわりカフェ	お茶を飲みながら楽しく会話、簡単な体操、脳トレ、講座 お茶代 50 円	第 2・4 火曜日 13:00~16:00	11
	健康麻雀	麻雀 入会金 1000 円 1 回 100 円	第 2・4 金曜日 13:00~17:00	
	東野 ダーツクラブ	ダーツ 半年会費 2000 円	火曜日 9:00~12:00	
	鍵盤ハーモニカ 「レインボー」	鍵盤ハーモニカを吹くことで肺活量がアップ、簡単な体操 月会費 1000 円	第 2・4 水曜日 10:00~11:30	
大原公民館 小郡 2187-2	大原すこやか グラウンドゴルフ クラブ	グラウンドゴルフ 半年会費 2000 円	月~土曜日 (第 2 土休み) 8:30~10:30	45
大保原児童公園 大保 1606	グラウンドゴルフ クラブさくら会	グラウンドゴルフ 月 500 円	月~土曜日 (祝日除く) 8:30~10:30	47
大保原公民館 大保 1613-4	大保原 健康体操	体操 レクリエーション等	第 1・3 水曜日 13:30~14:30	48
	大保原 老人クラブ	グラウンドゴルフ、 絵手紙、手芸、日帰り旅行、散歩の会	お問合せください	
	カラオケ同好会	カラオケ	火曜日 9:30~11:30	
	オアシス大保原 (大保原区住民)	しゃべり場 1 回 200 円	第 1・2・3 土曜日 10:00~14:00	
西島公民館 三沢 127	西島楽しく楽しく 健康体操	ストレッチ体操 リズム体操	第 1・2・4 水曜日 10:00~11:30	49
	西島 老人クラブ	グラウンドゴルフ、 パタンク、日帰りバス 研修、誕生会、花見	お問合せください	
西島かまど神社 三沢 127 雨天：西島公民館	西島グラウンド ゴルフクラブ	グラウンドゴルフ 年会費 1500 円	月・火・木・土曜日 8:00~9:30	
	西島 パタンク同好会	パタンク 年会費 1000 円	第 1・3 木曜日 9:30~12:00	

6. 交流の場 (4) 三国校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
三国校区 コミュニティ センター ふれあい館三国 ☎0942-75-3392 三沢 4196-1	三国カフェ	憩いの場 体操、交流 無料	第2火曜日 10:00~15:00	12
	いきいき 寺子屋	脳トレ 月会費 1000 円	第2・3・4 金曜日 10:00~11:30	
	三国 ダーツクラブ	ダーツ 半年会費 2400 円	第1・2・4 金曜 9:15~12:00	
	日向ひょっとこ踊り 三國愛好会	踊りの練習 半年会費 5000 円	第2・4 木曜日 13:00~16:30	
	三国 パソコンクラブ	パソコン学習 月会費 500 円	水曜日 9:00~12:00	
	歌声喫茶「心」	童謡、唱歌、懐メロ 等合唱 1回100円	第3水曜日 14:00~16:00	
津古公民館 津古 1357-3	津古 わいわいクラブ	体操 茶菓子代 200 円	第2火曜日 10:00~12:00	50
	津古老人クラブ 八龍会	ペタンク、モルック 大会、新年会、日帰 り旅行、高齢者見守 り活動	お問合せください	
津古八龍 グラウンド 津古 1372-1	グラウンドゴルフ 津古	グラウンドゴルフ	月・水・金曜日 9:00~11:00	51
	グラウンドゴルフ みくに野	グラウンドゴルフ	火・木・土曜日 9:00~11:00	
みくに野団地 公民館 津古 846-3	みくに野団地 老人クラブ若葉会	グラウンドゴルフ、 ペタンク、ダーツ大 会、高齢者見守り活 動	お問合せください	52
	老人クラブ若葉会 睦美会	体操、踊り、ダーツ	第1・3 金曜日 14:00~16:00	
	みくに野団地 公民館カフェ	音楽やゲーム交流 無料	年4回 13:00~16:00	

