

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



**自治会** 袋井東一（上貫名、下貫名、国本、新屋、久津部西、久津部東、久津部北、名栗北原川、不入斗、菅ヶ谷）・袋井東二（村松下、村松上、村松西）

① 下貫名公会堂	
でん伝体操	月4土 第3のみ日
虹の輪会 (サロン)	第1・3 火曜日

国本	
オレンジカフェ ありがとう	毎週木～ 月曜日

② 新屋公会堂	
新屋いきいきサ ロン(サロン)	月2 (第1,3水曜)

③ 久津部公会堂	
シアでん伝体操 クラブ	毎週水曜日

④ 名栗北原川公会堂	
若草会	毎週水曜日
でん伝体操	月2 (月曜日)

● 袋井中部 地域包括支援センター	
袋井市久能2891	
0538-43-0326	

油山寺境内	
油山寺 de カフェ	木曜日



⑤ 菅ヶ谷公会堂	
でん伝体操	毎週月曜日

⑥ 村松下公会堂	
でん伝体操	毎週金曜日

⑦ 村松上公会堂	
でん伝体操	毎週金曜日

⑧ 村松西公会堂	
でん伝体操	第2・4月曜

## 担当・問合せ

- 袋井中部地域包括支援センター ☎0538-43-0326
- 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

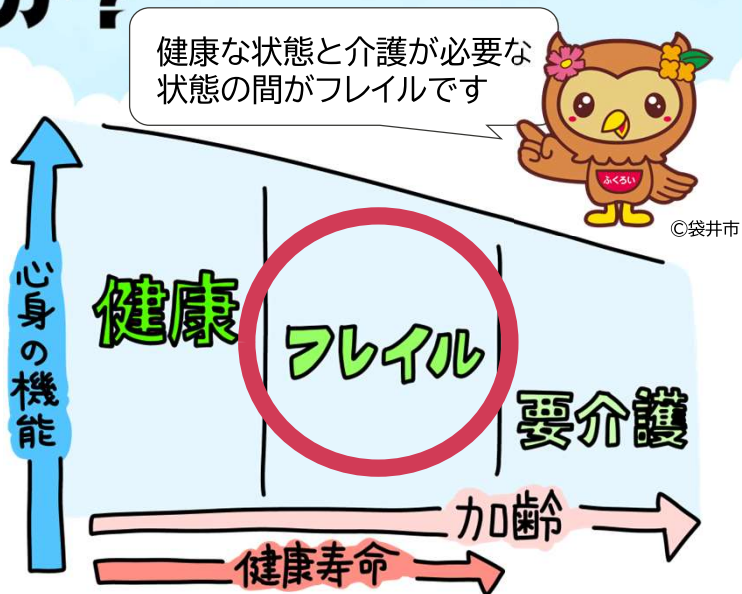
ホームページはこちら



# 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。

