

一宮市 通いの場マップ 2022



あずら親和会

一宮市

編集・発行

一宮市福祉部高年福祉課
TEL.0586-28-9151

令和4年3月発行

※このマップは、市役所本庁舎、尾西庁舎、木曽川庁舎、各出張所、
いこいの広場・いきいきセンター等で配布しています。

一宮市地域包括支援センター連絡先一覧

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが**65歳以上の高齢者とその家族のお困りごとの相談に応じています**。「いつまでも元気に」「もっと元気に」をめざして、あなたに最も合う方法をあなたといっしょに考えます。お気軽にご相談ください。

- ① 一宮市地域包括支援センター やすらぎ(P5)
(神山、今伊勢町、奥町の方) ☎ 0586-61-3350
- ② 一宮市地域包括支援センター コムネックスみづぼ(P5)
(葉栗、北方町、木曽川町の方) ☎ 0586-86-5333
- ③ 一宮市地域包括支援センター アウン(P7)
(西成、浅井町の方) ☎ 0586-51-1384
- ④ 一宮市地域包括支援センター ちあき(P11)
(向山、富士、丹陽町、千秋町の方) ☎ 0586-81-1711
- ⑤ 一宮市地域包括支援センター 萩の里(P15)
(大和町、萩原町の方) ☎ 0586-67-3633
- ⑥ 一宮市地域包括支援センター 泰玄会(P17)
(起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明の方) ☎ 0586-61-8273
- ⑦ 一宮市地域包括支援センター まちなか(P3)
(宮西、貴船、大志の方) ☎ 0586-85-8672

おでかけ広場を募集しています!

地域の方々と元気を分け合いませんか?

認定要件 以下の①～⑤の認定要件のうち、2つ以上に該当する場所で、概ね年6回以上開催(予定)することが必要です。
※ただし、地域の実情、活動目的に応じ判断します。

- ① 生きがいをもって活動できる場所であること。
- ② 地域に開かれた、気軽に参加できる場所であること。
- ③ 地域の住民のつながりや交流が生まれる場所であること。
- ④ 健康づくり、介護予防、閉じこもり予防のための活動が実施されている場所であること。
- ⑤ 憩いや安らぎが実感できる場所であること。

※ 政治的・宗教的活動や公序良俗に反するものなどについては認定されません。
※ 「おでかけ広場」に認定されても実際に活動していなかったり、認定要件を満たさなくなった場合は認定を取り消します。

認定の流れ 認定を希望する方(団体・個人)は、「一宮市おでかけ広場認定申請書(様式第1号)」に必要事項を記入し、市高年福祉課窓口へ直接、持参してください。

STEP 1
認定申請
認定申請書を高年福祉課へ提出

STEP 2
書類の審査
生活支援体制整備推進委員会にて内容を審査

STEP 3
認定
おでかけ広場に認定

申請書は、市高年福祉課(本庁舎2階 27番窓口)で配布しています。
ウェブサイト(ページID 1014585)からもダウンロードができます。

- 認定されると、認定通知書と表示サインをお渡しします。
- 名称や所在地、利用できる日時、活動内容等をパンフレットやウェブサイトで広く情報提供しています。

編集・発行

一宮市福祉部高年福祉課 TEL.0586-28-9151

令和4年3月発行



「通いの場」とは、住民が主体となってつくる地域の居場所です。

「一日中家でじっとしている」「趣味がない」「話し相手がいない」など、閉じこもりがちになっていませんか？

人と交流をしたり、楽しく身体を動かしたり、自分が住んでいる地域で心地よく過ごせる居場所は身近にたくさんあります。趣味のサークルや行きつけの喫茶店、いつもの散歩道も大切な居場所です。

「一宮市通いの場マップ」では、高齢者をはじめ市民の方が気軽に立ち寄れる、地域の通いの場を紹介しています。ここに掲載したおでかけ広場やふれあい・いきいきサロン、ふれあいクラブでは、体操や茶話会などさまざまな活動を通じて、人と人とのつながりをつくっています。



