

# フレイル予防に でかけてみませんか？

いすみ市の通いの場をご紹介します！人と話したり一緒にからだを動かすことはフレイル予防や認知症予防に繋がります。ぜひお友達を誘ってでかけてみませんか？

## 通いの場

通いの場は、自宅の近くで気軽に通える場所に集まり、仲間と一緒に楽しく介護予防のための運動機能、認知機能を高めるプログラム等に、参加者が主体となって取り組む場です。

※都合により活動場所や活動日時の変更が生じる可能性があります。

地区	団体名	活動場所	活動日時	
夷隅	いすみなんでもごじゃれ会	万木区民センター	第2・4月曜 9:30~11:30	
	「通いの場」菜の花	松丸向青年館	第3土曜 13:30~15:00	
	みんなで楽しく歩こう会	夷隅文化会館	第2・4土曜 10:00~12:00	
	コスモス健康クラブ	夷隅文化会館	第1・3金曜 10:00~11:00	
	地踊りいすみ会	夷隅環境と文化のさと	第3水曜 13:00~16:00	
大原	サロンOIG	大原台コミュニティセンター	第1火曜・第3土曜 13:30~15:00	
	かもめらくらく体操の会	渋田区民センター	第2水曜 13:30~15:00	
	いきいきふれあい健康サロン	小沢区民会館	第1木曜・第3土曜(4~12月) 第1木曜・第3月曜(1~3月) 9:00~12:00	
	シニア健康ダンスクラブ	小沢:三上宅(ホール)*	毎週木曜 13:30~	
	めざせ健康100歳会	農村環境改善センター*	月2回・火曜 9:30~11:30	
	小佐部カフェ	小佐部区民センター	毎月27日 10:00~13:00	
	元気ことぶき会	深堀通公民館*	第1水曜 9:30~11:30	
	さくら健康会	農村環境改善センター*	第1木曜 10:00~12:00	
	なのはな健康クラブ	農村環境改善センター	第1・3火曜 10:00~11:00	
	大原健康クラブ	農村環境改善センター	毎週火・金曜 13:00~14:00	
	岬	鴨根楽しく体操クラブ	鴨根音羽の森コミュニティセンター	第2木曜 13:30~15:00
		四堰楽しく体操サロン	四堰青年館	第4火曜 13:30~15:00
		ほのぼの健康クラブ	岬ふれあい会館	原則) 第1・3水曜 10:00~11:00
椿ボッチャクラブ		B&G海洋センター	原則) 第1・4金曜 13:00~15:00	
パトちゃんち		和泉地区(住吉宅)	第2木曜 12:00~14:00	

※・・・大原文化センターが改修工事のため会場を変更

まだ通いの場ができていない地区の方、ぜひお友達を誘って、通いの場を作ってみませんか？



各団体の活動詳細については市ホームページをご覧ください

通いの場



【問合せ先】いすみ市地域包括支援センター ☎ 0470-62-1118