

■東部南地区■ 3 会場

○おたっしゃサロン共和

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・脳トレ・談話・食事（年 2 回）

○NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：春採望洋地区集会所  
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 1,900 円／月  
内容：軽体操・茶話・簡単な読み書き計算

○ほっとサロンわたすげ

会場：ほっとサロンわたすげ  
住所：興津 4-15-12  
日時：毎週水曜 10 時 00 分～12 時 00 分  
実費：食材費 300 円／回  
内容：軽体操・認知症予防トレーニング・茶話・調理等

■阿寒地区■ 2 会場

○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 9 時 00 分～11 時 30 分  
実費：なし  
内容：健康チェック・脳トレ・転倒予防軽運動  
椅子ヨガ・談話・ボッチャ等

○NPO法人 和(なごみ)

会場：まりむ館  
住所：阿寒町阿寒湖温泉 2-6-20  
日時：毎週火曜 13 時 30 分～15 時 00 分  
実費：調理費 100 円／月  
内容：軽体操・脳トレ・茶話会・調理（月 1 回）

■音別地区■

実施団体募集中です。



釧路市住民等主体の通所サービス

おたっしゃサービス

参加者募集中！

釧路市ではいつまでもいきいきと健やかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO法人や介護サービス事業所などが主体となり、定期的に通うことができる通いの場を運営しています。

見学も可能です。参加を希望される方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください！

参加費 100 円



活動の動画はこちらから！



参加対象

要支援 1・2 の方、生活機能に低下が見られた方（基準あり）

活動内容（毎週同じ曜日に 1 時間以上実施）

運動機能の向上

（体を動かす活動）

ラジオ体操

ストレッチ 等

認知機能の向上

（脳トレーニング）

脳活性化ゲーム

クイズ 等

参加者同士の交流

茶話 音楽

創作活動

料理 生け花 等

活動をお手伝いするボランティアも募集中です！

お問い合わせは 釧路市介護高齢課高齢福祉係 ☎ 23-5185

または、お住まいの地域包括支援センターへ（地区は裏面にあり）

【地域包括支援センター】

西部地区：☎ 55-2666（昭和 190 番地 4462 老健くしろ内）  
中部北地区：☎ 36-1233（文苑 4 丁目 65 番 2 号 ふみぞの東陽ビル 11 階）  
中部南地区：☎ 24-1102（堀川町 8 番 43 号）  
東部北地区：☎ 42-0600（鶴ヶ岱 1 丁目 10 番 46 号）  
東部南地区：☎ 42-8222（春採 4 丁目 10 番 15 号 望洋ふれあい交流センター内）  
阿寒地区：☎ 66-1234（阿寒町中央 1 丁目 4 番 1 号 阿寒町行政センター内）  
音別地区：☎ 01547-9-5252（音別町中園 2 丁目 119 番地 1 音別町福祉保健センター（ほまえみ内）

＜地域包括支援センターの町名別担当地域（釧路地域のみ）＞

| 西部地域 |      |   |       | 中部北地域 |     | 中部南地域 |      |   | 東部北地域 |      |           | 東部南地域 |           |
|------|------|---|-------|-------|-----|-------|------|---|-------|------|-----------|-------|-----------|
| あ    | 青山   | た | 鶴丘    | あ     | 愛国  | あ     | 暁町   |   | あ     | 入舟   | は         | あ     | 興津        |
|      | 大楽毛  |   | 鶴野    |       | 愛国西 |       | 旭町   |   |       | 浦見   | 5丁目15～18番 | か     | 桂恋        |
|      | 大楽毛北 |   | 鶴野東   |       | 愛国東 | か     | 海運   |   |       | 大川町  | 7丁目       | さ     | 桜ヶ岡       |
|      | 大楽毛西 |   | 鳥取大通  |       | 芦野  |       | 春日町  |   |       | 大町   | 8丁目1～2番   |       | 紫雲台       |
|      | 大楽毛南 |   | 鳥取北   |       | 入江町 |       | 川上町  | た | か     | 貝塚   | 8丁目6～9番   |       | 白樺台       |
|      | 音羽   |   | 鳥取南   | か     | 光陽町 |       | 川北町  | な |       | 柏木町  | 富士見       | た     | 高山        |
| か    | 北園   | な | 中鶴野   | た     | 豊川町 |       | 川端町  |   | さ     | 材木町  | 弁天ヶ浜      | は     | 春採        |
|      | 駒牧   |   | 新野    | な     | 中園町 |       | 北大通  |   |       | 春湖台  | ま         |       | 1～4丁目     |
| さ    | 桜田   |   | 西港    | は     | 東川町 |       | 喜多町  |   |       | 知人町  |           |       | 5丁目1～14番  |
|      | 昭和   | は | 北斗    |       | 広里  |       | 共栄大通 | は |       | 城山   |           |       | 5丁目19～22番 |
|      | 昭和北  |   | 星が浦大通 |       | 文苑  |       | 黒金町  |   |       | 住吉   |           |       | 6丁目       |
|      | 昭和中央 |   | 星が浦北  |       | 古川町 |       | 寿    |   | た     | 千歳町  |           |       | 8丁目3～5番   |
|      | 昭和町  |   | 星が浦南  | ま     | 美原  |       | 駒場町  |   |       | 千代ノ浦 | や         |       | 8丁目10～17番 |
|      | 昭和南  | ま | 美濃    |       |     | さ     | 幸町   | ま |       | 鶴ヶ岱  |           | ま     | 益浦        |
|      | 新富士町 | や | 安原    |       |     |       | 栄町   |   | な     | 幣舞町  |           |       | 三津浦       |
|      |      |   | 山花    |       |     |       | 治水町  | や |       |      |           |       |           |
|      |      |   |       |       |     |       | 白金町  | わ |       |      |           |       |           |
|      |      |   |       |       |     |       | 新栄町  |   |       |      |           |       |           |
|      |      |   |       |       |     |       | 新川町  |   |       |      |           |       |           |
|      |      |   |       |       |     |       | 新釧路町 |   |       |      |           |       |           |

