

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



自治会

諸井、浅羽、浅名、豊住、浅羽山の手、浅羽南



**浅羽地域  
包括支援センター**  
袋井市浅羽4140  
0538-23-0780

① 諸井公会堂	
でん伝体操	毎週木曜
もろいなかよし 広場(サロン)	第3土曜日
② 浅羽防災センター	
でん伝体操	毎週月曜
③ 馬場集会所	
でん伝体操	毎週月曜
④ 弥太井集会所	
でん伝体操	毎週木曜
⑤ 浅名研修センター	
でん伝体操	毎週月、金
浅名いきいきサ ロン(サロン)	第4火曜日
あさな茶話やか	第2月曜日
⑥ 豊住公会堂	
でん伝体操	毎週土曜
おしゃべり会	毎週金曜 日(休止中)
移動販売 (とれた て倶楽部 x Honey! ハニー!!)	毎週土曜
豊住ふれあいコ スモス(サロン)	第4月曜日
⑦ 浅羽山の手公会堂	
でん伝体操	毎週木曜
⑧ 浅羽南団地集会所	
でん伝体操	毎週水曜



## 担当・問合せ

- 浅羽地域包括支援センター
- 袋井市社会福祉協議会 地域福祉係
- 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

☎0538-23-0780

☎0538-43-3020

☎0538-84-7836

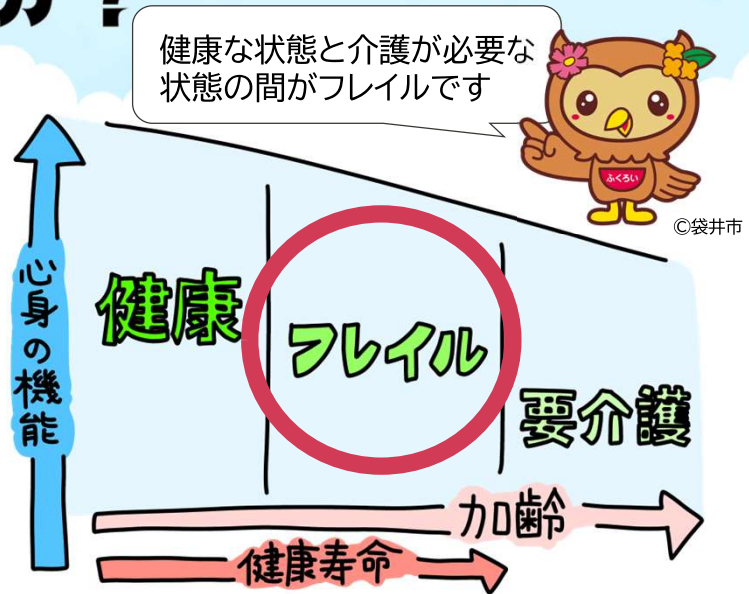
ホームページはこちら



# 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。

