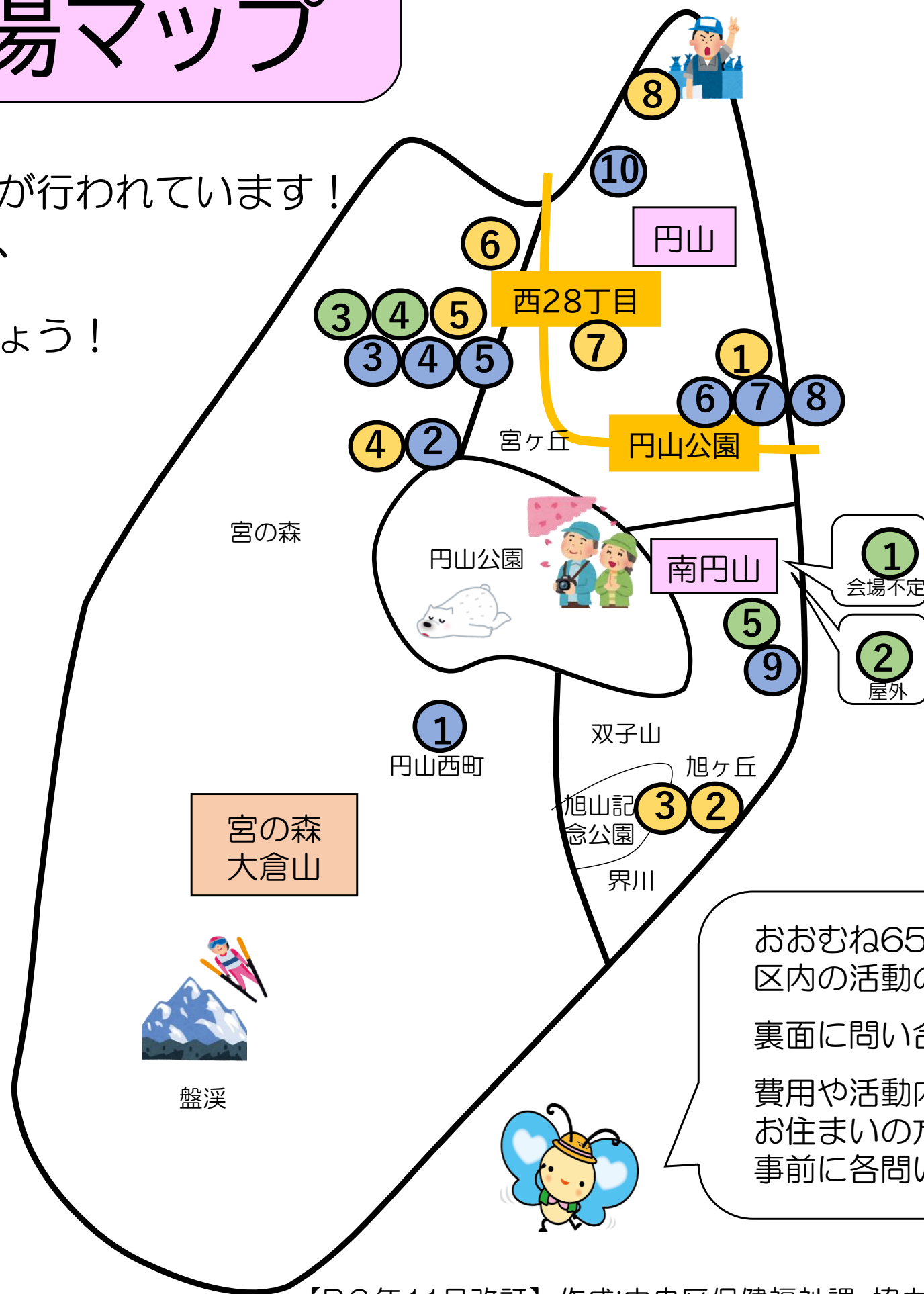


いきいきシニアの 通いの場マップ

中央区第2エリア

地域では様々な活動が行われています！
外出や交流を通じて、
フレイル予防をし、
お元気で過ごしましょう！



運動自主グループ

地域の方々が自主的に立ち上げ、
運営をしている運動や
健康づくりのための活動です。

ふれあい・いきいきサロン

身近な所で気軽に集まれる交流
の場、居場所として、地域に住む
人々がつながりを持てることを
目指す活動です。

老人クラブ

「健康・友愛・奉仕」活動を基本と
し、仲間と共に健康づくりや
趣味・文化・教養などの、
生活を豊かにする活動です。

おおむね65歳以上の方を対象とする、
区内の活動の情報をまとめたマップです。

裏面に問い合わせ先などを記載しています。

費用や活動内容の詳細、定員制限やその地区に
お住まいの方のご参加に限る場合もございますので、
事前に各問い合わせ先までご確認ください。



活動一覧

費用の有無や活動内容の詳細などは、各問い合わせ先までご確認をお願いします。



○ 運動自主グループ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	元気会	不定	月1回	090-8638-1525
②	すすかけ	屋外	月1回（冬季中断）	633-6056
③	すみれ会	宮の森2条6	火曜10:00～	611-7741
④	ぎんなんの会	宮の森2条5	第1・3・4・5金曜午前	611-7741
⑤	ひまわり	南6西22	第2・4木曜13:30～	633-6056

○ ふれあい・いきいきサロン

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	だるま会	北1西23	第2・3・5火曜	281-6113 中央区社会福祉協議会
②	リラの会	旭ヶ丘5	火曜10:00～	
③	木洩れびサロン	旭ヶ丘5	火曜13:00～	
④	ひまわり会	宮の森2条11	土曜10:00～	
⑤	おしゃべりサロンin宮の森	宮の森2条5	第2水曜10:00～	
⑥	爽やかクラブ	北4西28	第2・4水曜10:00～	
⑦	サロン・ななかまど	北3西27	第2水曜10:00～	
⑧	ほのぼの	北12西23	月1回	

★介護予防センター

センター名	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター円山	円山，南円山	円山西町4-3-20 西円山敬樹園内	633-6056
介護予防センター宮の森	宮の森	宮の森1237-1	611-7741

介護予防教室の実施、地域の介護予防活動の支援や
介護予防などの相談窓口としての役割も担っています。
気軽にお問い合わせください。

○ 老人クラブ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	円山西町幌見会	円山西町3	木曜	611-3603
②	宮の森明友会	宮の森2条11	第2・4木曜	631-4559
③	宮の森柏クラブ	宮の森2条5	第2・（3・）4土曜	631-4560
④	宮の森北クラブ	宮の森2条5	木曜	631-0826
⑤	宮の森つくも会	宮の森2条5	月・火曜	641-9844
⑥	円山火曜会	北1西23	第1・3火曜	090-1386-6113
⑦	コスモス会	北1西23	第1・3水曜	642-6853
⑧	円山長生会	北1西23	第2月曜，第4金曜	643-2094
⑨	南円山クラブ	南9西21	木曜	563-2014
⑩	円山北町クラブ	北7西26	第2・4月曜	631-1371

中央区公式ホームページでは、
介護予防に関する情報をまとめているのでご覧ください！

アクセスはこちらから➡



中央区マスコットキャラクター
「中ウオークん」