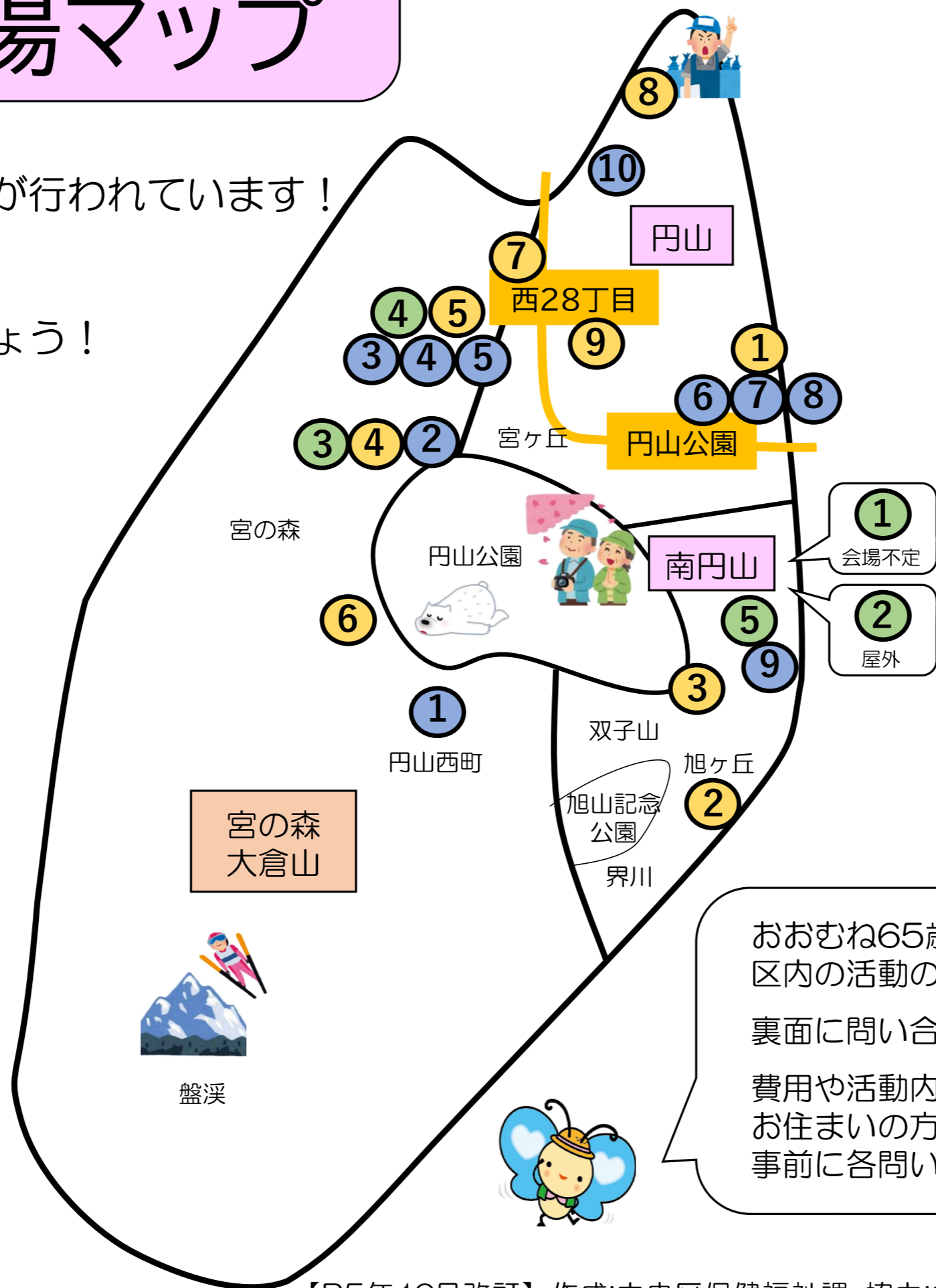


# いきいきシニアの 通いの場マップ

## 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 | 元気会        | 不定      | 月1回          | 090-8638-1525 |
| ② | すずかけ       | 屋外      | 月1回（冬季中断）    | 633-6056      |
| ③ | 来楽（らいらく）の会 | 宮の森2条11 | 第1・3水曜午後     | 611-7741      |
| ④ | ぎんなんの会     | 宮の森2条5  | 第1・3・4・5金曜午前 | 611-7741      |
| ⑤ | ひまわり       | 南6西22   | 第2・4木曜13:30～ | 633-6056      |

### ○ 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   | 第2・3・5火曜     | 281-6113<br>中央区社会福祉協議会 |
| ② | リラの会          | 旭ヶ丘5    | 火曜10:00～     |                        |
| ③ | えぞりす          | 南8西26   | 月曜10:00～     |                        |
| 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3水曜10:00～   |                        |
| ⑥ | 荒井山倶楽部        | 宮の森902  | 第1・3水曜13:00～ |                        |
| ⑦ | おしゃべりサロン      | 北5西29   | 第2木曜12:00～   |                        |
| ⑧ | ほのぼの          | 北12西23  | 月1回          |                        |
| ⑨ | サロン・ななかまど     | 北3西27   | 第2水曜10:00～   |                        |

### ★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 |

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。

### ○ 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         | 611-3603      |
| ② | 宮の森明友会   | 宮の森2条11 | 第2・4木曜     | 622-2385      |
| ③ | 宮の森柏クラブ  | 宮の森2条5  | 第2・(3・)4土曜 | 631-4560      |
| ④ | 宮の森北クラブ  | 宮の森2条5  | 木曜         | 621-5660      |
| ⑤ | 宮の森つくも会  | 宮の森2条5  | 第2,4火曜     | 641-9844      |
| ⑥ | 円山火曜会    | 北1西23   | 第1・3火曜     | 090-1386-6113 |
| ⑦ | コスモス会    | 北1西23   | 第1・3水曜     | 642-6853      |
| ⑧ | 円山長生会    | 北1西23   | 第2月曜, 第4金曜 | 643-2094      |
| ⑨ | 南円山老人クラブ | 南9西21   | 木曜         | 563-2014      |
| ⑩ | 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「中ウォークン」