また、自宅で気軽に取り組んでいただける体操なども紹介しています。いつまでも元気に生活するために、こころとからだの機能維持を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を休止している場合があります。
事前に各通いの場等にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

おでかけ広場

一宮市が認定する地域のみなさんが気軽に立ち寄れる住民主体の交流の場です。サークルや団体、お店や介護事業所など、さまざまな担い手が、介護予防・閉じこもり予防の活動を行っています。

ふれあい・いきいきサロン

近隣に住む方が、歩いて行くことができる場所に集い、交流をする「地域の縁側」がふれあい・いきいきサロンです。外出することで介護予防にもつながり、顔が見える関係性ができることで地域とのつながりがうまれます。

一宮市ふれあいクラブ

ボランティア団体が運営している、高齢者が気軽に集まれる場所です。

目次

- ①宮西・貴船・大志・向山 3 ページ
- ②北方町・奥町・木曽川町 5 ページ
- ③葉栗・浅井町・今伊勢町 7 ページ
- ④富士・西成 9 ページ
- ⑤丹陽町・千秋町 11 ページ
- ⑥大和町 13 ページ
- ⑦萩原町・起・大徳・朝日 15 ページ
- ⑧神山・小信中島・三条・開明 17 ページ
- 自宅で楽しく！ 貯筋体操(ストレッチ編・筋トレ編) 19 ページ～

