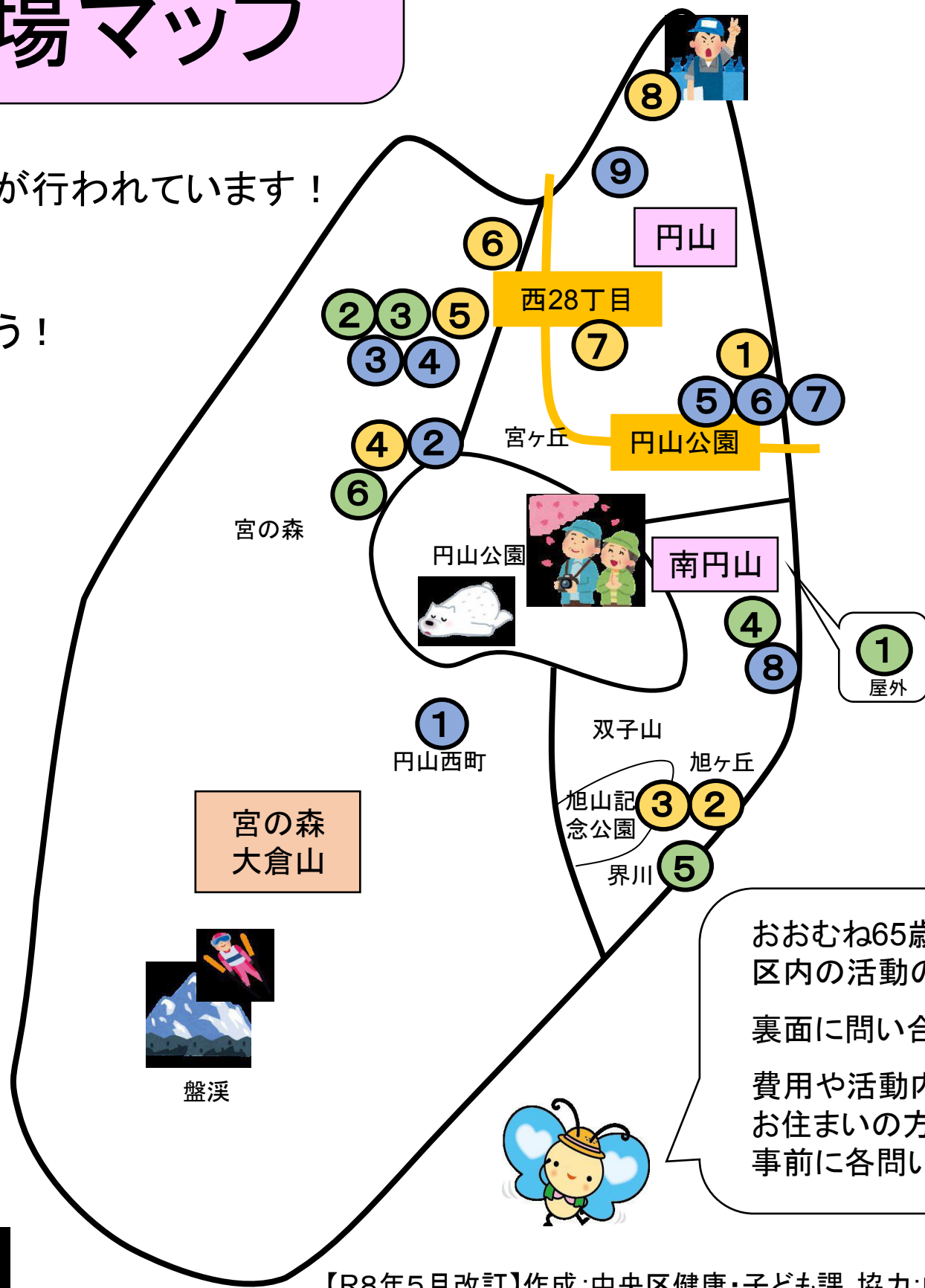


いきいきシニアの 通いの場マップ

中央区第2エリア

地域では様々な活動が行われています！
外出や交流を通じて、
フレイル予防をし、
お元気で過ごしましょう！



運動自主グループ
地域の方々が自主的に立ち上げ、運営をしている運動や健康づくりのための活動です。

ふれあい・いきいきサロン
身近な所で気軽に集まれる交流の場、居場所として、地域に住む人々がつながりを持てることを目指す活動です。

老人クラブ
「健康・友愛・奉仕」活動を基本とし、仲間と共に健康づくりや趣味・文化・教養などの、生活を豊かにする活動です。

おおむね65歳以上の方を対象とする、区内の活動の情報をまとめたマップです。
裏面に問い合わせ先などを記載しています。
費用や活動内容の詳細、定員制限やその地区にお住まいの方のご参加に限る場合もございますので、事前に各問い合わせ先までご確認ください。

活動一覧

費用の有無や活動内容の詳細などは、各問い合わせ先までご確認をお願いします。

○ 運動自主グループ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	すずかけ	屋外	月1回（冬季中断）	633-6056
②	すみれ会	宮の森2条6	火曜10:00～	611-7741
③	ぎんなんの会	宮の森2条5	第1・3・4・5金曜午前	611-7741
④	ひまわり	南6西22	第2・4木曜13:30～	633-6056
⑤	サロンどんぐり	界川1-6-14	第1月曜14:00～	633-6056
⑥	ツグミ会	宮の森2条11	火曜10:00～	611-7741

○ ふれあい・いきいきサロン

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	だるま会	北1西23	月3回（不定期）	281-6113 中央区社会福祉協議会
②	リラの会	旭ヶ丘5	火曜9:30～	
③	木洩れびサロン	旭ヶ丘5	火曜13:00～	
④	ひまわり会	宮の森2条11	土曜10:00～	
⑤	おしゃべりサロンin宮の森	宮の森2条5	第2水曜10:00～	
⑥	爽やかクラブ	北4西28	第2・4水曜10:00～	
⑦	サロン・ななかまど	北3西27	第2水曜10:00～	
⑧	ほのぼの	北12西23	不定期	

★介護予防センター

センター名	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター円山	円山 南円山	円山西町4-3-20 西円山敬樹園内	633-6056
介護予防センター宮の森	宮の森	宮の森1237-1	611-7741

○ 老人クラブ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	円山西町幌見会	円山西町3	木曜	644-8760
②	宮の森友会	宮の森2条11	第2・4木曜	644-8760
③	宮の森柏クラブ	宮の森2条5	第2・（3・）土曜	644-8760
④	宮の森つくも会	宮の森2条5	月・火曜	644-8760
⑤	円山火曜会	北1西23	第1・3火曜	090-1386-6113
⑥	コスモス会	北1西23	第1・3水曜	642-6853
⑦	円山長生会	北1西23	第2月曜，第4金曜	643-2094
⑧	南円山クラブ	南9西21	木曜	563-2014
⑨	円山北町クラブ	北7西26	第2・4月曜	631-1371

中央区公式ホームページでは、
介護予防に関する情報をまとめているのでご覧ください！

アクセスはこちらから👉



中央区マスコットキャラクター
「中ウオークン」

介護予防教室の実施、地域の介護予防活動の支援や
介護予防などの相談窓口としての役割も担っています。
気軽にお問い合わせください。