

### ■ 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

### ■ 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

### ■ 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：材料費300円/月（11～4月）  
 内容：健康チェック・脳トレ・転倒予防軽運動  
 椅子ヨガ・談話・ポッチャ等

○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 ■ 1 会場

○くしろん脳活サークル  
 会場：みんなのマーじゃん広場 くしろん  
 住所：音別町緑町1-68-3  
 日時：毎週月曜 13時30分～17時00分  
 実費：なし  
 内容：ストレッチ・麻雀・談話

○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 11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

○カラダラボ体操クラブ \*金曜\*  
 会場：鳥取地区集会所  
 住所：鳥取南3-7（鳥取団地敷地内）  
 日時：毎週金曜 10時00分～11時30分  
 実費：なし  
 内容：茶話・脳トレ・嚙下体操・軽体操・筋トレ

## 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、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）	認知機能の向上 （脳トレーニング）	参加者同士の交流
ラジオ体操 ストレッチ 等	脳活性化ゲーム クイズ 等	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

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190-4462(老健くしろ内)	55-2666	鳥取、大楽毛地区(昭和、鶴野など)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2(ふみぞの東陽ビルI 1階)	36-1233	愛国地区(美原、芦野、文苑など)
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15(望洋ふれあい交流センター内)	42-8222	春採地区(興津、桜ヶ岡、益浦など)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1(阿寒町行政センター内)	66-1234	阿寒町地域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1(音別町福祉保健センターほほえみ内)	01547-9-5252	音別町地域

## ■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

### ○おたっしゅサービス 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・外出行事

### ○ひだまいの会

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

### ○NPO法人 とらいあんぐる946

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：軽体操・ポッチャ・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12-10  
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

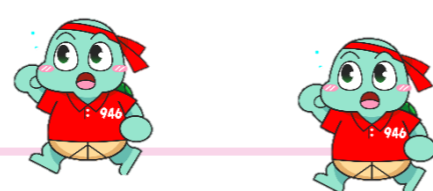
会場：釧路市総合福祉センター  
住所：旭町12-3  
日時：毎週木曜 10時00分～12時00分  
実費：教材費1,900円/月  
内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

### ○おたっしゅ あかださん家

会場：おたっしゅ 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  
内容：茶話・脳トレ・嚙下体操・軽体操・筋トレ



## ■東部北地区■ 10 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：幣舞町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00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ポール運動

### ○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

### ○NPO法人 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：用具費・消耗品費等200円/回  
内容：軽体操・ポッチャ・ストレッチ

### ○ふまねっとめさまい

会場：釧路市生涯学習センター  
住所：幣舞町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

### ○ふまねっとめさまい

会場：貝塚町地町内会館  
住所：貝塚4-9-5  
日時：毎週木曜 13時00分～15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

### ○サポーターズ

会場：橋南西会館  
住所：南大通2-1  
日時：毎週水曜 13時00分～15時00分  
実費：なし  
内容：ストレッチ・ポッチャ

### ○ディスコダンスサークル富士見

会場：富士見会館  
住所：富士見3-2-1  
日時：毎週木曜 10時30分～12時30分  
実費：用具代150円/回  
内容：ディスコダンス・茶話