※本マップに掲載している写真には、令和3年度以前に撮影されたものも含まれます。

参加される際は、感染症対策にご協力ください！

①手洗い

正しい手の洗い方

②咳エチケット

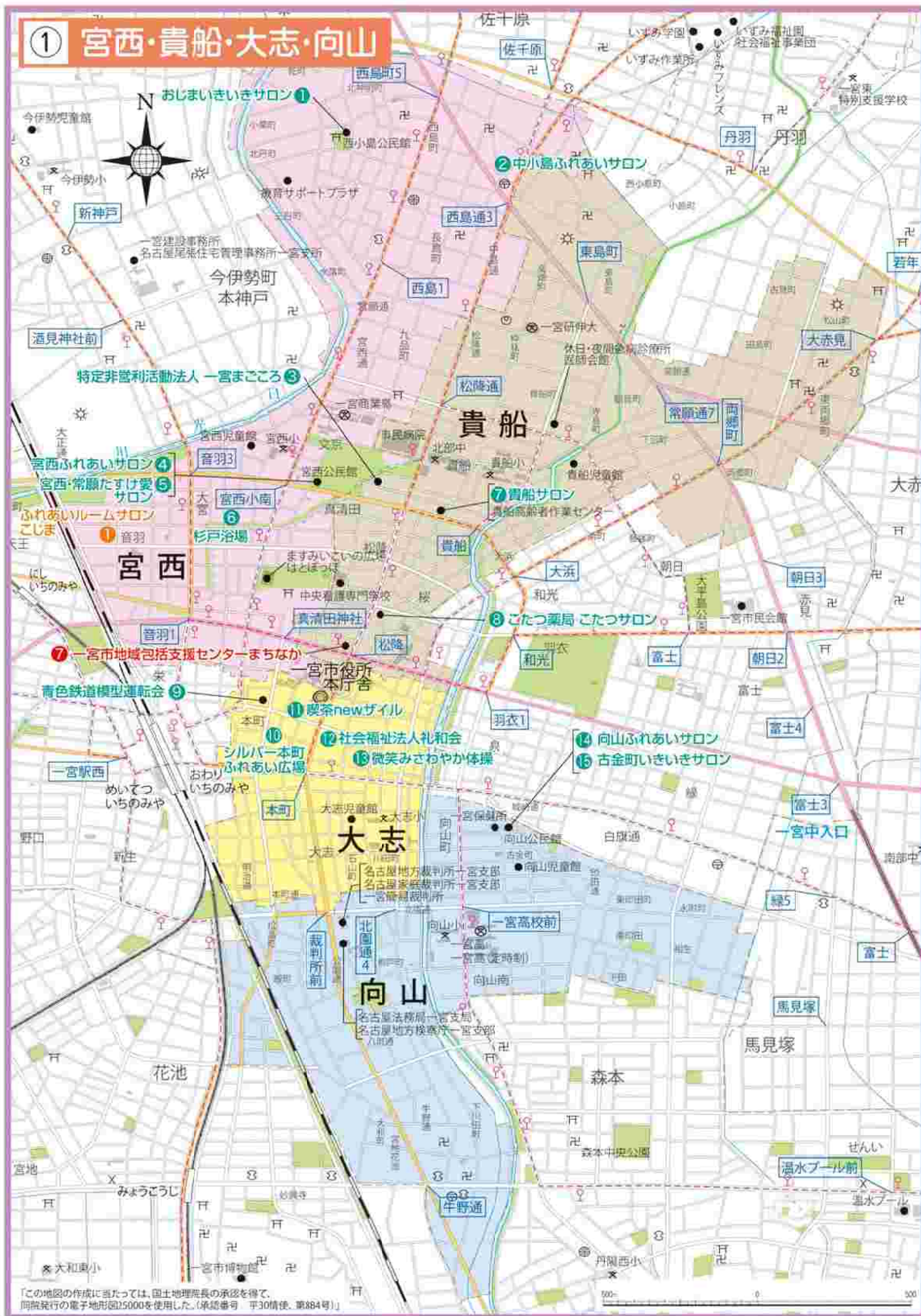
3つの咳エチケット

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

- マスクがない時
とっさの時
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)

通いの場 一覧の見方	No	名 称		開催場所	問合せ先 参加費
		開催日時	実施内容		
1	おじま いきいきサロン	西小島公民館 北神明町3丁目20	※1		
		毎月第4日曜日 午前10時～正午	100円	対象 西小島 地区の方	
2	中小島 ふれあいサロン	中小島公民館 長島町4丁目27	※1		
		毎月第3日曜日 午前10時～正午	不要	対象 町内会の方	
3	特定非営利活動法人 一宮まごころ	文京1丁目5-35	0586-73-8707		
		毎週月～土曜日 午前10時～午後4時	200円 (手織りは、別途月 会費・糸代が要)	手織りのみ要	
4	宮西 ふれあいサロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1		
		偶数月第2木曜日 午前9時30分～11時30分	不要	対象 連区内の方	
5	宮西・常願 たすけ愛サロン	宮西公民館 文京1丁目3-1	※1		
		奇数月第1土曜日 午前9時30分～11時30分	町内の方無し 町内外の方 50円	対象 地域の方	
6	杉戸浴場	大宮3丁目3-20	090-2688-5963		
		①毎月第4金曜日：午前9時30分～11時30分 ②毎月第3金曜日：午前10時～11時 ③不定期 ※詳細はお尋ねください。 ①「つどいのサロン」にて催し物の開催 ②転ばぬ先の体操教室 ③落語会	①100円(お茶代) ②500円(謝儀代) ③前売券1,000円 (お茶・お菓子付)	予約 要	

