



体を動かせるところはありますか？

オタッシャー

地域の運動サポーターが中心になって、住民が運営されている運動自主グループや老人クラブなどで運動している団体があります。

詳しい事は五橋地域包括支援センターまでお問合せください（TEL：716-5460）。

グループ名	活動場所	活動日	会費
荒町さわやかクラブ	荒町市民センター	月2回、火曜日 10:00~12:00 ※65歳以上の方どなたでも	200円/1回
田町たけのこ会	田町大日堂	月1回、月曜か火曜 13:00~15:00（随時） ※田町地域にお住まいの方	100円/1回
おったまげクラブ	霊屋下第二市営住宅集会所	毎月第2火曜日 14:00~15:00 ※どなたでも	無料
花壇大手町体操の会	大手町親和会集会所	月2回、水曜日 10:00~11:30 ※どなたでも	無料
米ヶ袋グランドゴルフ愛好会	米ヶ袋スポーツ公園	グランドゴルフ 月・水・金 9:00~11:00 （冬季は月・金 9:30~11:00）※どなたでも	5000円/年
けんこう体操教室	仙台市優良高齢者住宅 フレール花壇	毎週水曜日 15:00~16:00 ※どなたでも	500円/1回

荒町さわやかクラブ

田町たけのこ会

おったまげクラブ

花壇大手町体操の会

米ヶ袋グランド
ゴルフ愛好会



参加者の声

なかなか一人で運動するのは続きませんが、家から歩いていけるとところに、地域の人と運動できる場所があってとてもありがたいと思っています。運動だけでなく、皆さんとお話できるのが何より楽しいです。

配達してくれるお店はありますか？



地域には移動販売や配達してくれるお店があります。ここにあるのは地域の方から情報を頂き、掲載に許可を頂いたお店です。他にもスーパーやコンビニなど条件によって配達してくれるところもあります。

店名	☎	配達エリア、配達料等
いとう八百屋（移動販売）	080-1808-8212	野菜・米等 フレール花壇（木 16:00~）、大手町付近・コープ野村（火・金 16:00~）
武田農園（移動販売）	090-9538-7727	野菜・果物等 霊屋下地区 9月~12月毎週土曜日 8:30~10:30
ワタショー（移動販売）	392-6036	月・木 霊屋下第一 14:30~15:10 第二市営住宅 15:20~15:40 野菜、魚、肉など
上村豆腐店（移動販売）	222-2810	霊屋下地区（毎週金曜日 17:00 前後）
西村米穀店	222-9571	灯油、牛乳（週3回~）、米（5キロ以上配達無料）
東京シェルパック(株)	371-0710	灯油配達 霊屋下、米ヶ袋、花壇、大手町等 毎週月曜日 午前中回っている。
目黒電化	227-4108	電球交換 仙台市内 交換料 2000~3000円、出張費 2000円~、蛍光管代別途
肉のいとう	222-5647	霊屋下、米ヶ袋、花壇 3000円以上お買い上げの方に配達無料