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
横隈公民館 横隈 1764-1	スマイル健康 づくり よこぐま	体操	第2・4 火曜日 10:00~11:00	53
	横隈カフェ	レクリエーション、 お茶や食事をしながら、 楽しく会話 参加費：無料	第3 木曜日 10:00~13:00	
	横隈老人クラブ 隼鷹会	グラウンドゴルフ、 日帰り旅行、美化作 業、高齢者見守り活動	お問合せください	
横隈児童公園 横隈 858-1	グラウンドゴルフ 横隈	グラウンドゴルフ	月・木曜日 9:00~11:00	54
かえるランド ☎0942-75-8018 三沢 4151-1	つどいの家 みんなの かえるランド	古着、食器、小物 などの販売 交流	月・水・金・土曜日 12:00~15:00 金12:00~18:00	55
力武公民館（新） 力武 1046-7	力武老人クラブ 福寿会	ダーツ、美化作業、 高齢者見守り活動	お問合せください	56
	福寿会	ダーツ、ペタンク、 モルック、卓球	第2 水曜日 10:00~11:30	
	ミモザスマホ サークル	スマホ教室 1回 1000 円	第4 木曜日 13:30~	
力武児童公園 力武 1046	グラウンドゴルフ 力武	グラウンドゴルフ	火・金曜日 9:00~11:00	57
新島公民館 三沢 2691-1	新島老人クラブ ことぶき会	日帰り旅行、ペタン ク、高齢者見守り活動	お問合せください	58
	囲碁同好会	囲碁 1回 200 円	第1・3 火曜日 13:00~16:00	
古賀公民館 三沢 4225-25	古賀 健康体操 にこにこクラブ	体操	第2・4 水曜日 10:00~11:00	59
	脳トレ 麻雀教室	麻雀 入会金 1000 円 1回 200 円	月曜日 13:00~17:00	
	七夕銭太鼓	踊りの練習 月会費 1000 円	第2・4 土曜日 10:00~12:00	
	古賀老人クラブ 青陽会	ダーツクラブ、日帰 旅行、見守り活動 (高齢者、児童)	お問合せください	

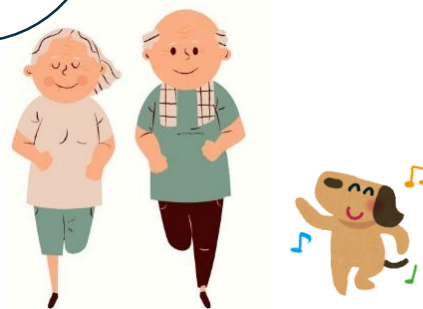
開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
井ノ浦近隣公園 三国が丘 5 丁目	青陽会 グラウンド ゴルフ部	グラウンドゴルフ 年会費 2000 円	月・水・金曜日 (祝日除く) 4～9 月 8 : 30～ 10～3 月 9 : 00～	60
	井の浦会 グラウンド ゴルフクラブ	グラウンドゴルフ 年会費 1000 円	土・日曜日・祝日 8 : 00～10 : 00	
	ノルディック ウォーキング	ウォーキング 体験無料	土曜日 7 : 00～8 : 00	
三沢公民館 三沢 3942-10	三沢 健康体操クラブ	体操	金曜日 (第 5 除く) 10 : 00～11 : 00	61
	三沢老人クラブ 三沢会	グラウンドゴルフ、 忘年会、カラオケ、 日帰旅行	お問合せください	
	老人クラブ カラオケ	カラオケ 月会費 500 円	第 1・3 火曜日 13 : 30～	
日吉神社 三沢 2341	グラウンドゴルフ 三沢	グラウンドゴルフ	月・水・金・土曜日 8 : 00～9 : 30	62
三国が丘公民館	三国が丘 1 いきいき 体操クラブ	体操 月会費 200 円	水曜日 10 : 30～11 : 30	63
	三国が丘 1 老人クラブ睦会	グラウンドゴルフ、 ダーツ、花壇整備、 日帰り旅行	お問合せください	
	ダーツ 睦会	ダーツ 年会費 1000 円	第 2・4 土曜日 13 : 30～15 : 30	
	三国が丘 2 ニコニコ健康体操	体操	月曜日 10 : 00～11 : 30	
	三国が丘 2 健康カラオケ	カラオケ 1 回 100 円	第 2・4 金曜日 13 : 30～15 : 30	