名 称	開催場所	問合せ先 参加費
貴船サロン	貴船公民館 貴船1丁目1-19	※1
7	毎月第1・第3月曜日 午後1時～3時	半年1,200円 (12回分) 対象 地域の方
8	毎月第2・第4木曜日 午後2時30分～4時30分	100円 (材料費・ お茶代) 予約 要
9	青色鉄道模型 一宮市青色申告会 本町2丁目3-9	090-7312-5598
10	毎月第2・第4日曜日 (確定申告期間は休止) 午前9時～午後5時 (予約が多い場合は第4土曜日開催) 鉄道模型運転会、 休憩スペース・自主勉強会場の提供	1日1名 2,000円 (持参した鉄道模型 を運転する場合) 予約 要
11	シルバー本町 ふれあい広場 本町3丁目3-18	0586-23-1212
12	毎週火～日曜日(喫茶は火～金曜日) 午前9時～午後5時 (喫茶は午後3時まで) 喫茶スペースにて絵画等の展示(内容は毎月変更) 地場野菜、小物、リサイクル品の販売	200円 程度 (ドリンク代) 予約 不要
13	喫茶newザイル 本町2丁目6-7	0586-72-5788
14	毎月第4土曜日 午後2時～3時	500円 (ドリンク・ デザート付) 予約 要
15	社会福祉法人 松前ビル1階 大江3丁目1-20	0586-26-0120
16	毎週水曜日 午前10時～11時30分	500円 (飲み物代込) 予約 要

微笑み さわやか体操	大志公民館 大江3丁目9-14	090-6594-3075
13	毎月第2・第4金曜日 午後0時50分～2時30分	不要
14	ロボットのベッパ-君とダンベルを使用した体操 ※大志地区の方限定です。	予約 不要
向山ふれあい サロン	向山公民館 古金町1丁目12-1	0586-24-5107
15	毎月第2水曜日 午前9時30分～11時30分	不要
16	茶話会、健康体操、マージャン、 将棋、けん玉など	予約 不要
古金町 いきいきサロン	向山公民館 古金町1丁目12-1	※1
17	毎月第3水曜日 午前9時～11時	不要
18	茶話会	対象 町内の方

一宮市ふれあいクラブ

ふれあい クラブ 一覧の見方	No	名 称		開催場所	問合せ先 参加費
		開催日時	実施内容		
1	ふれあいルーム サロンこじま	音羽2丁目 9-31	0586-72-6538		
		週4～5回 ※詳細はお尋ねください。 お菓子やお茶を楽しみながら おしゃべり	不要		



