

2025年6月発行

山陽小野田市 介護予防ガイドブック



発行：山陽小野田市
山陽小野田市社会福祉協議会



はじめに

高齢者が自分らしく健やかに安心して生活を送ることが出来るよう、要支援・要介護状態になる前段階から、効果的な介護予防を推進していくことが大切です。

「介護はまだまだ関係ない」と思われる方もいらっしゃると思いますが、「住み慣れた地域で自分らしく元気に過ごしたい」という気持ちは、年代に関係なく共通の願いです。元気に過ごすためには、何か「活動」に取り組むことが効果的と言われています。

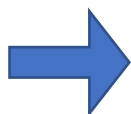
介護予防ガイドブックは地域で行われている「活動」を広く知ってもらうために市と市社会福祉協議会で協働して作成したものです。

目次 (※ R7. 5時点 多少変動がございます。ご了承願います。)

・介護予防ってなに	2ページ
・何に取り組んだらいいの？	2ページ
・介護予防とスマイルエイジングどんな関係があるの？	3ページ
・住民運営通いの場	4ページ
・ふれあいいきいきサロン	5ページ
・はつらつシニア山陽小野田(老人クラブ)	5ページ
・健康体操、いきいきスマイルアップ体操！	6ページ
・スマイルエイジングパーク	6ページ
・出前講座	6ページ



ご近所の方と一緒に
体を動かしたり、
おしゃべりして
楽しく過ごしたい



- ・住民運営通いの場
- ・ふれあい・いきいきサロン
- ・老人クラブ
- ・健康体操
- ・地域交流センター活動

本山地区 7・8ページ 赤崎地区 9・10ページ
須恵地区 11・12ページ 小野田地区 13・14ページ
高泊地区 15ページ 有帆地区 16・17ページ
高千帆地区 18・19ページ 厚狭地区 20・21ページ
出合地区 22・23ページ 厚陽地区 24・25 ページ
埴生地区 26・27ページ
(地区ごとの記載になっています)

地域で介護予防に関する
活動をしたい



28ページへ
介護予防応援隊



介護施設等でレクリエーションの
お手伝いやお話し相手をしてみたい



29ページへ
いきいき介護サポーター



気軽にいろいろ会話したり、
認知症について専門職に相談したい



30ページへ
認知症カフェ



趣味や特技を生かしたい
誰かのために何かしたい



31ページへ
ボランティア

介護をしてる人たちと交流したり、
市の保健師や包括の職員から話を
聴きたい



32ページへ
ひだまりサロン





介護予防ってなに？

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になることを防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして、高齢者の自立を支援することです。

年齢とともに現れる「心身の老化」。年だから仕方がないと放っておくと、寝たきりや認知症につながりかねません。

また、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させないようにできます。



何に取り組んだらいいの？

フレイル予防、に取り組もう！

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイル予防をすることが健康寿命を延ばす重要なカギです。

フレイル予防の3本柱、「**栄養**」「**身体活動**」「**社会参加**」を生活の中で工夫し、取り組むことが効果的です。

特に社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。いくつになっても社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。

あなたが取り組みたい「**活動**」はなんですか。あなたの興味や関心から考えてみましょう。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能を使うことが、**フレイル予防、介護予防**につながります。





介護予防とスマイルエイジング どんな関係があるの？



スマイルエイジングとは、笑顔(＝スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく(＝エイジング)ことで、目標とするのは「健康寿命の延伸」です。

市では、スマイルエイジングに積極的に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図り、市の将来都市像である「活力と笑顔あふれるまち スマイルシティ山陽小野田」の実現を目指します。

みなさんの地域での活動は介護予防であり、身近な仲間と笑顔で年を重ねていく「活力と笑顔あふれるまち」につながっています。



最近、近所のみんなでサロンを始めたよ！
今はみんなで集まっているいろいろな話をする関係
になって楽しいよ！



私は百歳体操に参加しているわ！
週に1回運動して体が軽くなった気がする☆



素晴らしい！

みなさんの活動が介護予防につながっています！
みんなで取り組みましょう！スマイルエイジング！



「高齢者の福祉と

スマイルエイジングのしおり」もご活用ください。

【設置場所】

市役所高齢福祉課、保健センター、山陽総合事務所、埴生支所、南支所、公園通出張所、各地域交流センター、図書館、社会福祉協議会等

住民運営通いの場



高齢者を中心とした地域の方が、介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。住民運営通いの場は、住民の地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりにもつながります。自治会員のみ参加可能な会場もありますので、参加希望がありましたらお気軽に下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター
Tel:0836-82-1149 Fax:0836-82-1138

