



いちご圏域

館野・九重・豊房

地域包括支援センターいちご

開設：平成28年4月1日
営業日時：月～金 9:00～17:00 ※祝日は除く
場所：館山市安布里237-3
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いちご 0470-28-4115
館山市社会福祉協議会 0470-23-5068

大網 ① 大網ふじみ会

体操の他、レクリエーション脳トレや、健康講話など楽しく行っています！

大網集会所
第1・3木曜日 13:30



2017.1～

山本 ② お茶の間サロン

体操の他、毎回内容を考えて、みんなで脳トレや健康講話など行っています！

山本青年館
毎15日 10:00



2016.5～

国分 ③ 国分ふれあいサロン

体操の他、みんなで脳トレや健康講話、レクリエーションなど行っています！

国分北集会所
第2・4金曜日 10:00



2017.9～

腰越 ④ 腰越ニコニコ元気会

体操の他、音楽会、脳トレなど、参加者みんなで考え楽しい内容で活動しています！

延命院
毎水曜日 13:30



2018.11～

竹原 ⑤ 相賀竹の子の会

天気の良い日は青空体操！脳トレや小物づくりなど、竹の子のようにすくすくと介護予防の芽が育っています！

相賀お堂
第2木曜日 13:30



2018.1～

二子 ⑥ 二子げんきかい

DVD映像による元気体操、ごぼう先生体操、出前講座、お茶会など毎回楽しい内容です。ポッチャ部が新たに活動しています！

二子青年館
毎25日・第2火曜日 10:00



2016.10～

水岡 ⑦ 水岡みつばサロン

毎回、笑いあり、学びあり、脳トレ、出前講座、おしゃべり茶話会など、内容を工夫して、にぎやかに活動しています！

水岡南台集会所
第1・3火曜日 13:30



2013.4～

江田 ⑧ 江田にこにこ会

天気のいい日は、おおぞらの下で、気持ち良く、体操をします！

江田青年館
毎木曜日 10:00



2016.10～

南条 ⑨ 南条健康すみれ会(有志)

