

フレイル予防に でかけてみませんか？

いすみ市の認知症予防カフェ（集いの場）・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？

集いの場（認知症予防カフェ）



地区	カフェ名	活動場所	活動日時
夷隅	カフェひまわり	増田 500-3	週1回火曜 or 木曜（お問合わせください）
大原	ひなたぼっこ	大原 10033-1	第1水・第3木曜 13:30～15:00
	ほほえみ	南町区民センター ※	第2日曜 13:30～15:00
	波ら輝ガーデンテラス	若山 2634-1	第1・3月曜 15:00～16:30
	浪花ガーデンテラス	小沢 630	第4火曜 10:00～11:30
	そよ風	下布施 1191-1	第4木曜 10:00～11:30
岬	やよい	岬町中滝 2806-2	第1・3火曜 13:30～15:00
	Mカフェ	岬公民館	第2火曜 13:30～15:00
	里山カフェ	桑田公民館	第4月曜 13:30～15:00

集いの場は、地域の高齢者やその家族が集い、おしゃべりやお茶を楽しみながらほっとできる場です。**どなたでもお気軽にご参加ください！**（特に予約なく参加していただけます）

通いの場



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？

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。



通いの場



集いの場

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

地区	活動場所	団体名
夷隅	万木区民センター	いすみなんでもごじゃれ会
	松丸向青年館	「通いの場」菜の花
	夷隅文化会館	みんなで楽しく歩こう会
	夷隅文化会館	コスモス健康クラブ
大原	大原台コミュニティセンター	サロンOIG
	渋田区民センター	かもめらくらく体操の会
	小沢区民会館	いきいきふれあい健康サロン
	小沢:三上宅(ホール)※	シニア健康ダンスクラブ
	農村環境改善センター※	めざせ健康 100 歳会
	小佐部区民センター	小佐部カフェ
	深堀通公民館 ※	元気ことぶき会
岬	農村環境改善センター※	さくら健康会
	鴨根音羽の森コミュニティセンター	鴨根楽しく体操クラブ
	四堰青年館	四堰楽しく体操サロン
	岬ふれあい会館	ほのぼの健康クラブ
	B & G海洋センター	椿ボッチャクラブ
	岬公民館	ストレッチ・リズム体操の会

【問合せ先】 いすみ市地域包括支援センター ☎ 0470-62-1118