開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
三国が丘公民館 三国が丘 4 丁目 106	三国 健脳麻雀の会	麻雀 1 回 100 円 入会金 1000 円	水曜日 13:00~17:00	63
	三国が丘 2 老人クラブ明交会	グラウンドゴルフ、 新春の集い、納涼の 集い、総会	お問合せください	
生掛公園 三国が丘 3 丁目 190	グラウンドゴルフ 三国が丘 1	グラウンドゴルフ 年会費 2000 円	月・木曜日 9:30~11:30	64
鍋倉公園 三国が丘 6 丁目	グラウンドゴルフ 三国が丘 2	グラウンドゴルフ	火・金曜日 9:00~11:30	65
美鈴の杜公民館 美鈴の杜 1 丁目 7-3	美鈴の杜老人クラブ 杜盛会	健康体操、忘年会 日帰りバス旅行、 美化作業	お問合せください	66
	杜盛会 健康体操	体操	第 2・4 金曜日 10:00~11:00	
杜のふれあい公園 公民館横グラウンド	グラウンドゴルフ 美鈴の杜	グラウンドゴルフ	火・土曜日 7:30~9:30	



無理せず、楽しく運動を続けることが
脳の活性化につながります！



6. 交流の場 (5) のぞみが丘小校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
のぞみが丘小校区 コミュニティ センター のぞみがおか生楽館 ☎0942-75-6607 希みが丘5丁目 2-17	フレフレ 元気アップ教室	健康講座、健康体操、 脳トレ 教材費年300円程度	第2・4水曜日 10:00~11:30 (5月~2月)	13
	スマート麻雀 研究会・クラブ	麻雀 1回 100 円	月・土曜日 12:00~16:00	
	健康麻雀 のぞみ	麻雀 1回 100 円	金曜日 13:00~17:00	
希みが丘公民館 希みが丘5丁目 3-1	希みが丘 はつらつクラブ	体操 月会費 200 円	木曜日 14:00~15:00	67
	いきいき 寺子屋	脳トレ 月会費 1000 円	月曜日 13:00~15:00	
	卓球愛好会	卓球 体験無料	水・金曜日 12:30~15:00 金曜日 14:20 迄	
	希みが丘 豊齢クラブ 白傘会	グラウンドゴルフ、日 帰りバス旅行、囲碁将 棋、忘年会	お問合せください	
	木曜サロン	皆でクッキング・試食 参加費300~500円	第3木曜日 10:00~12:00	
勝負坂公園 希みが丘 4 丁目	勝負坂グランド ゴルフクラブ	グラウンドゴルフ 年会費2000円	月・水・金曜日 8:30~10:00	68
美鈴が丘公民館 美鈴が丘1丁目 1-3	美鈴が丘 いきいき 健康体操教室	体操 月会費200円	第2・4火曜日 10:00~11:00	52
	美鈴が丘 老人クラブ みすす会	体操、ゲーム、歌	お問合せください (月1回)	