フレイル予防で健康長寿

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。フレイルの兆候がないか、自己チェックしてみましょう。

指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



低い



転倒・骨折などのリスク



高い

② 北方町・奥町・木曽川町



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024（社会福祉協議会）

通いの場 一覧の見方		No	名称	開催場所	問合せ先	参加費
			開催日時	実施内容		
			18サロン	中島公民館 北方町中島字宮浦1787	※1	
1	日曜日(年6回不定期) 午前10時～正午	不要	レク、カラオケ、茶話会	対象	町内の方	
			下出 ふれあいサロン	下出公民館 北方町中島字下出東1187-13	※1	
2	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時	不要	レク、茶話会	対象	地域の方	
			きつねづかふれあい・ いきいきサロン	狐塚公民館 北方町北方狐塚郷301	※1	
3	毎月第4金曜日 午前10時～正午	100円	レク、茶話会	対象	町内の方	
			ふれあいサロン さん・さんガーデン	北方町北方字内沼 257-1	0586-84-3307 (馬込)	
4	毎月第3金曜日 午前10時～11時 (茶話会11時から)	450円 (ドリンク代・保険料込)	健康体操教室、茶話会	予約	要	
			木曽川シルバー 健康体操サロン	高齢者生きがい センター2階 木曽川町黒田字西沼51	※1	
5	毎月第2・第3金曜日 午後2時～4時	シルバー 100円 その他200円	健康体操、茶話会	対象	高齢者	
			コムネックス みづほ	木曽川町黒田字西 沼52	0586-86-7000	
6	①毎月第3木曜日:午後2時～3時 ②毎月第2・第4木曜日:午後2時～3時 ③毎月第1木曜日:午後2時～3時	不要	①わくわくメロディきいて歌って ②わくわく体操 ③わくわく脳健体操 (コグニサイズで認知症予防)	予約	不要	
			木曽川昭和くらぶ	木曽川町の広場 木曽川町黒田字北野 黒165	0586-58-7332	
7	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	不要	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施	予約	不要	
			一宮市立 木曽川市民病院	木曽川町黒田字北 野黒165	0586-86-2173	
8	毎週火曜日または木曜日 午前8時40分～9時 ※毎月予定表を発行	不要	木曽川ハツラツ体操、脳トレ	予約	不要	
			里小牧サロン 里の駅	神明公民館 木曽川町里小牧字 神明東137	※1	
9	毎月第1火曜日 午後1時～3時	200円	レク、体操、小物づくり	対象	里小牧在住の方	
			一宮市 木曽川資料館	木曽川町黒田字宝 光寺東18-1	0586-87-5197	
10	随時(土・日・祝日のみ、12/28～1/4を除く) ※事前予約制 午前9時30分～午後5時	不要	蓄音機でSPレコードを聴く	予約	要	
			黒田小サロン	黒田小学校 木曽川町黒田字古城26-2	※1	
11	毎月第3火曜日 午前9時30分～11時30分	200円	レク、体操、児童とのふれあい	対象	高齢者	
			東割田生き生き サロン	東割田公民館 木曽川町外割田字東郷中34	※1	
12	毎月第4日曜日 午前9時～11時	200円	健康体操、茶話会	対象	町内の方	
			健康カフェ	西割田公民館 木曽川町外割田字西郷東154	※1	
13	毎月第2・第4水曜日 午前9時30分～11時30分	200円	健康体操	対象	高齢者	
			西割田ひまわり サロン	西割田公民館 木曽川町外割田字西郷東154	※1	
14	毎月第1・第3水曜日 午前9時30分～11時30分	200円	健康体操	対象	高齢者	
			西割田 パソコンカフェ	西割田公民館 木曽川町外割田字西郷東154	※1	
15	毎月第2・第4金曜日 午前9時30分～11時30分	300円	パソコン、茶話会	対象	高齢者 (若い人も歓迎)	
			小物サロン	西割田公民館 木曽川町外割田字西郷東154	※1	
16	毎月第1木曜日 午前9時30分～11時30分	100円	小物づくり、茶話会	対象	高齢者	
			障害児者の余暇 活動を考える会 ののほ	木曽川庁舎2階 木曽川町内割田 一の通り27	※1	
17	土日随時 時間随時	イベント ごとに異なる	音楽療法	対象	障害児者及び 家族	
			八幡いきいき サロン	八幡公民館 木曽川町門間字南屋敷2	※1	
18	毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分	200円	歌、体操、レク、脳トレ、茶話会	対象	町内の方	
			五平餅 はっちゃん	奥町字三出 102-11	0586-62-4656	
19	月曜日を除く毎日(祝日は営業) 午前6時30分～午後5時 ※詳細はお尋ねください。	不要	交流スペースの提供 五平餅・採れたて野菜の販売	予約	不要	
			おくちょう・ いきいきサロン	瀬古会館 奥町向神田56-1 前二公民館 奥町川崎21 内込公民館 奥町下川田8 奥公民館 奥町字下口西83	※1	
20	毎月第3木曜日 午前10時～11時30分	100円	レク、茶話会	対象	連区内の方	
			リハブライド・ 一宮奥町	奥町字神田35-1	0586-63-2033	
21	奇数月最終土曜日 午前10時～正午	不要	健康体操、マシン体験、太極拳 ※飲み物をこ持参ください。	予約	要	
			ニチケアセンター奥町 やわらぎ	奥町字七丁16-3	0586-63-1801	
22	毎月第4金曜日 午前10時～正午	不要	認知症カフェ(認知症の介護相談) 季節の創作	予約	不要	
			特定非営利活動法人 うらら	グループホームうらら びより奥町 奥町字内込45-11	0586-63-3331	
23	①奇数月第3水曜日 ②偶数月第3月曜日 午後1時30分～2時30分	不要	①音楽療法(座位)、交流会 ②介護体操(座位)、交流会 専門職による介護相談	予約	要 (毎月10日迄)	

歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して**脳血管性認知症**にかかりやすくなります。

日頃から**丁寧な歯磨き**を心がけるだけでなく、定期的に**歯科検診**を受けて歯周病を防ぐことが認知症予防につながります。

歯周病を予防して、認知症も予防!

歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して脳血管性認知症にかかりやすくなります。
日頃から丁寧な歯磨きを心がけるだけでなく、定期的に歯科検診を受けて歯周病を防ぐことが認知症予防につながります。



活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024
(社会福祉協議会)

通いの場 一覧の見方	名 称	開催場所	問合せ先
No	開催日時	実施内容	参加費
1	毎月第2・第4日曜日 午前10時～午後3時	茶話会や趣味の場の提供、介護相談	300円 (おやつ代)
2	金曜日(月2回) 午前10時～11時30分	※詳細はお尋ねください。 筋トレ、脳トレ、ストレッチ、健康体操 ※男性専用です。	不要
3	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	健康チェック、看護師や理学療法士による健康講座、個別健康相談、交流会	不要
4	毎月第3水曜日 午前9時30分～11時30分	レクリエーション、茶話会 ※長田地区の方限定です。	不要
5	毎月第1・第2・第3・第4水曜日 午前9時～午後0時30分	体操、茶話会	200円
6	毎月第3火曜日 午後2時～3時30分	ボールやゴムバンドを使用した体操 脳トレ、栄養士による栄養指導、 高齢者の支援相談	不要
7	毎月第1・第3木曜日 午後2時～3時	音楽に合わせた健康体操	不要
8	毎月火・木曜日 午前10時～正午	ポニー・ヤギ・羊への「エサあげ」による ふれあい、休憩場所と飲み物の提供 (雨天時は休憩場所のみ)	不要
9	毎週火曜日 午後1時30分～3時30分	レク、体操、作品づくり、歌	参加者は 200円 年額1000円

10	毎月第2土曜日 午前9時～11時30分	体操、レク、茶話会	100円
11	毎月5日 午前10時～11時 毎月15・25日 正午～午後4時	体操、手芸、茶話会	不要
12	毎月第2・第4木曜日 午前9時30分～11時30分	レク、体操、工作	150円
13	毎週木・土曜日 午前11時～午後4時	茶話会、おしゃべりランチ会	500円 (ドリンク代) ランチ利用の場合は別途500円
14	毎週火・金曜日 午前11時～午後4時	レク、茶話会	500円 フリードリンク
15	毎月第3木曜日 ①午後2時～2時30分 ②午後2時30分～3時	健康体操、体力測定、健康講座等	不要
16	毎月5のつく日 午後1時～4時	カラオケを通しての交流会、茶話会 生花アレンジ、歴史の話等	500円
17	①毎週水～土曜日 午前11時30分～午後2時 ②毎週火～土曜日 午前11時30分～午後3時 ③不定期(～午後10時30分)	①釜飯の提供 ②調味料販売 ③料理教室、イベント、ライブ等	450円(ドリンク代)～ 1,000円(軽食付) イベント・料理教室等 は別途費用有
18	毎月第2水曜日 午後2時～3時30分	オリジナル体操、脳トレ、 管理栄養士による栄養指導、 高齢者の生活支援相談	不要

19	毎週水曜日 午前9時30分～11時30分	体操、工作	100円
20	毎月第1・第3金曜日 午後2時～3時	ボランティア・入居者の方々と のふれあい、茶話会	250円 (お茶・ お菓子代)
21	毎月第1木曜日 午前9時～10時 毎月第3木曜日 午前9時～11時30分	体操、レク	100円
22	毎月第3水曜日 午後1時30分～	体操、レク、講座	100円
23	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分	体操、茶話会、認知症予防	100円
24	毎月第1金曜日 午後1時～2時30分	レク、体操	200円
25	不定期 午後2時～3時 ※詳細はお尋ねください。 歌謡ショーやマジックショーなど のイベントの開催		不要



