

## 地区サロン

みなさんの身近にある、公民館等で開催しています。住民有志、地区社会福祉協議会、民生児童委員等、様々な主体により運営されています。各地区にお住いのどなたでもご参加いただけます。



### 軽体操・運動

ラジオ体操や諏訪郡歌体操等をみんなでを行い、健康づくり・介護予防に励んでいます。



### 茶話会・お話し会

お茶飲みをしながら、近況報告やお悩み、地域の出来事等を話し、心を動かしています。



### レクリエーション

体を動かす軽スポーツ、脳トレ等の頭を使う遊び、季節毎のお出かけ等、お楽しみが様々あります。



# 富士見町 通いの場マップ

富士見町には、地域に密着した「通いの場」が沢山あります。このマップでは、「健康づくり・介護予防・住民同士の交流」を目的とした集まりの中で、主に「地区サロン、やおたっしゃ広場」といった、みなさんの身近にある通いの場を紹介しています。身近にある通いの場に参加してみませんか？



各通いの場への参加や見学の希望をはじめ、詳細をお知りになりたい方は、下記までお問合せください。みなさまの健康づくりを応援します。

富士見町社会福祉協議会 Tel 0266-78-8550  
 富士見町地域包括支援センター Tel 0266-62-8200  
 役場 住民福祉課 介護高齢者係 Tel 0266-62-9133  
 富士見町保健センター Tel 0266-62-9134

## おたっしゃ広場

高齢者が気軽に運動したり、同世代の仲間と交流することで社会や人とつながり、自分らしい生活が続けられることを応援する施設です。

**対象** 富士見町に住民票を有する方  
概ね65歳以上で日常生活が自立されている方

**連絡先** Tel 0266-55-6955



### ● 富士見町 おたっしゃ広場（富士見高原病院上）

	月	火	水	木	金
10:00~11:00	膝・腰痛予防	高齢者のための ヨガ	100歳時代の 身体づくり	頭と体の体操	リズム体操
13:30~14:30	運動機能改善 (関節を柔らかく)	ストレッチ	足腰強化	膝・腰痛予防	セラバンド体操 (ゴムバンドを使って転倒予防)
14:45~16:00	卓球		ふまねっと (認知症・転倒予防)		卓球