6. 交流の場 (6) 立石校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
立石校区 コミュニティ センター 緑の里 くろつち会館 ☎0942-73-2768 干潟 2047-1	くろつちカフェ	多世代交流の場 保健師の健康相談 無料	第 3 土曜日 13:00~15:00 (5月~3月)	14
	脳トレ教室	脳トレ、交流 筆記用具(お茶代 50 円)	第 2・4 水曜日 10:00~11:30	
	立石ソフト ダーツクラブ	ダーツ 年会費 3000 円	水曜日 9:00~12:00	
	3B 体操	体操 体験無料	水曜日(月 3 回) 13:30~15:00	
	いきいき 健康体操	体操 月会費 1300 円	火曜日(月 3 回) 14:00~15:30	
	のびのび ストレッチ	体操 月会費 1300 円	木曜日(月 3 回) 9:00~10:30	
	「うたごえ」	歌、唱歌 月会費 1000 円	第 2 土曜日 14:00~16:00	
乙隈公民館 乙隈 528	乙隈老人クラブ 宝栄会	お宮掃除、追弔会、 昼食会、総会	お問合せください	70
吹上公民館 吹上 820	吹上区 健康体操クラブ	体操	第 1・3 水曜日 11:00~12:00	72
	吹上老人クラブ 高砂会	お宮掃除(月 1 回)、親睦 会(月/1~2 回) 総会	お問合せください	
佐野古公民館 干潟 2324-39	佐野古 老人クラブ	お宮掃除、空き缶拾い、 彼岸花管理	お問合せください	73
井上公民館 井上 1337-1	ふれあい 健康体操	体操 (持参品:飲料水、上履 き、バスタオル) 無料	第 2・4 火曜日 9:30~10:30	74
	井上老人クラブ きらく会	サロン、ダーツ、新年会、 花見会、高齢者見守活動	お問合せください	



開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
立石地域広場 干潟 2047-1	グラウンド ゴルフ 立石校区	グラウンドゴルフ 体験無料	月曜日 8:00~10:00 冬 8:30~	75
ふれあい磐戸公園 上岩田 1082	グラウンド ゴルフ 井上	グラウンドゴルフ 体験無料	火~日曜日 8:00~10:00	76
松崎公民館 松崎 704-4	松崎上 老人クラブ おもと会	花見(桜・藤) ペタンク、 グラウンドゴルフ、 ダーツ、お宮掃除	お問合せください	77
	松崎中 老人クラブ 青葉会	お宮掃除 4 ヶ月に 1 回 レクリエーション (年4回)	お問合せください	
	松崎 健康体操	体操	金曜日 9:30~10:30	
カルチャースクエア まつざき 三井水道企業団西側	松崎 囲碁道場	囲碁 体験無料	土曜日 13:00~17:00	78
旧松崎油屋 中油屋 松崎 786-1	なごみカフェ	お茶とお菓子で 楽しくおしゃべり 参加費 100 円	第 3 火曜日 10:00~11:30	92
花立公民館 山隈 1267-11	花立 日の子会	新年会、総会、空き缶 拾い、バス旅行など	お問合せください	79
かだん ☎0942-65-5030 上岩田 1369-1	社会福祉法人 かだん 野菜販売	野菜などの販売 1 品 50 円~100 円	月~金曜日 9:00~17:00	80



6. 交流の場 (7) 御原校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
御原校区 コミュニティ センター 稲穂の里みはら館 ☎0942-72-9038 稲吉 437-11	みはらカフェ	お茶を飲みながら楽しく 会話が出来ます。 居場所と仲間づくり お茶代 100 円	第 4 金曜日 10:00~12:00	15
	御原セミナー ☆ きらめきたい	健康増進とフレイル (虚弱化) 予防講座	第 4 火曜日 10:00~11:30	15
稲吉公民館 稲吉 69	稲吉区 運動クラブ	体操	第 2・4 月曜日 10:00~11:00	81
	稲吉 老人クラブ	ダーツ大会、モルック、 日帰り旅行、美化 作業、高齢者見守り	お問合せください	
ニタ集会所 ニタ 1451	ニタ 老人クラブ	環境衛生(花壇手入れ) 日帰り旅行	お問合せください	82
宝城北公園 二森	宝城北グラウンド ゴルフ同好会	グラウンドゴルフ 体験無料	水曜日 9:00~10:30	83
宝城自治公民館 八坂 2-45	宝城北 健康体操	体操、健康講座 月会費 100 円	第 1・3 火曜日 10:00~11:00	84
あすてらす 運動広場	御原グラウンド ゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ 年会費 3000 円	月~土曜日 7:50~10:00	5