●住民運営通いの場を始める条件は？

- ・ 3人以上で集まれる
- ・ 健康づくり・介護予防に関する活動を週1回以上開催できる
※最低3か月継続して活動できる

●住民運営通いの場ではどんな活動ができますか？

- ・ いきいき百歳体操などの体操
- ・ 脳いきいきクラブ
(認知症予防に関する活動：音読、歌、創作活動など)
- ・ 屋外活動（ウォーキングや健康遊具など）

【いきいき百歳体操とは】

おもりを使った筋肉運動で、筋力や体力に合わせて手首や足首におもりを巻きつけて行う体操です。

ひざの痛み・肩こりの改善、歩くスピードが速くなる、バランス力アップなどの効果が期待できます。ゆっくりとした簡単な動作なので、高齢の方、体の弱い方でも取り組みます。

【脳いきいきクラブとは】

地域の仲間と一緒に認知症予防に取り組むクラブです。

グループ活動で記憶力、注意分割機能、思考力を使いながら楽しく脳を鍛えます♪

認知症予防に効果的であるとされている音読も行っています。



ふれあいいきいきサロン



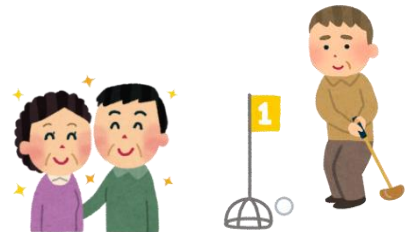
ふれあいいきいきサロンとは、地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。集まって「楽しく」「気軽に」「自由に」「無理なく」過ごせる場所を地域に作り、出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。地域交流センターや自治会館、集会所で行われている場合が多く、その自治会の住人ならだれでも参加できます。

※掲載されているサロンは、市社協登録のふれあいいきいきサロンで、当ガイドに掲載することに同意が得られているサロンです。

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課
Tel : 0836-83-2344 Fax: 0836-81-0057

活動例は各サロン一覧をご覧ください。

はっらっシニア山陽小野田 (老人クラブ)



老人クラブとは、高齢者が仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、社会奉仕活動等を行うとともに、その知識や経験を活かして世代交流をはかり、地域の一員として、地域活動への参加につながることが期待される輝かしい組織です。

入会を希望される方は、自治会員のみ参加可能なクラブもありますので、下記までお問合せください。

活動内容: 健康活動、奉仕(ボランティア)活動 など
対 象: 入会を希望する高齢者で、概ね60歳以上の方

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会
老人クラブ連合会事務局 Tel: 0836-83-2344

健康体操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう！
※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。
※参加費は無料です。地区によって開催日程が異なる場合がありますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。健康増進課にお問合せください。

●問い合わせ先 健康増進課(保健センター)

Tel:0836-71-1814

いきいきスマイルアップ体操！



自宅で、地域で、健康増進や介護予防に取り組むために、市では「いきいきスマイルアップ体操！」のDVDとパンフレットを制作しています。DVDの体操は立って行うバージョンと座って行うバージョンがあります。

希望される市民の方には無料で配布しています。自宅や身近な場所でご活用ください。

●問合せ先 高齢福祉課 地域包括支援センター Tel:0836-82-1149

●受取窓口 高齢福祉課 地域包括支援センター、健康増進課(保健センター)

スマイルエイジングパーク

健康遊具を設置している公園が市内に3か所あります。
須恵健康公園 江汐公園 ゆめ広場です。
筋力アップや柔軟性の向上にぜひ、ご利用ください。



出前講座

皆さんの通いの場に出向き、介護予防に効果のある講座を開催しています。
ぜひ一度、出張体験講座を受けてみませんか？(各講座約1時間)

【講座メニュー】

- ・健康長寿に効く！ちょい足しでフレイル予防・フレイルチェック、フレイル予防3本柱、「栄養」「身体活動」「社会参加」のポイントを伝えます。
- ・コグニサイズ体験・・・認知課題(cognition)と運動(exercise)を組み合わせた認知症予防の取り組みをゲーム感覚で取り入れられます。
- ・音読体験・・・音読の知識、手技を身につけて、認知症予防ができます。
- ・認知症予防講座・・・認知症の知識と予防法をお伝えします。希望があれば、あたまの健康チェックも受けられます。

