

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



自治会

五十岡、西区、上久、東区、下区、三沢、三輪、柏木



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

<b>10 柏木公会堂</b>	
でん伝体操	第1,3土

<b>1 五十岡公会堂</b>	
でん伝体操	月2
五十岡いきいきサロン(サロン)	年10回 (不定期)
おしゃべり場	毎月1日と 15日

<b>2 西区公会堂</b>	
でん伝体操	毎週木曜
西区いきいきサロン(サロン)	第3木曜日
移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週木曜

<b>3 上区公会堂</b>	
でん伝体操	毎週水曜

<b>4 東区公会堂</b>	
東区ふれあいサロン(サロン)	毎週金曜

<b>8 三輪公会堂</b>	
でん伝体操	毎週水曜
移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週水曜

<b>3 下区公会堂</b>	
でん伝体操	第1,2,4木

<b>7 三沢公会堂</b>	
でん伝体操	毎週月曜
移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週月曜

<b>6 笠原老人福祉センター</b>	
でん伝体操	第1,3,4水
もみじの会(サロン)	第2土曜日
移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週木曜
シニアサークル (虹の会)	月1回

<b>9 茶ちゃ処</b>	
茶ちゃ処	毎週金曜

## 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

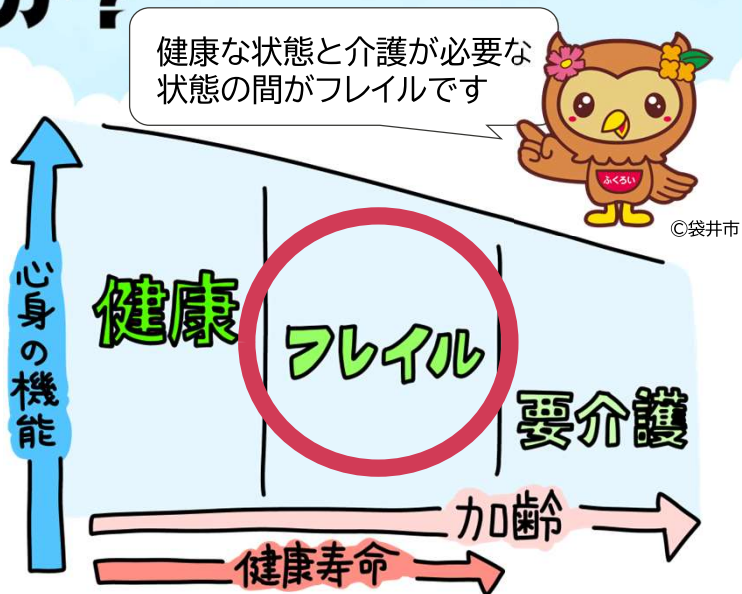
ホームページはこちら



# 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。

