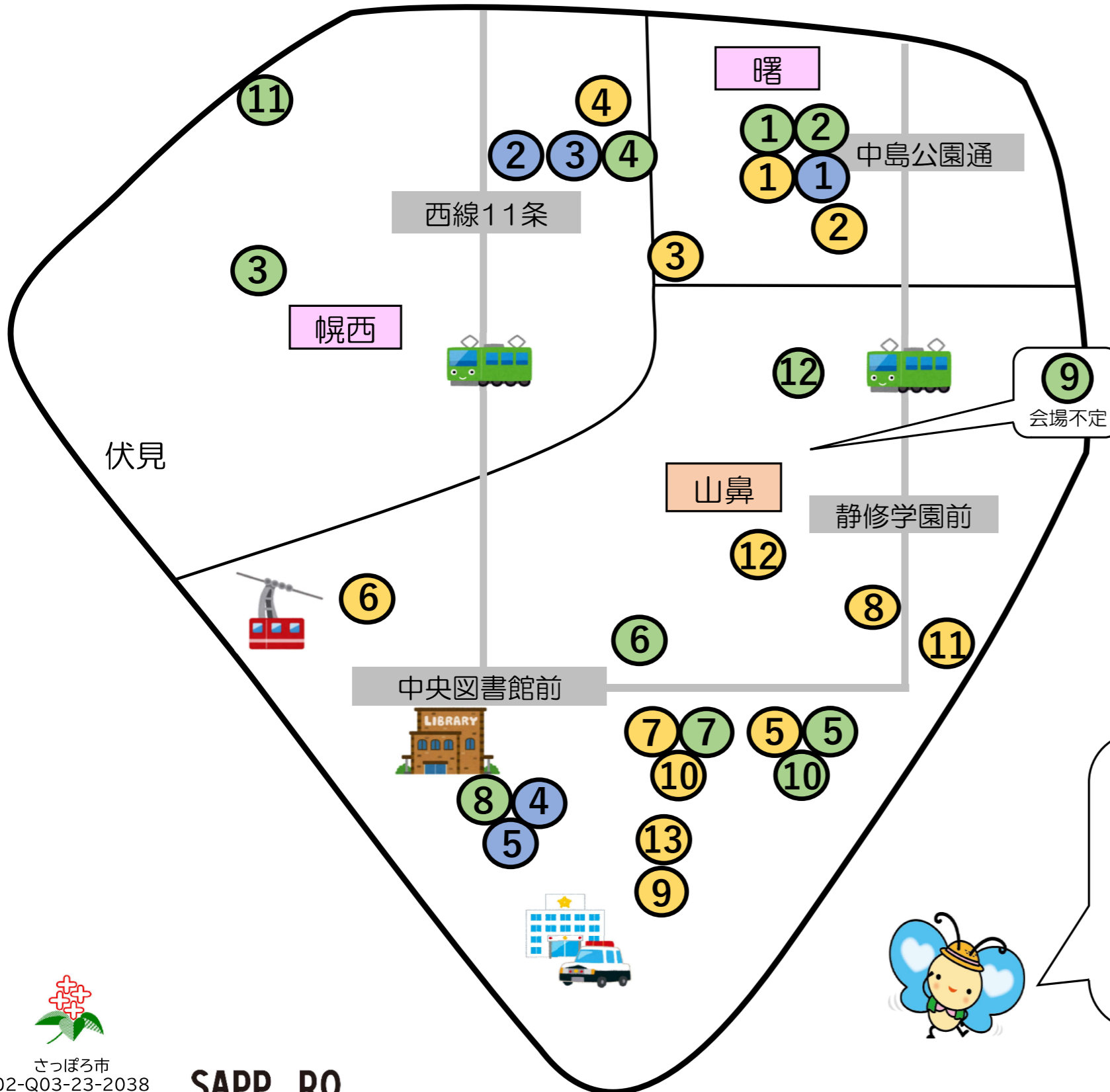


いきいきシニアの 通いの場マップ

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	曙いきいきクラブ	南11西10	月2回金曜14:00～	070-6602-6933
②	ワンチーム曙	南11西10	月2回木曜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1回10時または13時半～	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	サントウ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
⑫	かしわ運動教室	南15西8	第2・4月曜 10:00～	532-6110

○ 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	毎週土曜11:00～	
④	わいわい・サロン おしゃべりの部屋	南9西13	第2火曜11:00～	
⑤	いきいきサロン「ホップ」	南23西10	月2回10:00～	
⑥	ふきのとう	南18西17	第3月曜10:30～	
⑦	サンワ会	南23西12	月3回月曜10:00～	
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	サントウン・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～	

○ 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	531-2467
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	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター曙・幌西	曙, 幌西	円山西町4-3-20 西円山敬樹園内	633-6055
介護予防センター旭ヶ丘	山鼻	旭ヶ丘5-6-51	532-6110

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ますのでご覧ください！

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」

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。