

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



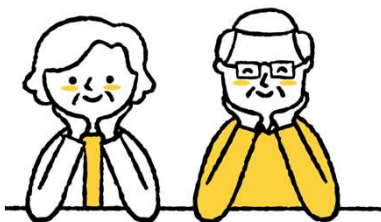
自治会

新堀、梅山、松原、初越



①新堀公会堂	
でん伝体操(新堀ふくろうの会)	毎週木曜
移動販売(とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週木曜
新堀ふれあいコスモスの会(サロン)	年10回(不定期)
②梅山公会堂	
でん伝体操	毎週月曜
③松原公会堂	
でん伝体操	毎週土曜
④初越公会堂	
でん伝体操	第1、3火
初越いきいきサロン(サロン)	年2～3回

浅羽地域 包括支援センター
袋井市浅羽4140
<b>0538-23-0780</b>



## 担当・問合せ

- 浅羽地域包括支援センター ☎0538-23-0780
- 袋井市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0538-43-3020
- 袋井市総合健康センター健康長寿課地域包括ケア推進係 ☎0538-84-7836

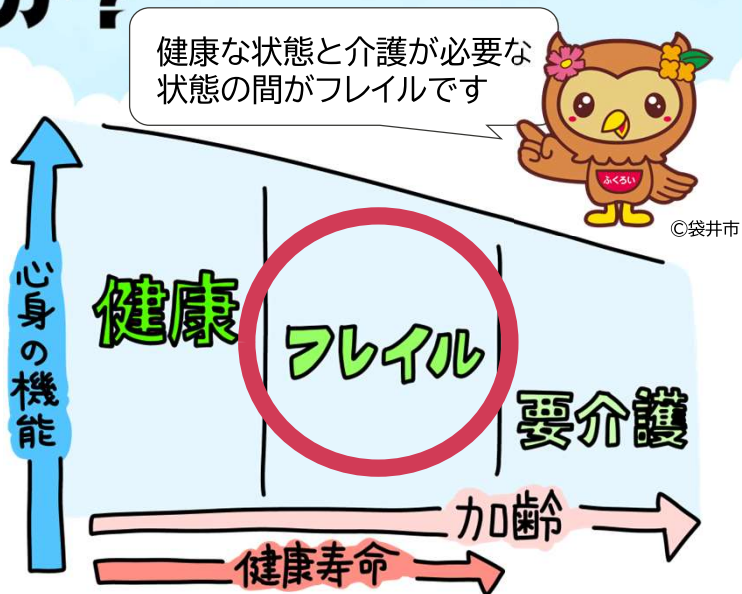
ホームページはこちら



# フレイルをご存知ですか？

年をとるにつれて、体の力や元気が少しずつ落ちて、ちょっとしたことで転んだり入院しやすくなったりする状態を「フレイル」と言います。必ずしも病気ではなく、改善できることが多い状態です。

もしかしたら  
フレイルかも？！  
自分の状態をチェック  
してみましょう



## 通いの場に参加しよう

通いの場に参加することで、からだや脳を動かすだけでなく、色々な人との交流を通じて社会参加をすることができ、介護予防につながります！

### でん伝体操

公会堂などの地域の身近な会場で、住民主体で開催する介護予防体操に取り組んでいます。



### ふれあいいいききサロン

地域を拠点に、地域住民とボランティアと一緒に企画し、楽しい時間をつくります。おしゃべりや趣味、軽い体操などを実施しています。

### 居場所



スタッフたちの熱い思いのもと、自由な形で運営されています。幅広い人たちが交流し楽しく過ごすことができることや、自治会内で見守り活動を兼ねた居場所で、日頃からの関係づくりの形成を目指すところなど様々です。

自分に合った  
通いの場が  
わからない...



### 地域包括支援センターが お手伝いします！

保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、生活支援コーディネーターが、あなたに合った通いの場を一緒にお探しします。連絡先は、裏面下部をご覧ください。

