

# 地域支え合い ふれあい活動マップ



自治会

上山梨（上町、中町、下町、入古町、金屋敷、沖山梨、月見町）・下山梨（下山梨上、下山梨下、平宇）・宇刈（春岡、一色、宇刈三沢、馬ヶ谷、中村、大日、可睡の杜南、可睡の杜北）

① 上町公会堂	
でん伝体操	週1回
一五会(サロン)	第4木曜日

② 中町公会堂	
でん伝体操	月2
中町おたのしみ会(サロン)	第3木曜日

③ 下町公会堂	
でん伝体操	毎週火曜日

④ 月見の里記念館	
きらくな居場所	毎月第1月曜日 14:00~16:00

⑤ 入古町公会堂	
入古敬老ふれあい会(サロン)	不定期(年4回)
でん伝体操	月2回

⑥ 金屋敷公会堂	
でん伝体操	毎週木曜

⑧ 月見町公会堂	
ほっとサロン月見町(サロン)	第4金曜日
でん伝体操	毎週水曜日

⑦ 沖山梨公会堂	
でん伝体操	月1(第一木曜)

**袋井北部  
地域包括支援センター**  
袋井市宇刈850-1  
**0538-48-5335**

⑩ 平宇公会堂	
月曜たいそう会(サロン)	毎週月曜日

⑪ 春岡公会堂	
でん伝体操	毎週火曜
ふれあい春岡(サロン)	第1月曜日

⑫ 宇刈三沢公会堂	
でん伝体操	10,20,30日
宇刈三沢いきいきサロン(サロン)	第3火曜日

⑬ 中村公会堂	
でん伝体操	毎週金曜

⑭ 大日公会堂	
でん伝体操	毎週土曜
大日いきいきサロン(サロン)	第1木曜日

⑨ 下山梨下公会堂	
でん伝体操	毎週日曜
周南いきいきサロン(サロン)	第3土曜日
シニアサークル(下山梨下健康体操)	月1

⑮ 下山梨上公会堂	
ひだまり会(サロン)	第2木曜日
でん伝体操	第2,4木曜日

## 担当・問合せ

- 袋井北部地域包括支援センター ☎0538-48-5335
- 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

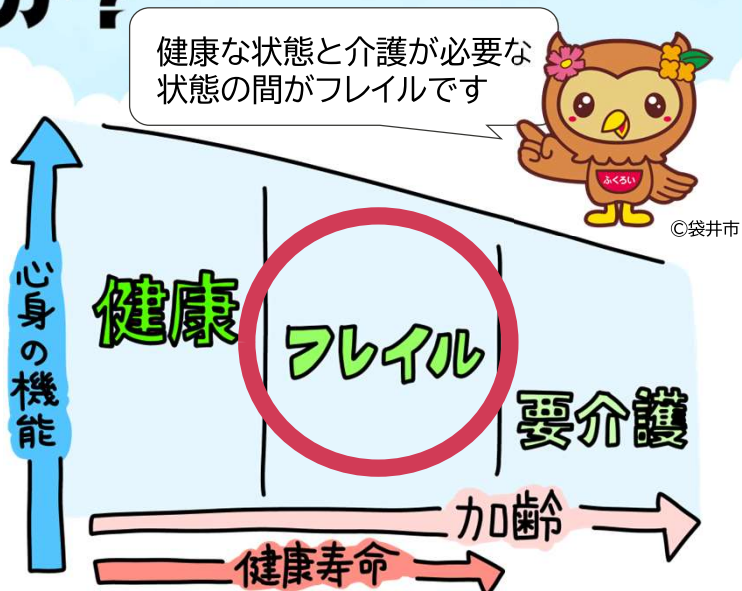
ホームページはこちら



# 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。