4 富士・西成

介護老人保健施設サザン宮

1 さわやかサロン 井端公民館 丹羽字井端1262-11 ※1

2 にこにこサロン 時の島 時の島公民館 時の島字塚東6-4 ※1

3 歌声広場ステージ 鉄板お好み焼き カフェSTAGE 時の島字下巻29-14 0586-82-1760

4 YYサロン 大山住宅集会所 大赤見大山7 ※1

5 Cafe アクアサイド 柚木画字東流 48-6 0586-77-5006

6 赤見ふれあいサロン 東大赤見公民館 大赤見字地下中屋敷2323 ※1

7 ファーマシーヘルパーワタ 赤見4丁目2-20 0586-72-4663

8 カープス一宮朝日 朝日3丁目3-5 0586-24-6006

9 富士連区ふれあいカフェサロン 富士公民館 羽衣2丁目5-74 ※1

10 コミュニティプラザ友 泉2丁目1-1 0586-24-4873 0586-72-0190

11 S・S・Cシニア・スロー・クラブ 尾沙門 緑1丁目2-1 ※1

12 ナチュラルビュー ユコーネ 浅野字花ノ木 39-1 0586-76-7337

13 浅野昭和くらぶ 浅野いこいの広場 浅野字八朗67-1 0586-58-7332

14 さくら苑 さくら苑 1階 浅野字居森野84 0586-81-8001

15 介護老人保健施設サザン宮 北小渕字道上 55-1 0586-75-5525

16 いきいきサークル浅野 デイサービスセンター浅野 浅野字堀金56 0586-85-8111

17 水法ふれあいサロン 水法公民館 浅野字中道34 ※1

18 大西ふれあいサロン 大西公民館 浅野大西115-2 ※1

19 元気もり盛 おでかけサロン 森整形外科 2階 浅野字南之川45 0586-76-9200

一宮市ふれあいクラブ

ふれあいクラブ 一覧の見方

No	名称	開催場所	開催日時	実施内容	問合せ先	参加費	予約
1	さわやか会	春明	春明字河戸59	0586-81-3828	不要	不要	不要

活動を休止している場合がありますので、事前に各通いの場にお問い合わせの上、お出かけください。

通いの場

※1 問い合わせ先：0586-85-7024（社会福祉協議会）

通いの場 一覧の見方	No	名称	開催場所	開催日時	実施内容	問合せ先	参加費	予約
1	毎月第2・第4金曜日 午前9時30分～11時30分	さわやかサロン	井端公民館 丹羽字井端1262-11	※1	体操、レク、会食、認知症予防	町内の方	200円	対
2	毎月第2木曜日 午後1時30分～3時	にこにこサロン 時の島	時の島公民館 時の島字塚東6-4	※1	体操、レク、茶話会	地域の方	300円	対
3	毎月第2火曜日 午後2時～4時30分	歌声広場ステージ	鉄板お好み焼き カフェSTAGE 時の島字下巻29-14	0586-82-1760	ピアノ・エレクトーンの生演奏に合わせた青春歌の合唱、ドリンク・ケーキを囲んで茶話会	予約	1,000円	要
4	毎月第4金曜日 午前10時～正午	YYサロン	大山住宅集会所 大赤見大山7	※1	体操、レク、茶話会	住宅内の方	無し（手芸は材料費のみ）	対
5	毎月土曜日（不定期） 午後6時30分～8時30分 ※詳細はお尋ねください。	Cafe アクアサイド	柚木画字東流 48-6	0586-77-5006	落語寄席、音楽会など	予約	1,000円（フリードリンク付・イベント代込）	要
6	毎月第3日曜日 午後1時～3時	赤見ふれあいサロン	東大赤見公民館 大赤見字地下中屋敷2323	※1	体操、茶話会、麻雀、囲碁、カラオケ	町内の方	不要	対
7	毎週月～金曜日（祝日を除く） 午前10時～午後3時	ファーマシーヘルパーワタ	赤見4丁目2-20	0586-72-4663	お薬に関する相談 介護保険や福祉用具等についての よろず相談会	予約	不要	要
