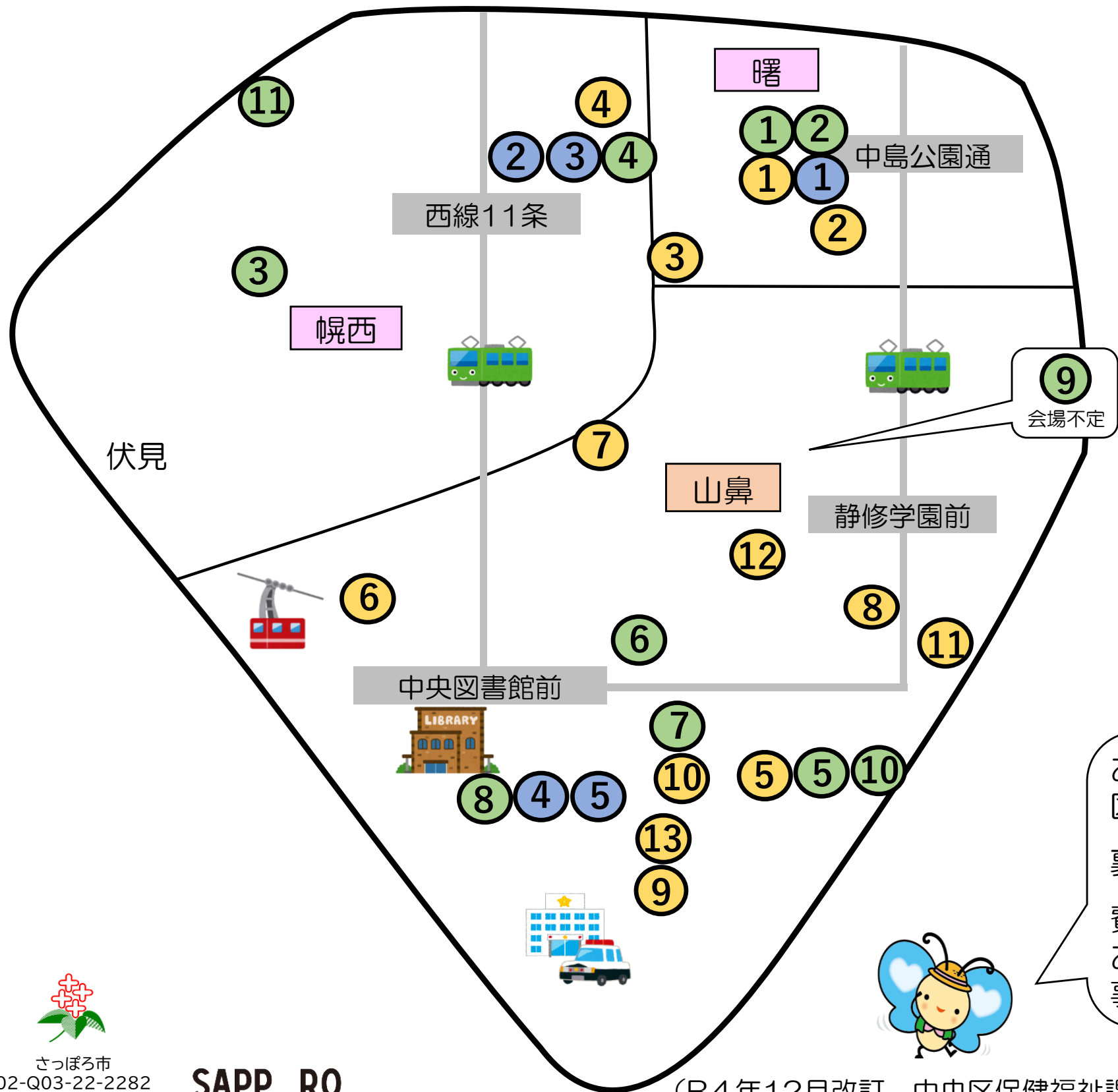


いきいきシニアの 通いの場マップ

中央区第3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、
事前に各お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、各お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	曙いきいきクラブ	南11西10	第1金曜14:00～	070-6602-6933
②	ワンチーム曙	南11西10	第1・3火曜10:00～	633-6055
③	ひだまりの会	南14西18	第4木曜14:00～	688-6627
④	リラの会	南11西14	月2回10時または14時～	633-6055
⑤	すこやか筋トレサークル	南23西10	第1・3水曜10:00～	532-6110
⑥	セラ・ロータス	南19西13	第3火曜10:00～	532-6110
⑦	サントラントレーニンググループ	南23西12	金曜10:00～	532-6110
⑧	スマイルこもれび	南24西13	月3回火曜9:30～	532-6110
⑨	勝手ウォーキング	不定	第1月曜9:30～	532-6110
⑩	やまはなサークル	南23西10	第2・4月曜13:30～	532-6110
⑪	げんきクラブ	南9西18	第1月曜10:00～	633-6055

○ 老人クラブ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	曙和朗会	南11西10	第1・3・4木曜	551-7767
②	幌西長栄会	南11西14	金曜	551-0296
③	幌西六喜クラブ	南11西14	第1・2・3・4木曜	561-5563
④	山鼻和楽会	南24西13	第1・3火曜	561-6761
⑤	伏見若葉会	南24西13	第1・3土曜	090-9751-6698

介護予防センター

センター名	問い合わせ先
介護予防センター曙・幌西 担当地区：曙、幌西	633-6055
介護予防センター旭ヶ丘 担当地区：山鼻	532-6110

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。

○ 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	曙お茶の間「わきあいあい」	南11西10	第2・4月曜10:00～	281-6113 中央区社会福祉協議会
②	サロン・みんなの椅子	南13西9	第2・4金曜13時～	
③	地域交流スペース「らくら」	南14西12	年1回	
④	わいわい・サロン おしゃべりの部屋	南9西13	毎週火曜11:00～	
⑤	いきいきサロン「ホップ」	南23西10	第2・4木曜10:00～	
⑥	ふきのとう	南18西17	第3月曜10:30～	
⑦	さろんほのか	南16西13	第3木曜13:30～	
⑧	おしゃべりサロン	南19西7	第3木曜10:00～	
⑨	ひまわり	南27西12	第2・4土曜12:30～	
⑩	サントラント・お楽しみ会	南23西12	第1月曜10:00～	
⑪	わの会	南19西6	月2回水曜13:30～	
⑫	誉ふれ合いお茶会	南17西10	月1・2回10:00～	
⑬	北こぶし	南26西12	第3木曜13:00～	

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「中ウオーくん」