

# 介護予防のための通いの場問い合わせ先一覧

サービス名等	問い合わせ先	電話番号	
① おしゃべりサロン	竹田市社会福祉協議会 (サロン専用)	63-4600	
② くらサポ広場(集い)	竹田東部「陽だまり」	62-2122	
	竹田西部「なんせい」		
	竹田南部「あけぼの」		
	竹田北部「双城」		
	荻 「しらみず」	68-2266	
	久住 「りんどう」	76-0770	
直入 「ゆのはな」	75-3380		
③ シニアクラブ ゆう・遊クラブ 生きがいサロン菅生	保険健康課	63-4810	
			高齢者福祉課
	④ すごーく元気になる教室	高齢者福祉課	63-4809
⑤ 健康長寿週一活動(KSK)	高齢者福祉課	63-4809	
⑥ その他の通いの場 (介護予防・通いの場づくり事業)	高齢者福祉課	63-4809	
	はくすいひろば	宮砥分館	67-2001
	明治地区生きがいサロン	明治分館	62-3164
	みんなのいえカラフル	NPO法人 TetoCompany	70-5194
	お茶筋教室	保険健康課	63-4810

運動機能や口腔機能・栄養面で心配があって、専門のスタッフのアドバイスのもとで介護予防に取り組みたいという方向けのサービスもありますのでお気軽にお問い合わせください。

発行元：高齢者福祉課 Tel 63-4809 発行日：令和5年4月1日

竹田市は自分にあった運動習慣の確立を目指して  
ホームページで自宅で取り組める体操をご紹介します👉



住み慣れた 地域で いつまでも  
ささえ愛ながら「健康長寿」で 安心して暮らせるように

## 竹田市では65歳になったら みんなで楽しく介護予防

介護予防を 何歳から始めるかで  
「健康寿命」の長さが決まります！



### 竹田市の介護予防のための通いの場のご紹介

介護予防が必要な状態かどうか

まずは「大分県版フレイルチェックシート」でご家族と一緒にセルフチェック👉



大分県は 健康寿命が 男性1位 女性4位  
竹田市は健康指標男女とも県下2位 通いの場の参加率は県下1位

## ①おしゃべりサロン

身近な地域で65歳以上の方が5人以上でグループになって、サロンを自分たちで運営しています。

みんなでわいわい楽しくおしゃべりをしたり、レクリエーションをしたり、心豊かで充実した生きがいのある生活を送ることを目指しています。

場所：各自治会の集会所など

時間：1回2時間程度

活動頻度：月1～2回

活動内容：自分たちで企画した内容

(楽しいおしゃべりやレクリエーション)

☆保健師、看護師、栄養士などの出前講座もあります。

☆登録人数により活動費の補助があります。(65歳未満の方もお世話人として参加可能で活動費の補助の対象となります。)

新規サロンの立ち上げ大募集!

## ②くらサポ広場 (送迎あり)

住み慣れた地域で安心して暮らし続ける仕組みづくりを地域の方たちの力で推進し、高齢者の積極的な社会参加を目指しています。

時間：10時～15時

参加料：300円 昼食：実費

活動内容：介護予防や健康づくりのための活動、レクリエーション、カラオケなど

☆各広場によって内容が異なります。

詳しい日程等は、各広場へお問い合わせ下さい。(裏面に連絡先記載)

広場名	地域
陽だまり	竹田、豊岡、明治、岡本
なんせい	玉来、松本、菅生
あけぼの	入田、姫岳、宮砥
双城	城原、宮城
しらみず	荻、柏原
りんどう	都野、久住、白丹
ゆのはな	下竹田、長湯

運営や送迎のボランティアスタッフも大募集!

## ③シニアクラブ・ゆう・遊クラブ 生きがいサロン (送迎あり)

健康増進と介護予防のための活動を65歳以上の方たちが支え合いながら行っています。

社会的役割を担うことによる生きがいづくりも目指しています。

サロン名	地域	内容等
シニアクラブ	荻	月2回荻・柏原地区で活動を行っています。体操やレクリエーション、創作活動等を行っています。
ゆう・遊クラブ	久住	月2回白丹・久住・都野地区で活動しています。体操や歌、レクリエーションや創作活動を行っています。
生きがいサロン	菅生地区	月2回、菅生分館で活動しています。レクリエーションや創作活動を行っています。

☆日程・開催場所・参加料等はお問い合わせ下さい。(裏面に連絡先記載)

## ④すごーく元気になる教室 (送迎あり)

地域の集いの場で、介護予防のための体操(めじろん元気アップ体操)やレクリエーションを行うことで、筋力低下や閉じこもり、認知症などを防ぎ、日常生活動作に必要な機能を向上することを目指しています。

めじろん元気アップ体操(動画)▼

### 和の郷会場

開催頻度：週1回2時間

参加期間：最長6か月

☆教室修了後は各地域のすごーく元気になる教室等を紹介しています。

### 各地域(市内17箇所)

開催頻度：月2回(1回2時間程度)

☆足腰の弱り、食欲低下や物忘れがある方閉じこもりがちの方は、ぜひ積極的な参加をお待ちしています。



## ⑤健康長寿週一活動(KSK)

自治会等の身近な場所で、介護予防のための体操(めじろん元気アップ体操)などを週1回楽しく継続して、みんなで一緒に健康長寿を目指しています。

☆運営は地元のみなさんで

☆出欠確認のみで難しい手続きは不要

☆初期投資として必要な備品(椅子・DVDプレイヤー他、何でもOK)の購入費を最大10万円まで助成します。

☆運動の指導者や栄養士の派遣があり、定期的な体力測定で改善を確認できます。

新たに取り組む自治会やサークル団体大募集!

【参加者の声】

- ・一人じゃなくみんなとだから続けられる!
- ・運動すると気持ちがいい!
- ・気がついたら、楽に歩けるように!

## ⑥その他の通いの場 (介護予防・通いの場づくり事業)

地域交流活動で社会的な孤立を防いで、心身の健康を守ること、介護状態になることを予防する「地域の支え合い体制の推進」を目指しています。

☆みんなで楽しく会話を楽しみながら体を動かしています。 ☆出入り自由の多世代交流の場

### はくすいひろば(宮砥)

場所：はくすい

時間：9:00～11:00

開催日：月2回(参加料無料)

送迎：あり

### 明治地区生きがいサロン

場所：明治分館

時間：10:00～12:00

開催日：月2回(参加料100円)

送迎：あり

### みんなのいえカラフル(竹田)

場所：古町通り(旧松岡金物店)

時間：10:00～17:00

開催日：火・木・土

申込み：不要 ※自由参加

### お茶筋教室(竹田・玉来・東中・松本)

月2回、公民館や集会所に集って自宅で気軽にできる「お茶の間筋力トレーニング」を竹田しゃんしゃん会の指導で行うことで健康の維持増進・介護予防を目指しています。

開場	開催日	時間
竹田分館	第2・4(水)	13:30～15:00
玉来分館	第1・3(金)	10:30～11:30
東中集会所	第2・4(火)	10:00～11:40
松本分館	第1・3(水)	10:00～11:30

お茶の間筋力トレーニングのほか

- ☆しゃんしゃん音頭
- ☆めじろん元気アップ体操
- ☆レクリエーション等も行っています。