## ■中部北地区■ 6 会場

### ○花サークル すずらん

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 ゆめくらぶ

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：ふまねっと・脳トレ・茶話・モルック・ポッチャ等

### ○おたっしゃサービス 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・ハンドベル・ふまねっと

### ○NPO法人 まなざしの和

会場：このは

住所：美原 4-1-26

日時：毎週火曜 15時30分～17時00分

実費：食事代 400 円／回

内容：軽体操・脳トレ・茶話・食事

### ○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・脳トレ・茶話・季節のイベント

### ○とらいあんぐる946 ふみぞの

会場：文苑会館

住所：文苑 1-31-13

日時：毎週水曜 10時00分～11時30分

実費：用具費・消耗品費等 200 円／回

内容：ポッチャ・軽体操・脳トレ・ストレッチ



## ■中部南地区■ 7 会場

### ○社会医療法人 道東勤労者医療協会

会場：高齢者住宅すずらん

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・脳トレ

### ○わたすげ体操教室

会場：地域福祉事業所わたすげ

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・ふまねっと・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 1,900 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 1,900 円／月

内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

### ○おたっしゃ あかださん家

会場：おたっしゃ あかださん家 (ち)

住所：若草町 20-11

日時：毎週木曜 10時00分～11時30分

実費：なし

内容：談話・脳トレ・軽体操

### ○カラダラボ体操クラブ \*火曜\* \*木曜\*

会場：コープさっぽろ新橋大通店 2階

住所：新橋大通 4 - 1 - 2

日時：毎週 火曜・木曜 10時00分～11時15分

実費：なし



## ■西部地区■ 5 会場

### ○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 1,900 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 ほほ笑み

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：道具代・行事用品費 100 円／月

内容：軽体操・脳トレ・茶話・店内ウォーキング

### ○ラダー・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・脳トレ・軽体操・ふまねっと

### ○オーフの会

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 12時30分～14時00分

実費：なし

内容：運動・ストレッチ・茶話・音楽鑑賞・ピアノ演奏

### ○一般社団法人スキルチャレンジ

会場：コープさっぽろ星が浦店

住所：星が浦大通 3-5-13

日時：毎週火曜 10時15分～11時45分

実費：なし

内容：貯筋運動・脳トレ・茶話

### ○さわやかシルバーサークル

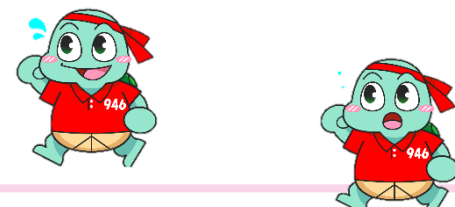
会場：春採下町会館

住所：武佐 1-3-25

日時：毎週金曜 13時00分～15時00分

実費：お菓子代 500 円程度／月

内容：軽体操・ポッチャ・脳トレ・茶話



## ■東部北地区■ 8 会場

### ○NPO法人 桜が丘ひびなクラブ

会場：釧路市生涯学習センター

住所：幣舞 4-28

日時：毎週火曜 10時00分～12時00分

実費：教材費 1,900 円／月

内容：軽体操・茶話・簡単な読み書き計算

### ○ふまねっと946

会場：城山会館

住所：城山 1-12-13

日時：毎週金曜 10時30分～12時00分

実費：教材費 250 円／回

内容：ストレッチ・ふまねっと・手遊び

### ○ふまねっと946

会場：笑顔のニュータウン

住所：大川町 7-14

日時：毎週木曜 10時30分～12時00分

実費：教材費 200 円／回

内容：ストレッチ・軽体操・ふまねっと・脳トレ

### ○さわやか健康サロン

会場：春採下町会館

住所：武佐 1-3-25

日時：毎週水曜 13時00分～15時00分

実費：食事代 500 円程度／年 4 回

内容：脳トレ・ふまねっと・Eボール運動

### ○ふまねっとめさまい

会場：釧路市生涯学習センター

住所：幣舞 4-28

日時：毎週火曜 10時00分～12時00分

実費：材料費 200 円／回

内容：手遊び・ストレッチ・ふまねっと・茶話

### ○とらいあんぐる946

会場：サンライフ釧路

住所：緑ヶ岡 3-1-11

日時：毎週木曜 13時00分～14時30分

実費：用具代 200 円／回

内容：軽体操、ポッチャ、ストレッチ

### ○ふまねっと 楽楽クラブ

会場：貝塚団地町内会館

住所：貝塚 4-9-5

日時：毎週火曜 13時00分～15時00分

実費：菓子代・教材費・用具費 100 円／回

内容：軽体操、ふまねっと、茶話会