社会参加(趣味活動・ボランティア・地域活動など)が
フレイル(虚弱)予防につながります！



6. 交流の場 (8) 味坂校区

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
味坂校区 コミュニティ センター ポピーの里 あじさか館 ☎0942-73-3858 下西鰐坂 253-1	カフェ あじさか広場	軽い運動、語らいの場、 健康講座 お茶代 50 円	第 3 木曜日 13:00~16:00	16
	あじさか ライフセミナー	講話、物づくり 視察など	第 3 火曜日 (8 月、1 月を除く) 10:00~12:00	
	あじっこ サロン	買い物ついでに おしゃべり	水曜日 10:00~11:30 あじっこ市場開催日	
	味坂ダーツクラブ	ダーツ 年会費 4000 円	第 2・3・4 水曜日 13:00~16:00	
宝城自治公民館 八坂 2-45	宝城南 わいわいクラブ	体操	第 2・4 水曜日 10:00~11:00	84
光行公民館 光行 525-3	みつゆき健康体操	体操	第 2 木曜日 10:00~11:00	85
	光行老人クラブ 光栄会	美化作業、ラジオ体操 (夏)、藤花見、 グラウンドゴルフ、 日帰り旅行	お問合せください	
八坂公民館 八坂 325	八坂らくらく 体操クラブ	体操	第 2・4 月曜日 10:00~11:30	86
上西公民館 上西鰐坂 223	上西シニア ふれんどクラブ	体操	火曜日 9:30~10:30	87
	上西シニア ふれんどクラブ	子供登校見守り、美化 作業、烏田川植栽地草 取り、懇親会日帰り旅行	お問合せください	
上西馬渡公民館 上西鰐坂 835-1	上西馬渡 池月クラブ 健康体操	体操 月会費 100 円	第 1・3 木曜日 10:00~11:00	88
緑の杜スポーツ広場 上西鰐坂 527	グラウンドゴルフ 味坂校区	グラウンドゴルフ	月・水・金・日曜日 8:30~10:00	89
宝城南公園広場 宝城南中学校東横	グラウンドゴルフ 宝城南	グラウンドゴルフ	火・木・土曜日 8:30~10:00	90
赤川公民館 赤川天満宮前 赤川 296-1	ブラボー赤川 健康体操クラブ	体操	第 3 月曜日 10:00~11:30	91
平方公民館 平方 151	平方 健康体操	体操	第 2 金曜日 9:30~11:00	96

6. 交流の場 (9) あすてらす 体育館・運動公園・生涯学習センター

【あすてらす】 小郡市総合保険福祉センター（二森 1167-1）

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
あすてらす 2F 小郡市 ボランティア 情報センター ☎0942-73-1131 二森 1167-1	傾聴ボランティア 「でんでん虫」	傾聴カフェ 心に寄り添ってお話を聞く場(無料)	奇数月第3日曜日 偶数月第1木曜日 入室時間 13:30~15:30	5
	セラピー ティックケア 「えがお」	ケア技術体験 ハンドケア技術で心と体に安らぎをもたらす(体験無料)	第4火曜日 11:00~12:00 事前予約制	
	要約筆記の会 「たなばた」	難聴の方との交流	第3木曜日 10:00~12:00	
あすてらす 1F ☎0942-72-6666 (内線 174) 二森 1167-1	トレーニング室	1回210円 (2時間) ・各種レッスン ・エアロバイク ※持参：室内運動靴	月・火・木・金曜日 10:00~12:00 13:00~17:00 18:00~21:00	5
	健康増進プール (歩行専用)	1回210円 (2時間) ・プール歩行 ※持参：水着、水着帽、タオル等	土・日曜日 10:00~12:00 13:00~17:00 (受付は30分前迄) 休館日：毎週水曜日 (祝日は翌日) 年末年始 ※市主催の健康教室等のため個人利用ができない日があります。	5



