

室戸市の
みなさん



げんきクラブ

に参加しませんか？

げんきクラブは住民が主体となって取り組む介護予防グループで市内に21カ所あり、65歳以上の方ならどなたでも参加可能です！

百歳体操（筋力アップの体操）、手芸、料理教室、軽スポーツ、保健師らによる講話など、各グループで内容は異なります。開催日時、場所等、詳細は裏面をご覧ください。

介護予防ってなに？

要介護の状態をできる限り防ぎ、要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指す取り組みのことです。

「まだ元気やき、介護予防なんて必要ない」と思っていないませんか？

元気なうちから介護予防に積極的に参加することで、体力や筋力アップ、認知症の予防、また仲間が増えることで毎日の生活にハリがで、健康な毎日につながっていきます。

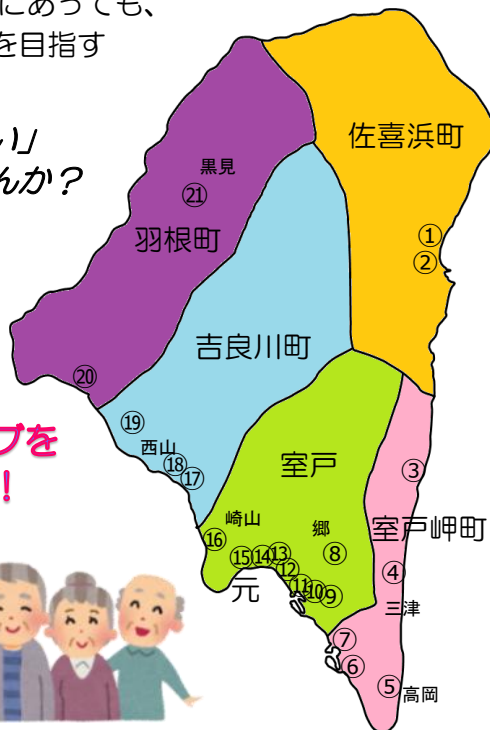
お住まいの地区に新しくげんきクラブを作ることでもできます。地域で元気に！お気軽にご相談ください！

【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



げんきクラブマップ



【佐喜浜地区】

- ① うみ 根丸公民館
- ② ひまわり 佐喜浜生活改善センター

【室戸岬地区】

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

【室戸地区】

- ⑧ ポピー 室津郷公会堂
- ⑨ いちご 植松集会所
- ⑩ さざんか 古戸集会所
- ⑪ なでしこ 恵美須神社
- ⑫ はばたん 浮津西町集会所
- ⑬ さくら 奈良師集会所

【元地区】

- ⑭ しらうめ 岩戸公民館
- ⑮ 海亀 脇地集会所
- ⑯ ドイツラン 新村集会所

【吉良川地区】

- ⑰ はぎ 吉良川公民館
- ⑱ ひまわり百歳会 吉良川西町集会所
- ⑲ すみれ 西地集会所

【羽根地区】

- ⑳ コスモス 羽根公民館
- ㉑ ゆずの会 黒見集会所

室戸市一般介護予防事業 げんきクラブ一覧

令和5年7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 東町 旭ヶ丘	浮津 下町
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	なでしこ
実施場所	根丸 公民館	佐喜浜 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	恵美須 神社
実施曜日	第1・3水曜 (百歳体操は毎週)	第1・3金曜	第2・4木曜	第1・3月曜	第2・4木曜 (百歳体操は毎週)	第2・4月曜 (百歳体操は第1・3)	第1・3火曜	第1・3火曜	月2回金曜 (変更有)	第1・3水曜 (百歳体操は毎週)	第2・4水曜 (百歳体操は毎週)
実施時間	13:00~ 14:00	10:00~ 12:00	9:00~ 11:00	10:00~ 14:00	9:00~ 11:00	9:00~ 12:00	10:00~ 14:00	13:30~ 15:00	10:00~ 12:00	10:00~ 12:00	10:00~ 12:00
独自 プログラム	言語聴覚士の話 (年2回) など	手作り 昼食あり	手芸 ニュースポーツ 花の手入れなど	手作り昼食あり 歌 クラブ体操など	クラブ体操 (月1回)	手作り昼食あり クラブ体操など	手作り昼食あり 脳トレ 季節のイベント	手芸 音楽 ニュースポーツなど	クラブ体操 絵手紙など	手芸 脳トレなど	脳トレ ニュースポーツ 花の手入れなど
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
地区	浮津西町	奈良師	岩戸	元・脇地	新村	吉良川	吉良川西町	吉良川・西山	羽根	羽根・黒見	
クラブ名	はばたん	さくら	しらうめ	海亀	ドイツラン	はぎ	ひまわり 百歳会	すみれ	コスモス	ゆずの会	
実施場所	浮津西町 集会所	奈良師集會 所	岩戸公民館	脇地集会所	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	黒見集会所	
実施曜日	第2・4月曜	第2・4水曜	第1・3木曜	第2・4火曜 (百歳体操は毎週)	第2・4木曜 (百歳体操は毎週)	第1・3木曜	第2・4木曜 (百歳体操は毎週)	第1・2火曜 (百歳体操は毎週)	第2・4木曜	第1・3金曜 (百歳体操は毎週)	
実施時間	10:00~ 13:00	10:00~ 14:00	10:00~ 14:00	14:00~ 16:00	10:00~ 13:00	10:00~ 15:00	14:00~ 16:00	13:00~ 15:00	10:00~ 12:30	9:00~ 15:00	
独自 プログラム	手作り 昼食あり	弁当あり クラブ体操 ニュースポーツなど	手作り昼食 または弁当あり 手芸など	軽スポーツ 脳トレなど	手作り昼食 または弁当あり	弁当あり 手芸など	脳トレ (手指活動) ミニ体操 近況報告会	笑いヨガ ニュースポーツなど	手作り昼食あり 脳トレ ぬり絵など	料理教室など	

