



地域包括支援センターなのはな

開 設：平成18年4月1日
 営業日時：月～金 9:00～17:00 ※祝日は除く
 場 所：館山市沼1604
 専門職：主任ケアマネジャー・保健師/看護師・社会福祉士
 業 務：館山市から委託を受けて、高齢者の皆様が安心して地域で暮らせる様に、介護・福祉・保健・医療など様々な面から相談を受けています。また、介護予防、認知症予防事業など通いの場や、地域づくりの活動を支援しています。



2025年1月発行

地域包括支援センターなのはな 0470-22-1350
 館山市社会福祉協議会 0470-23-5068

①ロコモサークル 新井

明るく楽しく無理なく(ATM)をモットーに頑張っています

新井区集会所
 第2・4木曜日
 10:00



②上町体操サロン 上町

体操中心に行っています

上町区集会所
 毎火・金曜日13:30



区民のみ

③楠の木会 楠見

明るく楽しく元気にやっています

楠見区集会所
 毎火曜日 13:30



区民のみ

④上須賀いきいきサロン 上須賀

皆で楽しくやっています

上須賀青年館
 毎月曜日 10:00



⑤上真倉あゆみ会 上真倉

楽しく元気に過ごせるように活動しています

上真倉区集会所
 第2・4木曜日 9:30



区民のみ

⑥一水会 柏崎

頑張って2Fに上がる達成感や親近感

柏崎防災センター
 第1・3水曜日 10:00



⑦宮城健康なかま 宮城

賑やかで笑いが絶えません

豊津ホール
 毎火曜日 13:30



区民のみ

⑧井戸端体操 笠名

仲間で楽しくやりましょう

笠名区民館
 第1・2・4水曜日
 10:00



元気になるための仲間を作りたい！

自分も地域も元気にしたい！

各地区の見学も可能です

【問い合わせ先】

地域包括支援センターなのはな
 0470-22-1350

⑨神戸げんきクラブ 神戸

みんなでアイデアを持ち寄って前向きに活動しています！

神戸地区公民館
 第2・4木曜日 13:30



⑩こぶしの会 布良

集う場(体操)で笑顔と元気な毎日を送っています

布良崎神社集会所
 毎水曜日 13:30



いつまでも安心して暮らせる「体づくり」「地域づくり」を！！

住民が中心となり体操などに取り組む通いの場での活動は、継続することで高い介護予防効果があることが明らかになっています。

「元気がでる体操教室」は、「動きやすい体づくり」を目的に考案された、高齢者から足腰に自信の無い方まで、誰でも楽しく取り組み、グループを作りみんなで長く続けられる体操です。「元気がでる体操教室」を通して、ご自身やご近所の方が、いつまでも安心して暮らし続けられる「体づくり」「地域づくり」を進めていきましょう。

館山市リハビリテーションネットワーク
代表 高橋 伸太郎



館山市役所高齢者福祉課
☎ 0470-29-5386



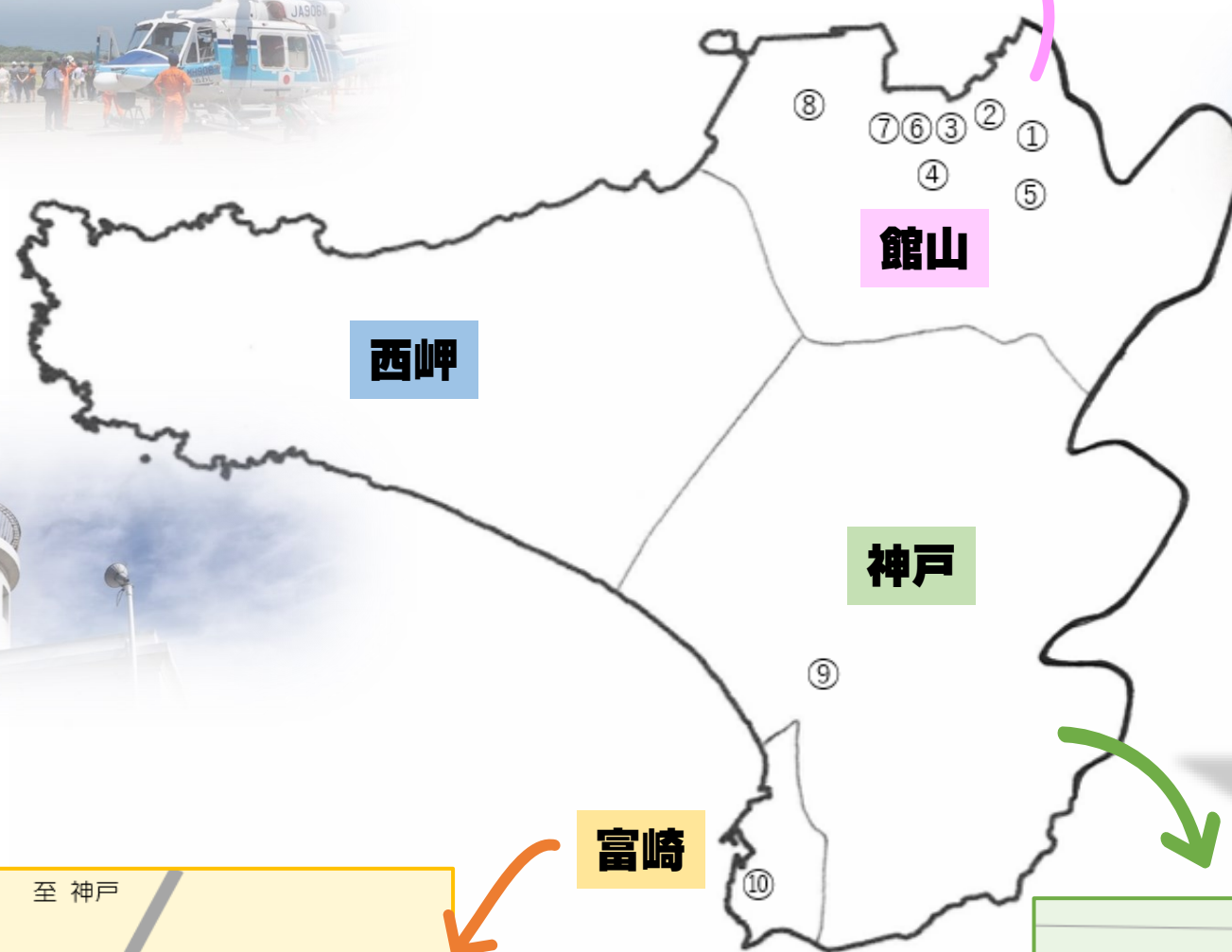
館山市役所健康課
☎ 0470-23-3113

館山市社会福祉協議会
館山市北条402番地市役所4号館1階
☎ 0470-23-5068

■地域づくり活動
住み慣れた地域をいつまでも住みやすく。
各地域の「あったらいいな」を応援します！



地域包括支援センター
なのはな



【参加者の声】
家で1人ではできないし
集まれば楽しいね♪

【参加者の声】
みんなで元気でいられる
ように頑張ってます！！



富崎