【体育館】

開催等のお問合せ先 社会福祉協議会 ☎0942-73-1120

開催場所・問い合わせ	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
小郡市体育館 お問合せ先 小郡市社会福祉協議会	ラージボール 卓球 ウィステリア 小郡	卓球 入会金 1000 円 半年会費 2000 円	月・土曜日 15:00~17:00	17
	プラチナ クラブ スポンジ テニス	スポンジテニス 年会費 10000 円	水曜日 (第 3 水曜日休み) 13:00~15:00	
			金曜日 10:00~12:00	
小郡市体育館 わいわいクラブ事務局 ☎090-9077-2373 平日 10 時~14 時 (水曜日以外)	小郡わいわい クラブ 年会費制の スポーツ クラブ	種目・簡単リズム・ZUMBA GOLD・こつ骨 貯筋・らくらくエアロ・楽しいヨガ・体幹ピ ラティス・卓球・太極拳・バトミントン・ス ポンジテニス・わいわいサロン・脚腰メンテ 2 週間無料体験 OK! 土日祝第 3 水曜は休み ・入会金 1000 円 ・3000 円×12 か月(2 教室以上) ・2000 円×12 か月(1 教室のみ)		

【運動公園・生涯学習センター】

開催場所	名 称	内容・料金など	開催日時	地図
小郡運動公園テニス コート(大保 329) 代表(高島) ☎090-4586-0059	ダブルフィフティ テニスクラブ	テニス 体験 1 回 300 円	月・木・金曜日 9:30~11:30	18
小郡市 生涯学習センター (大板井 1180 番地 1)	福岡笑いヨガ クラブ	笑いヨガ タオル・飲み物持参 1 回 100 円	第 2・4 木曜日 10:00~11:30	19
生涯学習センター セタひろば 代表(柳) ☎080-5214-5185	小郡ターゲット バードゴルフ同好会	ターゲット バードゴルフ 年会費 3000 円	木・日曜日 9:00~12:00	



7. 運転経歴証明書

小郡市 防災安全課 消防・安全係
☎0942-73-9109

※運転経歴証明書とは、運転免許を自主返納などによって
全ての運転免許を失効した方が申請できる証明書。

【特典】 運転経歴証明書の提示により、市内タクシー会社 3 社でタクシー料金 10%割引サービスを受けることができます。		
割引タクシー会社	配車センター番号	【運転経歴証明書を申請できる方】
久留米西鉄 タクシー 小郡営業所	☎0942-21-0011	- 免許の自主返納を終えてから 5 年以内の方 - 免許が失効した日から 5 年以内の方 【必要書類】 - 運転免許の取消通知書 又は運転免許証 - 本人確認書類・申請用写真 - 手数料 1150 円
下田タクシー	☎0942-72-3865	
小郡ニュー タウンタクシー	☎0942-75-2525	

運転経歴証明書 申請場所・問合せ先	☎0942-73-0110	小郡警察署 受付時間:平日 9:00~16:00
----------------------	---------------	-----------------------------

8. おごおり相乗りタクシー

お問合せ先
小郡市 都市計画課 計画係
☎0942-73-9118

※事前登録が必要です。

【登録書提出方法】(1)直接持参(2)郵送(〒838-0198 小郡市小郡 255-1) (3)FAX (73-0571)

【登録書 提出先】 (1)市役所本館 1 階総合案内 (2)立石・御原・味坂校区コミュニティセンター		
予約専用ダイヤル	予約時間	日時・料金
☎080-4419-5238	月～土曜日 8:30～12:00 13:00～17:00	火・金・土曜日 8:00～17:00 祝日、お盆、年末年始運休
	1.予約の電話をします 2.予約内容を受け付け 3.乗車場所へ移動 4.料金支払い、目的地まで移動 (現金、キャッシュレス可)	片道 400 円/人 小学生: 200 円 未就学児: 無料
対象者		
立石・御原・味坂校区の 住民		

