



たてやま圏域

北条

北条・新宿
長原・八幡
野原・高井
湊上

地域包括支援センターたてやま

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：館山市北条520-1
介護老人保健施設たてやま1F
専門職：主任ケアマネジャー・保健師・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たてやま 0470-25-7191
館山市社会福祉協議会 0470-23-5068

① 長須賀いきいき体操 長須賀



保健推進員さんを中心に、たてやま元気づ体操や、ポッチャと一緒に楽しみませんか？

長須賀中央ホール

第1・3水曜日 13:30



② もみじクラブ 北条



たてやま元気づ体操や様々な体操をしています。

菜の花ホール

毎週火曜日 10:00



③ 八幡いきいきサロン 八幡



皆で季節の歌をうたい、健康講話、ストレッチをしてから活動をしています。

八幡青年館 八幡地区の方

第2木曜日 9:30



④ 鶴ヶ谷ついたち会 北条



身体やお口の体操、ゲーム、茶話会をしています。夏は地域の人達と朝ラジオ体操をしています。

稻荷神社

毎月1日 10:00



⑤ ぬくもり食堂 北条



こどもも大人も安心して過ごせる居場所ができることを目的としています。

菜の花ホール

第4日曜日 10:30



⑥ 神明町ゆうゆうサロン 北条



歌謡曲を気持ちよく歌い、踊りやダンスなどでリフレッシュしています。

神明神社

第2・4月曜日 13:30



⑦ なぎさ元気アップ教室 北条



みんなで集まり、ストレッチや体操、茶話会をして楽しんでいます。

渚青年館

第2・4金曜日 13:30



⑧ ふれあいサロンプリンセス 長須賀



健康に役立つ勉強会をしています。今年で12周年。

千成食堂

第4火曜日 13:30



もみじクラブ Aさん

毎週通うことが習慣になっています。もみじクラブに通うことが目標。みんなの顔をみて一緒に体操することが楽しみにしています。

ぬくもり食堂 Bさん

ぬくもり食堂でおいしくたべて、色々な人との交流がもててうれしい。折り紙や創作できるのも楽しみ。

参加者の声

鶴ヶ谷ついたち会 Cさん

皆で集まって体操をしたり、近況を伝えあったりすることが出来るのが嬉しい。何気ないおしゃべりが楽しいです。

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！



館山市役所健康課
☎ 0470-23-3113

お問い合わせ先
地域包括支援センター
たてやま
0470-25-7191

元気づくり活動に取り
組んでみませんか？

北条地区全体図

