

室戸市のみなさん

げんきクラブに参加しませんか？

★げんきクラブってなに？

室戸市内に22ヶ所ある住民主体のグループで介護予防に取り組んでいます。室戸市居住の65歳以上の方ならどなたでも参加可能。百歳体操や手芸、料理教室、軽スポーツ、保健師らによる講話などグループによって内容はさまざま。詳しい内容は保健介護課へお問い合わせください。【開催日時等、下記をごらんください】

気軽に参加してね

★介護予防ってなに？

介護予防とは、住み慣れた地域で、できるだけ元気に過ごすことができるように、心とからだをイキイキとした状態に保つことです。「まだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか？
元気なうちから介護予防に取り組むことで歩く速さや体力だけでなく、仲間が増え毎日の生活の楽しさにつながっていきます。



【羽根地区】

- ②⑩ コスモス 第2・4木曜 羽根公民館
- ②⑪ 大岸コスモス会 毎週月曜 大岸集会所
- ②⑫ ゆずの会 毎週金曜 黒見集会所

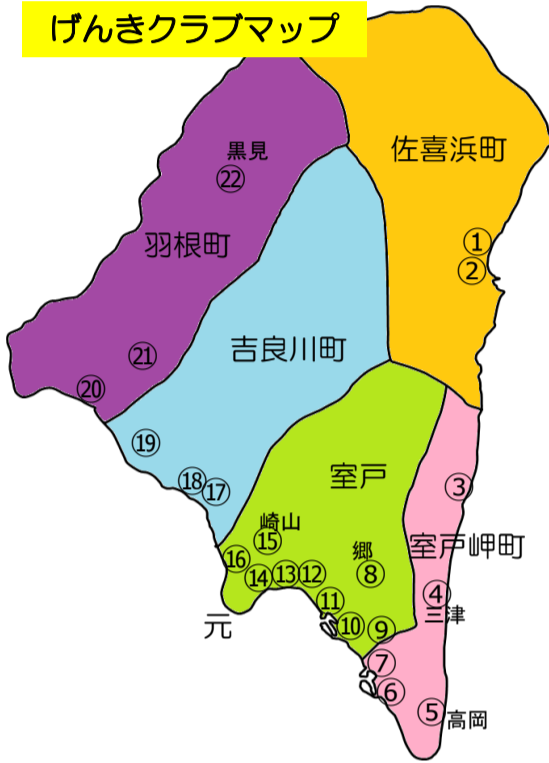
【吉良川地区】

- ①⑭ はぎ 第1・3木曜 吉良川公民館
- ①⑮ ひまわり百歳会 毎週木曜 吉良川西町集会所
- ①⑯ すみれ 毎週火曜 西地集会所

【元地区】

- ⑬ しらうめ 第1・3木曜 岩戸公民館
- ⑬⑭ 海亀 第2・4火曜 脇地集会所
- ⑬⑮ 青空 毎週火曜 崎山集会所
- ⑬⑯ ドイツラン 毎週木曜 新村集会所

げんきクラブマップ



【佐喜浜地区】

- ① うみ 毎週水曜 根丸集会所
- ② ひまわり 第1・3金曜 佐喜浜生活改善センター

【室戸岬地区】

- ③ はなもも 第1・3金曜 椎名集落活動センター
- ④ はまあざみ 第1・3月曜 三津集会所
- ⑤ 木曜会 毎週木曜 高岡公民館
- ⑥ はまゆう 第2・4月曜 室戸岬老人憩いの家
- ⑦ ハイビスカス 第1・3火曜 室戸岬公民館

【室戸地区】

- ⑧ ポピー 第1・3火曜 室津郷公会堂
- ⑨ いちご 月2回木曜 植松集会所
- ⑩ さざんか 毎週水曜 古戸集会所
- ⑪ はぼたん 第2・4月曜 浮津西町集会所
- ⑫ さくら 第2・4水曜 奈良師公民館

【お問い合わせ】
室戸市保健介護課 高齢者介護班
(保健福祉センターやすらぎ内)
☎22-5155

お住まいの地区に新しくげんきクラブをすることもできます。お気軽にご相談ください!!

室戸市介護予防事業 げんきクラブ一覧

令和2年5月現在

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
地区	佐喜浜・根丸	佐喜浜	椎名	三津	高岡	室戸岬	室戸岬	郷	室津	古戸	浮津・西町
クラブ名	うみ	ひまわり	はなもも	はまあざみ	木曜会	はまゆう	ハイビスカス	ポピー	いちご	さざんか	はぼたん
実施場所	根丸集会所	生活改善センター	椎名集落活動センター(たのしいな)	三津集会所	高岡公民館	室戸岬老人憩いの家	室戸岬公民館	室津郷公会堂	植松集会所	古戸集会所	浮津西町集会所
実施曜日	第1・3水曜 (体操は毎週)	第1・3金曜	第1・3金曜	第1・3月曜	第2・4木曜 (体操は毎週)	第2・4月曜	第1・3火曜	第1・3火曜	月2回 (前月に決定)	第1・3水曜 (体操は毎週)	第2・4月曜
実施時間	13:00~ 14:30	10:00~ 12:30	9:00~ 13:00	10:00~ 15:00	9:30~ 11:00	10:00~ 12:00	10:00~ 14:00	13:30~ 15:00	9:00~ 12:00	10:00~ 15:00	10:00~ 13:00
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
地区	奈良師	岩戸	元・脇地	崎山	新村	吉良川	吉良川・西町	吉良川・西山	羽根	羽根・大岸	羽根・黒見
クラブ名	さくら	しらうめ	海亀	青空	ドイツラン	はぎ	ひまわり百歳会	すみれ	コスモス	大岸コスモス会	ゆずの会
実施場所	奈良師公民館	岩戸公民館	脇地集会所	崎山集会所	新村集会所	吉良川公民館	吉良川西町集会所	西地集会所	羽根公民館	大岸集会所	黒見集会所
実施曜日	第2・4水曜	第1・3木曜	第2・4火曜 (体操は毎週)	第2・4火曜 (体操は毎週)	第2・4木曜 (体操は毎週)	第1・3木曜	第2・4木曜 (体操は毎週)	第1・2火曜 (体操は毎週)	第2・4木曜	第2・4月曜 (体操は毎週)	第1・3金曜 (体操は毎週)
実施時間	10:00~ 14:00	10:00~ 14:00	14:00~ 16:00	10:00~ 13:00	10:00~ 13:00	10:00~ 15:00	14:00~ 16:00	13:00~ 15:00	10:00~ 12:30	9:00~ 11:30	9:00~ 16:00