※指定施設の中から行き先を選べます。

【甘木鉄道】松崎駅・今隈駅・西太刀洗駅【西日本鉄道】味坂駅・小郡駅・三国が丘駅東口・端間駅【公共機関】あすてらす・校区コミュニティセンター(立石・御原・味坂)・市役所・文化会館・市体育館・運動公園【市内全域の病院: 歯科医院含む】【スーパー等】イオン小郡・マックスバリュ小郡七タ通り店・ドラッグストアモリ小郡七タ店・ドラッグストアコスモス小郡店
・トライアル大刀洗店・ドラッグストアモリ大刀洗店・マミーズ大刀洗店・ナフコ大刀洗店
【市内の金融機関】福岡銀行・西日本シティ銀行・筑邦銀行・みい農業協同組合・福岡県信用組合・小郡郵便局

9. のるーと小郡

お問合せ先
小郡市 都市計画課 計画係
☎0942-73-9118

いつもの街に、いつでものるーと



「のるーと」とは？

AI（人工知能）が予約の状況に応じて
運行ルートを考えながら走行する乗合交通です。

「のるーと小郡」 AIオンデマンドタクシー

運行日・時間	月～土曜日 7:00～19:30 日曜・祝日、お盆（8月13日～15日） 年末年始（12月31日～1月3日）を除く		
運行エリア	小郡市宝満川右岸地区 （小郡・大原・東野・三国・のぞみが丘小学校校区、あすてらす）		
行き先	①鉄道駅・医療機関・公共、商業、介護、福祉、教育施設・金融機関等 （運行エリア内） ②あすてらす		
ご利用の流れ（お電話で予約）		呼ぶ	アプリ・WEB または電話で配車予約
受付時間 月～土 8:30～17:00		来る	指定された時間に乗り場へ
☎090-6001-4685 ☎080-3350-9058 ☎090-6528-4192		乗る	運転手に予約番号を伝えて乗車 ※予約番号は会員登録時の電話番号下4桁
		支払う	乗車時運賃をお支払い （現金、キャッシュレス可）
運賃	予約時に運賃をお知らせ	公共施設	○公共施設（小郡市役所、生涯学習センター、あすてらす） ○支払いは現金、キャッシュレス可 （車内には、両替機なし）
大人	200円～1000円	500円	
小学生	100円～500円	300円	
未就学児	無料		

専用アプリ・WEBで予約（24時間受付）

※ご乗車の7日前から乗車直前まで予約可能



・アプリからの登録・予約はいつでも可能です。

10. 自治会バス

※天候などの影響で急遽、運休になる可能性もあります。

名称	運行日時・バス停留所
のぞみが丘小校区 自治会バス のぞみが丘小校区 コミュニティセンター のぞみがおか生楽館 ☎0942-75-6607	美鈴が丘ルート（月・水・金曜日）9：00～12：40
	(1) ベレッサ (2)かわはら歯科前 (3)希み6丁目 (5)美鈴4丁目 (6)美鈴3丁目 (7)中野歯科前 (8)美鈴公民館前 (9)志恩病院前 (4)セブン前 (10)あすみ (11)三国が丘駅 (12)レガネット前 (13)JR原田駅 (14)福岡銀行（筑紫支店） (15)原田郵便局前
対象者	希みが丘ルート（火・木・土曜日）9：00～12：40
のぞみが丘小学校区の住民	(1) ベレッサ (2)希み3丁目 (3)区民農園前 (4)希み1丁目 (5)希み公民館前 (6)希みが丘クリニック前 (7)かわはら歯科前 (8)希み6丁目 (9)セブン前 (10)あすみ (11)三国が丘駅 (12)レガネット前 (13)JR原田駅 (14)福岡銀行（筑紫支店） (15)原田郵便局前

