

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



自治会

大野、東同笠、西同笠、湊東、湊中、湊西



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

①大野公会堂	
でん伝体操	毎週火曜
大野ふれあいサロン(サロン)	第1火曜
寄り道大野はっちゃん(個人宅)	毎月18日、28日

②東同笠公会堂	
でん伝体操	毎週水曜
東同笠たんぽぽの会(サロン)	第3水曜
移動販売(とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週水曜

⑥湊西集会所	
でん伝体操	毎週木曜

⑦中新田公会堂	
でん伝体操	第2,4水曜

⑤湊中集会所	
でん伝体操	毎週火曜
湊中仲よしサロン(サロン)	日曜日
移動販売(とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週月曜日
移動販売(とくし丸)	毎週月曜日

③西同笠公会堂	
西同笠ふれあいサロン(サロン)	-

④湊東集会所	
でん伝体操	毎週月曜
あらやふれあいサロン(サロン)	第1火曜



## 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

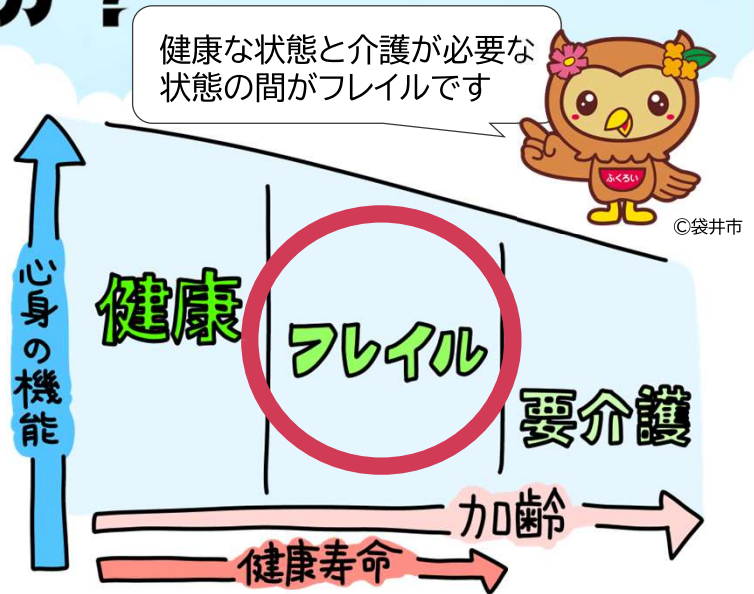
ホームページはこちら



# 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。



### ふれあいいいきいきサロン

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。