### ● 境 おたっしゃ広場（清泉荘運動指導室）

※主な運動プログラムを抜粋、曜日により手芸等の趣味活動も行っています

	月	火	水	木	金
10:00~11:00	頭と体の体操 リズム体操		膝・腰痛予防		100歳時代の 身体づくり

## 新しい通いの場を作りたい！

通いの場の立ち上げへの助言や、開催日の実施内容への協力等、社協職員が運営をサポートします。ぜひご相談ください。

富士見町地域共生センターふらっと Tel 0266-78-8550



1	サロン縁側ふれあい会
第4(火)	御射山神戸
13:30~15:00	御射山神戸公民館

2	栗生あつまらざあ会
最終(水)	栗生
14:00~15:00	栗生集落センター

3	中部地区おたっしやクラブ
第4(火)	大平・松目 原の茶屋・ 富士見ヶ丘
13:30~15:00	ふれあいセンター

4	原の茶屋サロン
第3(月)	原の茶屋
13:30~15:30	原の茶屋公民館

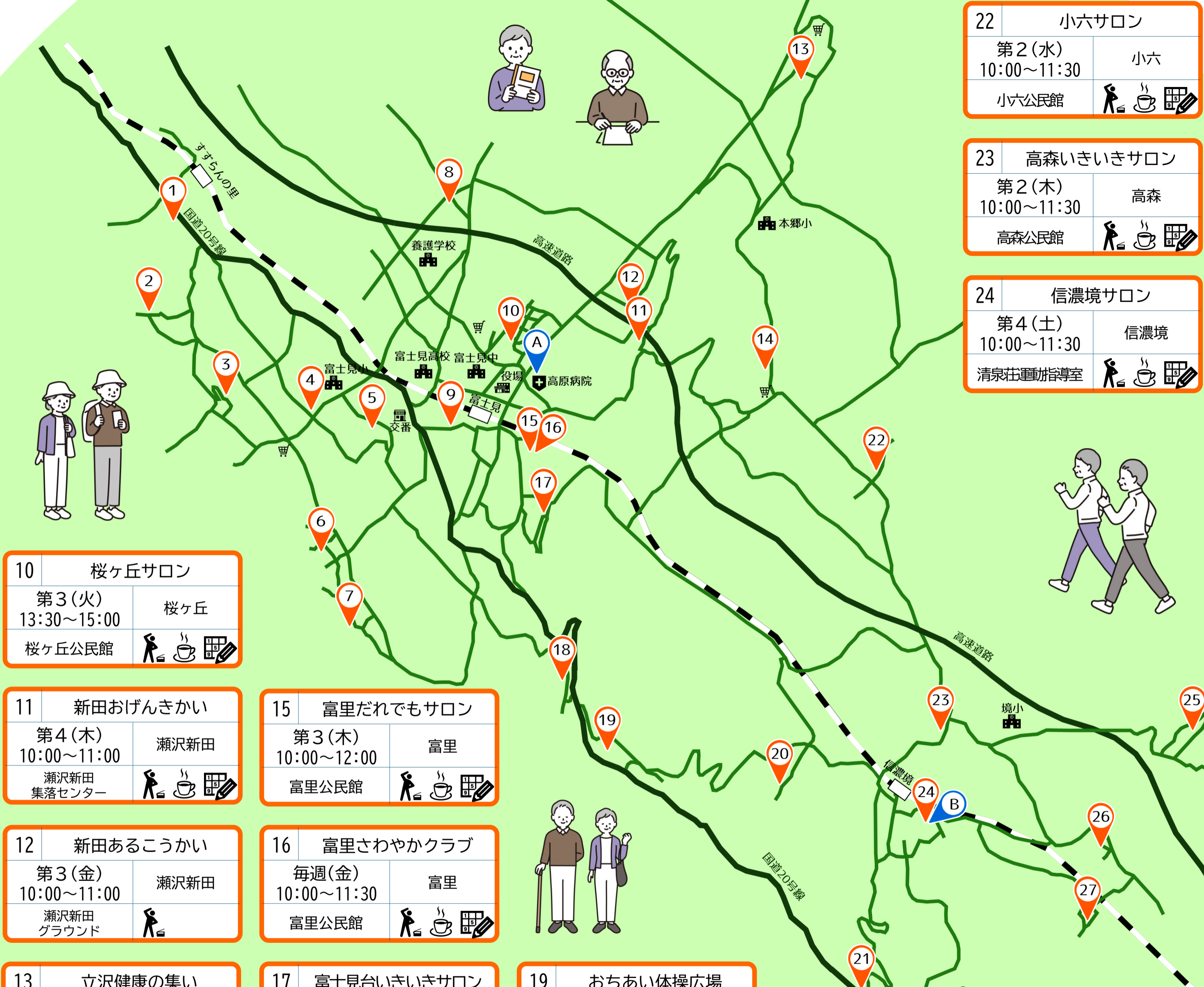
5	ひだまりの会
第4(火)	富士見ヶ丘
13:30~15:00	富士見ヶ丘公民館

6	高齢者交流の集い
月1回開催 (開催日は要問合せ)	若宮
若宮区構造改善 センター	

7	木の間にここにサロン
第3(金)	木の間
13:30~15:00	木の間公民館

8	南原山軽い体操
不定期 (開催日は要問合せ)	南原山
南原山集会所	

9	富士見区にここにサロン
第3(木)	富士見
10:00~12:00	富士見区役所



10	桜ヶ丘サロン
第3(火)	桜ヶ丘
13:30~15:00	桜ヶ丘公民館

11	新田おげんきかい
第4(木)	瀬沢新田
10:00~11:00	瀬沢新田 集落センター

12	新田あるこうかい
第3(金)	瀬沢新田
10:00~11:00	瀬沢新田 グラウンド

13	立沢健康の集い
第2(火)	立沢
13:30~14:30	立沢構造改善 センター

14	乙事健康教室
月1回開催 (開催日は要問合せ)	乙事
乙事区役所	

15	富里だれでもサロン
第3(木)	富里
10:00~12:00	富里公民館

16	富里さわやかクラブ
毎週(金)	富里
10:00~11:30	富里公民館

17	富士見台いきいきサロン
第1(日)	富士見台
10:30~11:30	富士見台公民館

18	瀬沢・先能体操倶楽部
毎週(火)(木)	瀬沢・先能
9:00~9:30	瀬沢公民館

19	おちあい体操広場
最終(月)	机 近隣地区
10:00~11:00	机集落センター

20	烏帽子サロン
第4(月)	烏帽子
13:30~15:30	烏帽子公民館

22	小六サロン
第2(水)	小六
10:00~11:30	小六公民館

23	高森いきいきサロン
第2(木)	高森
10:00~11:30	高森公民館

24	信濃境サロン
第4(土)	信濃境
10:00~11:30	清泉荘運動指導室

23	境小
境小	

24	信濃境
信濃境	

21	おたっしやサロン
第2(木)	上蔦木
13:30~15:00	上蔦木集落 センター

25	くわの会
第2第4(金)	葛窪
13:30~15:30	阿弥陀堂

26	先達サロン
第2(金)	先達
13:30~14:30	先達公民館

27	田端サロン
第3(木)	田端
10:00~11:30	田端公民館

A	富士見町おたっしや広場
毎週(月)~(金)	全町
9:00~16:00	富士見高原病院上 (旧恋月荘跡地)

B	境おたっしや広場
毎週(月)(水)(金)	全町
10:00~11:00	清泉荘運動指導室

番号	名称
開催日時	対象地域
開催場所	内容 (裏面参照)

…軽体操 …茶話会 …レクリエーション  
 ※発行時の内容と異なる場合があります  
 ※通いの場によっては参加費がかかる場合があります