名称	運行日時・バス停留所
御原校区 自治会バスみはら号 御原校区 コミュニティセンター 稲穂の里みはら館 ☎0942-72-9038	（火・木・土曜日）8：25～12：00
	(1)稲吉お宮 (2)下岩田バス停 (3)下岩田住宅 (4)二タ集会所 (5)古飯 (6)御原コミセン (7)薬師堂（鎌太郎） (8)御原郵便局 (9)二森公園 (10)龍清堂 (11)教育センター (12)宝城北公園 (13)浜崎整形外科 (14)井手胃腸科 (15)端間駅 (16)ひやまクリニック (17)ドラッグストアモリ (18)市役所 (19)イオン
対象者	
御原小学校区の住民	

名称	運行日時・バス停留所
まち協バス みくに号 ※モニター運行中 詳細はお問合せ下さい 三国校区 コミュニティセンター ふれあい館三国 ☎0942-75-3392	第1・2・3・4金曜日 三国が丘コース 9：00～13：00
	三国が丘駅→土取公園→生掛公園→三国が丘公民館 →三国が丘5丁目→旧三国幼稚園→鍋倉公園→イオン
	第1・3水曜日 西コース 9：00～13：00
	力武ファミリーマート→中央広場→薬師堂→美鈴の杜公民館 →美鈴の杜サンリヤン→中隈→イオン
	第2・4水曜日 東コース 9：00～13：00
	ふれあい館三国→古賀中→古賀北→東公園→安宅→三沢台団地 →横隈公民館→力武公民館→新島→イオン

11. 移動販売車



名称	運行日時・バス停留所
移動販売車 あじさか号 味坂校区コミュニティ センター ポピーの里あじさか館 ☎0942-73-3858	第1・3水曜日Aルート（12：15～15：10）
	上西公民館→宝城公民館→司家公民館→平方公民館→光行バス停前広場→光佳寺駐車場→池月苑→あじさか館
	第2・4水曜日Bルート（12：15～15：10）
	平公民館→京手公民館→十楽公民館→赤川農業倉庫→肥山酒店→高島公民館→末次商店跡地→あじさか館

12. 農産物直売所

開催場所	名称・日時	内容	地図
大原校区コミュニティセンター 大原さぼうの森館 ☎0942-42-6710 大保 1465-1	おおはら市場 木曜日 10時頃～	農産物の販売	10
東野校区コミュニティセンター ひまわり館東野 ☎0942-75-7066 三沢 83-1	ひまわり マーケット 随時 9：00～	米・季節の野菜の販売 生産者より出品がある時のみ	11
御原校区コミュニティセンター 稲穂の里みはら館 ☎0942-72-9038 稲吉 437-11	御原 de マルシェ！ 毎週木曜日 9：00～	農産物の販売	15
味坂校区コミュニティセンター ポピーの里あじさか館 ☎0942-73-3858 下西鰯坂 253-1	あじっこ市場 毎週水曜日 10：00～12：30	農産物の販売	16

バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。お口の健康も、忘れずに！！



お願い

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、今後さまざまな生活上のサポートが必要となることが考えられます。「あったらいいな!」「やってみたいな!」を応援します。

※生活をサポートしてくださる個人・団体・事業所・商店・会社（業種を問わず）の情報をお知らせください。

あったらいいな!

- 趣味やふれあい交流の居場所の支援
- 生活のちょっとした困りごとの支援
- 外出の手助けのボランティア活動
- 見守り(訪問配達時の異変の際の連絡など)
- 買物支援(費用の有料無料を問わず)
- 配食サービスや地域食堂など
- その他さまざまなボランティア活動

..... ❖ 問合せ先 ❖

社会福祉法人 小郡市社会福祉協議会
〒838-0126 小郡市二森1167-1
「あすてらす」内

☎ TEL 0942-73-1120 FAX 0942-72-5694

E-mail : o.shakyo.area@lup.bbiq.jp

..... ❖

..... ❖



【発行・編集】2026年度

社会福祉法人 小郡市社会福祉協議会