8	偶数月第1土曜日 午後3時～6時	カープス一宮朝日	朝日3丁目3-5	0586-24-6006	体力診断、マシン体験 ※男性もご参加いただけます。	予約	200円（ミネラルウォーター代込）	要
9	奇数月第3水曜日 午前9時30分～11時30分	富士連区ふれあいカフェサロン	富士公民館 羽衣2丁目5-74	※1	工作、茶話会	連区内の方	不要	対
10	①毎月第4火曜日：午前10時～11時 ②毎月下旬：午後2時～3時 ③毎月第1・第3日曜日：午後1時～ ※詳細はお尋ねください。	コミュニティプラザ友	泉2丁目1-1	0586-24-4873 0586-72-0190	①いきいき健康体操教室 ②「こみぶら昼席」(落語) ③懐かしの映画上映会	予約	不要	要
11	①毎月第1・第3金曜日 ②毎月第2・第4金曜日	S・S・Cシニア・スロー・クラブ	尾沙門 緑1丁目2-1	※1	①書道 ②茶道	地域の方	1,000円	対
12	毎週金曜日 午前9時～11時	ナチュラルビュー ユコーネ	浅野字花ノ木 39-1	0586-76-7337	2階をフリースペースとして開放、不定期にイベントを開催	予約	200円（ドリンク代）	要
13	毎週木曜日 午前10時～11時	浅野昭和くらぶ	浅野いこいの広場 浅野字八朗67-1	0586-58-7332	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施	予約	不要	要
14	毎週月曜日 午後1時30分～2時30分 毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	さくら苑	さくら苑 1階 浅野字居森野84	0586-81-8001	健康体操、茶話会	予約	500円（飲み物代込）	要
15	奇数月第2日曜日 午前10時～11時	介護老人保健施設サザン宮	北小渕字道上 55-1	0586-75-5525	ロコモ度チェック、ロコモトレーニング指導	予約	不要	要
16	毎月第2金曜日 午後2時～3時	いきいきサークル浅野	デイサービスセンター浅野 浅野字堀金56	0586-85-8111	フラワーアレンジメント、リース作り、介護相談、お茶会	予約	300～500円（材料費・お茶代）	要
17	毎月第2水曜日 午前9時～11時 毎月第3日曜日 午後1時30分～3時30分	水法ふれあいサロン	水法公民館 浅野字中道34	※1	レク、体操、口腔ケア	町内の方	100円	対
18	毎月第2木曜日 午後1時～3時30分	大西ふれあいサロン	大西公民館 浅野大西115-2	※1	体操、レク、カラオケ、クイズ大会(脳トレ)	町内の方	100円	対
19	毎日 ※詳細はお尋ねください。	元気もり盛 おでかけサロン	森整形外科 2階 浅野字南之川45	0586-76-9200	健康体操、フォークダンス、健康講話、音楽会、合唱等	予約	不要（材料費別途）	要

脳のトレーニングを習慣に！

認知症の初期には、次の3つの脳機能が低下することがわかっています。日常生活の中で、脳のトレーニングを習慣にして、認知症を予防しましょう。

過去に体験したこと
の記憶力

- 一昨日の夕食メニューを思い出す
- 1日遅れ、2日遅れで日記をつける
- レシートを見ず、記憶を頼りに家計簿をつける

2つのことを
同時に考えながら
行える能力

- 複数の料理を同時につくる
- 5～6人のグループで会話をする
- 歌を歌いながら掃除をする

物事の手順、
段取りを考える
能力

- 旅行の計画を立てる
- 将棋や麻雀など、頭を使うゲームをする
- 新しい趣味にチャレンジする

役に立つトレーニング