座位にて、元気がでる体操を行っています！

南条集会所
第2・4火曜日 9:30



2017.1～

岡田 ⑩ いきいきサロン岡田

お茶会をしながら、健康講話や誰もが気軽に参加しやすいよう内容を工夫しています！

岡田コミュニティセンター
月1回不定期 13:00



2018.9～

山萩 ⑪ 健康山萩21

体操の他、お茶会や、地域の話、支え合い山萩お助け隊員も頑張っています！

山萩集会所
第3月曜日 13:30



2007.5～

神余 ⑫ 神余チェリー

メトロノームに合わせての体操や、口腔体操、屋外活動、旅行など、みんなで元気に活動しています！

神余青年館
毎木曜日 13:30



2016.6～

大戸 ⑬ 大戸やまゆりの会

体操の他、出前講座や、ウォーキングやいちご狩りなど、屋外活動も取り入れています！

大戸区民館
第3火曜日 9:30



2017.10～

西長田 ⑭ ゆうゆうサロン西長田

体操の他、ポッチャを購入し楽しんでいます。独居の方や欠席者へのさりげない見守り活動中です。

観音院
第2・4火曜日 13:30



2017.6～

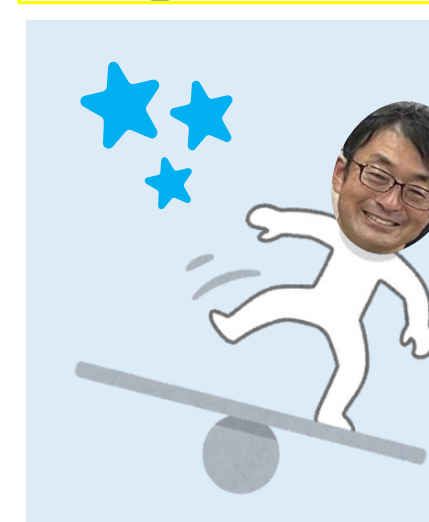
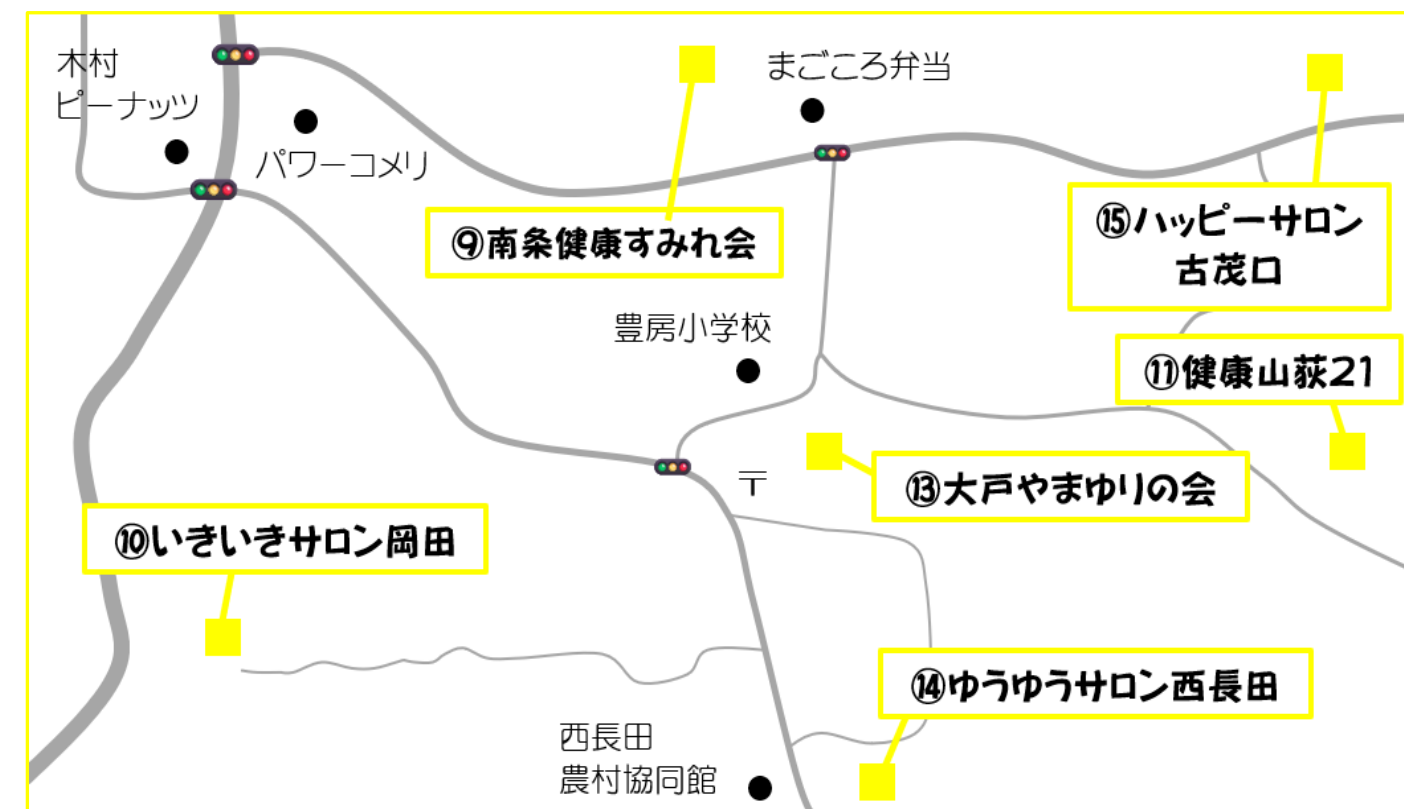
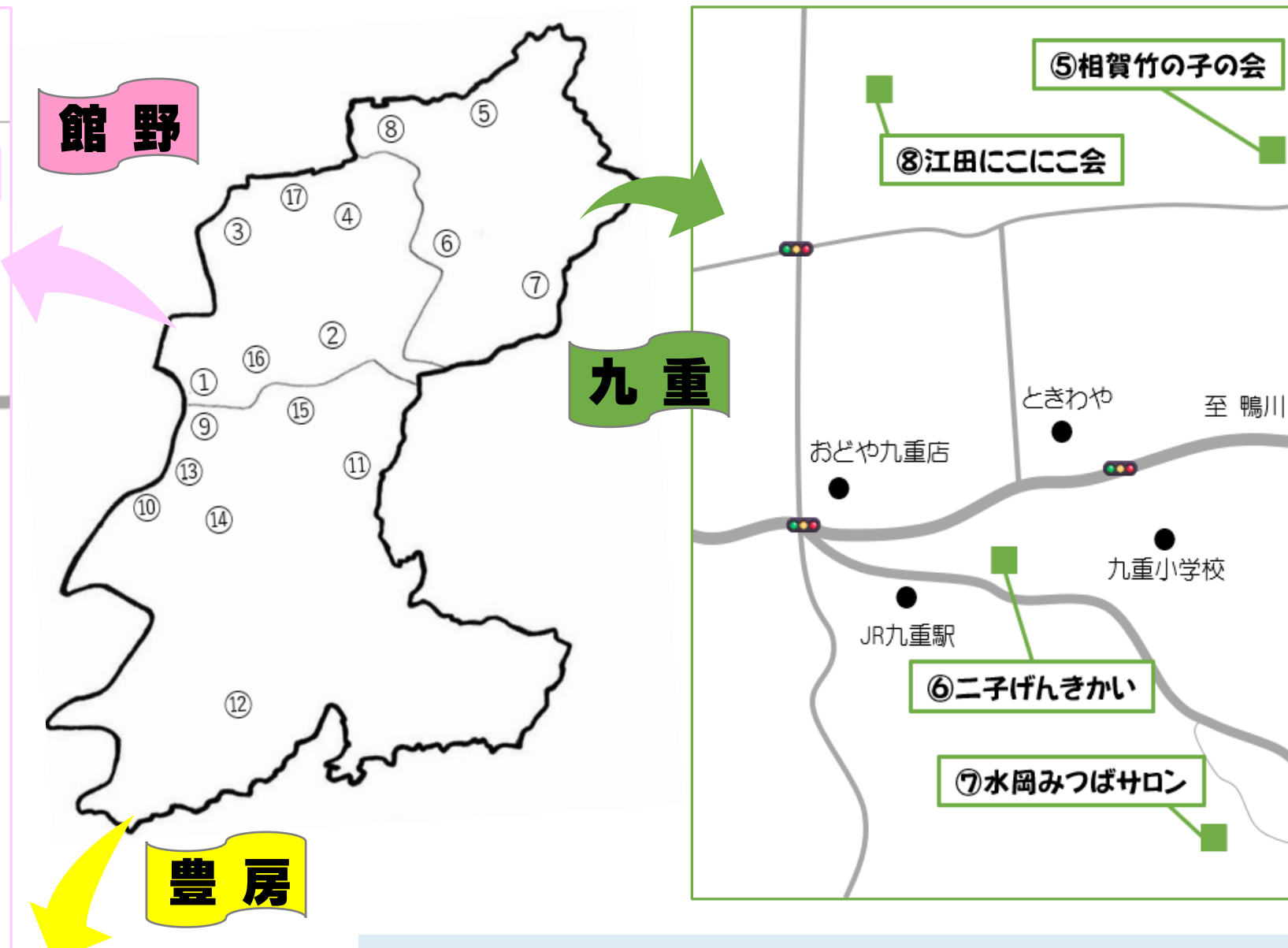
古茂口 ⑮ ハッピーサロン古茂口

体操の他、お茶会や、地元の介護施設との交流も行っています！

古茂口集会所
第1・3日曜日 13:00



2017.2～



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「あったらしいな」を応援します！