

参加費：1回100円（その他に、
食費・材料費等が実費負担となります。）

●阿寒地区●

●NPO法人 グルスの杜あかん

会場：阿寒町スポーツセンター
住所：阿寒町中央1-6-1
※冬期間は阿寒町公民館（阿寒町中央2-4-1）
日時：毎週水曜 10時00分～11時30分
実費：なし
内容：脳活性化トレーニング・軽体操・談話・
ポッチャ

●NPO法人 和（な）が

会場：まのや館
住所：阿寒町阿寒湖温泉2-6-20
日時：毎週水曜 13時30分～15時00分
実費：調理費100円/月
内容：軽体操・脳活性化トレーニング・茶話会・
調理（月1回）

■西部地区■

■NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：コア鳥取
住所：鳥取北8-3-10
日時：毎週木曜 10時00分～12時00分
実費：教材費100円/月
内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

■NPO法人 桜が丘ひびなクラブ ほほまみ

会場：イオン釧路昭和 2階イオンホール
住所：昭和中央4-18-1
日時：毎週金曜 14時00分～15時30分
実費：道真代・行事用品費 100円/月
内容：軽体操・脳Tシ・茶話・店内ウォーキング

■リーダークラブ

会場：鳥取南会館
住所：鳥取南7-2-8
日時：毎週水曜 10時00分～12時00分
実費：なし
内容：茶話・脳活性化トレーニング・軽体操・
おたっしゅあかだん

■オリーフの会

会場：釧路市農業生活センター
住所：山花14線141番地
日時：毎週火曜 10時30分～11時30分
実費：食費300円/回
内容：運動・ストレッチ・茶話・音楽鑑賞・
ピアノ演奏

●音別地区●

※実施団体様集中です。

★中部南地区★

★社会医療法人 道東勤労者医療協会

会場：高齢者住宅さすろん
住所：治水町2-2
日時：毎週火曜 13時30分～14時45分
実費：なし
内容：談話・体操・脳活性化トレーニング

★わたなげ体操教室

会場：ヘルパーステーションわたなげ2階
住所：共栄大通4-2-7
日時：毎週土曜 13時00分～14時30分
実費：なし
内容：茶話・軽体操・ふまねっこ・ゲーム

★NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：コーチャンフォー釧路文化ホール
住所：治水町2-10
日時：毎週火曜 10時00分～12時00分
実費：教材費100円/月
内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

★NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：釧路市総合福祉センター
住所：旭町12-3
日時：毎週木曜 10時00分～12時00分
実費：教材費100円/月
内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

★おたっしゅあかだん家

会場：おたっしゅあかだん家(ち)
住所：若草町20-11
日時：毎週木曜 10時00分～12時00分
実費：なし
内容：談話・脳活性化トレーニング・軽体操

◆東部南地区◆

◆おたっしゅサロン共和

会場：桜ヶ岡共和会館
住所：桜ヶ岡5-21-25
日時：毎週水曜 10時00分～12時00分
実費：食事代600円/年2回
内容：軽体操脳活性化 トレーニング・談話・
食事（年2回）

◆NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：春採豊洋地区集会所
住所：春採4-10-15
日時：毎週月曜 10時00分～12時00分
実費：教材費100円/月
内容：軽体操・茶話・簡単な読み書き計算

◆ほっとサロンわたなげ

会場：ほっとサロンわたなげ
住所：興津4-15-12
日時：毎週水曜 10時00分～12時00分
実費：食料費250円/回
内容：軽体操・脳活性化トレーニング・茶話

♥中部北地区♥

♥花サークルさすろん

会場：愛国東会館
住所：愛国東2-1-15
日時：毎週月曜 10時00分～11時30分
実費：材料費・お菓子代200円/回
内容：茶話・軽体操・サークル花器作り・茶の湯・
塗り絵

♥NPO法人 縁ゆめひろば

会場：豊川会館
住所：豊川町16-16
日時：毎週金曜 13時00分～15時00分
実費：教材費、茶・菓子代100円/回
内容：ふまねっこ・脳活性化トレーニング・茶話

♥NPO法人 まなびの会

会場：あまびのサロン「ゆの道」
住所：美原1-32-7
日時：毎週土曜 10時30分～12時00分
実費：食事代400円/回
内容：軽体操・脳活性化トレーニング・茶話・
食事

♥おたっしゅサークル糸の会

会場：芦野会館
住所：芦野3-29-5
日時：毎週金曜 10時00分～12時00分
実費：なし
内容：茶話・認知症予防ゲーム・ストレッチ
ハンドベル・ふまねっこ

♥ひだまりの会

会場：美原第4集会所
住所：美原5-6
日時：毎週金曜 10時00分～11時30分
実費：なし
内容：軽体操・脳活性化トレーニング・茶話・
楽館のイベント



