

釧路市住民等主体の通所サービス

「おたっしゃサービス」の参加者を募集しています

担当 市役所介護高齢課高齢福祉係 (☎23-5185)

高齢者が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、介護サービス事業所などが主体となり通所サービス（おたっしゃサービス）を実施しています。

対象者 「要支援1・2の方」または、「生活機能の低下がみられた方」

※基本チェックリスト（日常生活に関する25項目の質問）を用いて地域包括支援センター等が判断します。

※上記に該当しない一般の方も、受け入れ団体の定員状況等によっては参加できる場合があります。地域包括支援センターまでご相談ください。

開催日 週1回同じ曜日に実施（1回1時間以上）

場 所 地区会館、介護サービス事業所、商業施設 等

参加費 1回参加ごとに100円

※実施会場により食費・材料費等、別途自己負担が必要となることがあります。

問合先

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

こんなことをしています！

●運動機能の向上

ストレッチや
筋力トレーニング等



●認知機能の向上

脳活性化
トレーニング等



●参加者同士の交流



歌唱や茶話、
創作活動等



各会場で実施内容が
異なります。まずは
地域包括支援センターまで
お問い合わせください。

介護予防普及
啓発キャラクター
「まんねん」



ご近所ボランティア講座 受講生募集

●ご近所ボランティアとは…

ご近所ボランティアは、地域の住民が主体となって実施している「おたっしゃサービス（介護予防の通いの場）」や釧路市内の高齢者施設などで活動しているボランティアです。

自分のペースで無理なく行える活動ですので、一緒に楽しくボランティア活動をしてみませんか？

●講座日時（①ボランティア講座 ②ボランティア体験 ③修了式・登録者連絡会）

会 場	開 催 日 時	申 込 締 切
コア鳥取 (鳥取北8-3-10)	① 7月25日(金)午後1時～4時	7月17日(木)
	② 7月28日(月)～8月7日(木)のうち1日 ※平日のみ	
	③ 8月8日(金)午後1時～2時	
釧路市生涯学習センターまなぼっと (幣舞町4-28)	① 8月26日(火)午後1時～4時	8月21日(木)
	② 8月27日(水)～9月10日(水)のうち1日 ※平日のみ	
	③ 9月16日(火)午後1時～2時	
釧路市役所 防災庁舎 (黒金町8-2)	① 9月18日(木)午後1時～4時	9月10日(水)
	② 9月24日(水)～10月8日(水)のうち1日 ※平日のみ	
	③ 10月9日(木)午後1時～2時	
望洋ふれあい交流センター (春採4-10-15)	① 10月6日(月)午後1時～4時	9月30日(火)
	② 10月10日(金)～10月24日(金)のうち1日 ※平日のみ	
	③ 10月27日(月)午後1時～2時	
コアかがやき (愛国191-5511)	① 11月5日(水)午後1時～4時	10月28日(火)
	② 11月10日(月)～11月21日(金)のうち1日 ※平日のみ	
	③ 11月26日(水)午後1時～2時	

※阿寒、音別地域でも開催を予定しています。

対象者 18歳以上の釧路市民で全課程（下記開催日程の①～③）に参加できる方。また、講座修了後、釧路市公認ボランティアとして活動していただける方。

参加費 無料

定 員 各会場25人（先着順）

【申込・問合先】

社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会

◆釧路地域

ボランティアセンター釧路
(☎24-1648)

◆阿寒地域

ボランティアセンター阿寒
(☎66-4200)

◆音別地域

ボランティアセンター音別
(☎01547-6-2941)

担当課 市役所介護高齢課高齢福祉係
(☎23-5185)

こちらの二次元コード
からも申し込みます



市政懇談会を開催します

市長が各地域に伺い、市の取り組みなどについて市民の皆さんと情報共有、意見交換をさせていただく、市政懇談会を開催します。皆さんの参加をお待ちしています（事前申込不要）。

※参加者の統計処理や質問者の把握のため、受付で記名をお願いします。

※地区会館の会場は、駐車台数が限られていますので、マイカーの利用は控えてください。

問合先 市役所市民協働推進課 (☎31-4504)

阿寒町行政センター地域振興課地域振興係 (☎66-2122)

音別町行政センター地域振興課 (☎01547-6-2231)

日 程	時 間	会 場
7月7日(月)	午後2時～	昭和会館
7月8日(火)		寿生活館
7月9日(水)		はまなす会館
7月22日(火)	午後6時～	まなぼっと幣舞
7月24日(木)	午後3時～	音別町コミュニティセンター
	午後6時～	阿寒湖まりむ館
		阿寒町公民館