

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



自治会

柳原、南町、小川町、砂本町、清水町、青木町第一、青木町第二、高尾台



**袋井南部  
地域包括支援センター**

袋井市高尾783-4  
0538-42-7939

**⑤砂本町公会堂**

いきいきサロン 砂本 (サロン)	第2・4日曜
木曜会(サロン)	第1・3・4 木曜

**⑤清水町公会堂**

でん伝体操	第2・4金曜
あえるもん	火~土曜日
サロンカトレア (サロン)	第4日曜日
清水令和サロン	月1回
移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週水曜日

**①柳原公会堂**

移動販売 (とれたて倶楽部 ×Honey! ハニー!!)	毎週月曜
---------------------------------	------

**②南町公会堂**

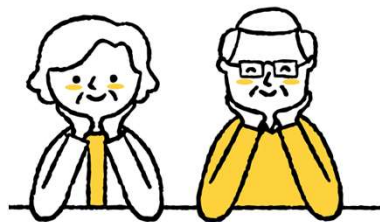
南町ふれあいサロン (サロン)	第4月曜
シニアサークル (明るい健康体操)	月2回

**③小川町公会堂**

でん伝体操	毎週木曜
ゆりの会(サロン)	第3木曜日
移動販売 (JA あさば新鮮市)	毎週木曜

**④小川町公園**

移動販売 (JA あさば新鮮市)	毎週木曜
---------------------	------



## 担当・問合せ

- 袋井南部地域包括支援センター ☎0538-42-7939
- 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

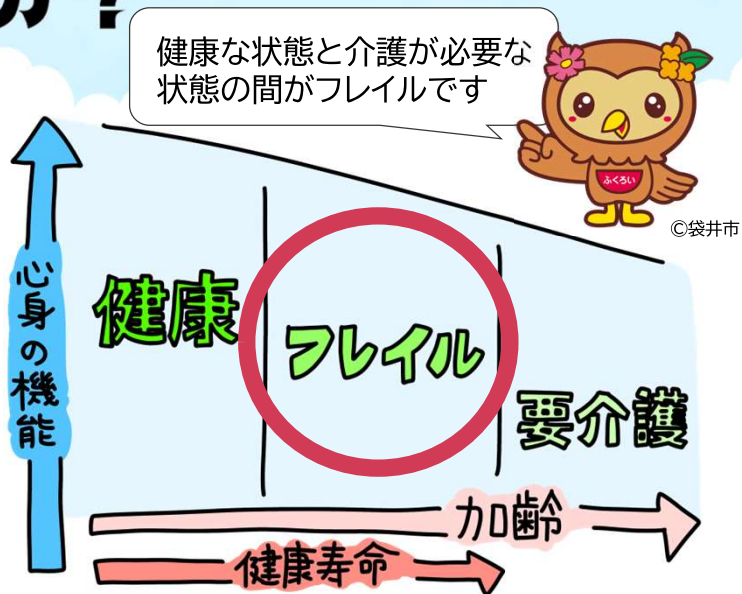
ホームページはこちら



# 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。

