

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））

ふまねっと楽々クラブ

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：材料費200円/回
内容：手遊び・ストレッチ・ふまねっと・茶話

とらいたんぽろ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：用意代200円/回
内容：軽体操、ボッチャ、ストレッチ

ふまねっと楽々クラブ

会場：目塚団地町内会館
住所：目塚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・用意費100円/回
内容：軽体操、ふまねっと、茶話会



東部南地区 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・脳活性化トレーニング・談話・食事（年2回）

NPO法人 桜が丘びななクラブ

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1900円/月
内容：軽体操・茶話・簡単な読み書き計算

ほつサロンわたりざ

会場：ほつサロンわたりざ
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

音別地区

実施団体募集中です。

＜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	春採	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	緑ヶ岡		1～4丁目
さ	桜田		西港	は	東川町		喜多町			知人町		港町		5丁目1～14番
	昭和	は	北斗		広里		共栄大通	は		城山		南大通		5丁目19～22番
	昭和北		星が浦大通		文苑		黒金町			住吉		宮本		6丁目
	昭和中央		星が浦北		古川町		寿		た	千歳町		武佐		8丁目3～5番
	昭和町		星が浦南	ま	美原		駒場町			千代ノ浦	や	弥生		8丁目10～17番
	昭和南	ま	美濃			さ	幸町	ま		鶴ヶ岱		米町	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							

■阿寒地区■

ＮＰＯ法人 グルメの杜あかん

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・脳活性化トレーニング・転倒

予防軽運動・椅子ヨガ・談話等

ＮＰＯ法人 和（なごみ）

会場：まのむね館

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190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：道員代・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・脳活性化トレーニング・軽体操・

ふまねこと

オリーブの会

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：コアまのむね館星が浦店

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・脳活性化トレーニング

・茶話

■中部北地区■

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 緑ゆめくらぶ

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：ふまねこと・脳活性化トレーニング・茶話

ＮＰＯ法人 まなごころ和

会場：あそびのサロン「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・

おたじゅサービス系の会

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・ふまねこと

ひだまりの会

会場：美原第4集会所45

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・

季節のイベント

なごみくらぶ 46 ふまねの

会場：文苑会館

住所：文苑1-31-13

日時：毎週木曜 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・口腔・脳活性化トレーニング

■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・脳活性化トレーニング

わたなげ体操教室

会場：地域福祉事業所わたなげ

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・ふまねこと・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190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190円／月

内容：茶話・軽体操・簡単な読み書き計算

おたじゅあかださん家

会場：おたじゅあかださん家（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・脳活性化トレーニング・軽体操

カラダラボ体操クラブ

会場：コアまのむね館新橋大通店 2階

住所：新橋大通4-1-2

日時：毎週木曜 10時00分～11時15分

実費：なし

内容：茶話・脳活性化トレーニング・嚥下体操・

軽体操・筋力トレーニング

■東部北地区■

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190円／月

内容：軽体操・茶話・簡単な読み書き計算

ふまねくらぶ 46

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・ふまねこと・手遊び

ふまねくらぶ 46

会場：笑顔のニータウン

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・ふまねこと・

脳活性化トレーニング

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：脳活性化トレーニング・ふまねこと・

Eホール運動・ストレッチ・口腔ケア