※他にも講座をご用意しております。

令和7年度山陽小野田市出前講座メニューをご覧ください。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター Tel:0836-82-1149

本山区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
浜河内自治会館	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操 他
浜河内(個人宅)	毎週(土)	9:30～10:30	百歳体操 他
本山地域交流センター (松浜自治会)	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他
本山町自治会館	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操 他
本山地域交流センター (大須恵自治会)	毎週(金)	13:30～14:30	百歳体操 他
本山地域交流センター (南松浜自治会)	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
浜河内生け花クラブ (浜河内)	第3(木)	13:00～15:00	浜河内自治会館	生け花、談笑
みなみの会 (南松浜)	月3～5回(月)	9:30～10:30	本山地域交流センター	百歳体操、音読



本山区 No.2



●健康体操

※8月と12月の第4金曜日はお休みです

会場	曜日	時間	内容
本山区地域交流センター	毎週(金)	10:00～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、本山区地域交流センターにお問い合わせください
TEL：88-2001

●本山区地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
成人教養講座	第3木曜日	一般成人を対象に幅広い分野を学び、教養を高める。
センター活用生き生き講座	未定	地域住民が、今まで仕事や趣味で身に着けた知識・技能をセンターを活用して地域住民に講師となって教える講座を開設する。
園芸教室	春:5月 夏:9月 秋:11月 冬:2月	春夏秋冬の草花をとおして季節感を楽しむ。
ハーブを活用した心身の健康づくり講座	春・夏・秋・冬	身近にあるハーブを活用したハーブティー、料理、足湯、虫よけジェル、消毒ジェル作りなどを通して心身のリラックス、健康づくりを図る。
中国料理教室	10月～2月	家庭でできる本格中国料理を学ぶ。
男性料理教室	5月～2月 毎月第3水曜日	料理のレパートリーを広げ、仲間との交流をはかる。



赤崎地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
西の浜東区自治会館	毎週(水)	9:30～11:30	百歳体操 他
刈屋自治会館	毎週(水)	9:30～11:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
東須田の木自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操 他
松角自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他
西之浜親和会館	毎週(土)	10:00～11:00	百歳体操 他
須恵東公会堂	毎週(月)	10:00～11:00	百歳体操 他
須恵西自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他
さくら保育園子育て支援センター(水神町自治会)	毎週(火)	13:30～15:00	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
サロン笹尾会 (笹尾東、西)	月1回 第2又は 第3(土)	10:00～11:30	笹尾自治会館	ラジオ体操、音 読、遊具、小物 づくり他
茶恋路会 (西の浜東区)	週1回 (水)	9:00～14:00	西の浜東区 自治会館	体操、ゲーム
刈屋サロン 「絆の会」 (刈屋西条、中村、上条)	週1回 (水)	9:30～11:00	刈屋自治会館	体操、脳トレ、歌 他
松角ゆるゆる会 (松角)	週1回 (火)	10:00～11:00	松角自治会館	百歳体操 談笑タイム



赤崎地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
竜南会	松角、須恵西、上の台	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）

●健康体操

※1月1日はお休みです。代わりに1月8日に開催します

会場	曜日	時間	内容
赤崎地域交流センター	毎月第1・3(木)	10:00～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、赤崎地域交流センターにお問い合わせください
TEL：88-0162

●赤崎地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
竜王しらさぎ大学	5月～2月 (8月休み) 第3金曜日	新しい話題や暮らしの知恵をテーマに教養や知識を身につける。
絵手紙教室	6月～12月 (8月を除く) 第1水曜日	様々な素材を利用したオリジナルな絵手紙を作成する。
水彩画教室	5・6・7月	6回の開催で、自分の絵画作品を完成させ、芸術に触れるとともに、地域交流の場とする。
男性料理教室	5月～1月 (8月休み) 第2火曜日	男女共同参画社会の中にあって、男性の自立と健康づくりのため、料理づくりを身につける。

須恵地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
龍遊館	毎週(金)	13:00～14:00	百歳体操 他
南若山自治会館	第2・4(木) 毎週(土)	10:00～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
叶松第一自治会館	毎週(木)	9:15～10:15	百歳体操 他
南竜王町自治会館	毎週(火)	9:30～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
東公園通り自治会館	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操 他
野来見自治会館	毎週(水)	15:30～16:30	百歳体操 他
古開作県営アパート集会所	毎週(月)	13:30～14:30	百歳体操 他
北竜王自治会館	第2・4(月)	13:00～14:00	脳いきいきクラブ
叶松第四自治会館	毎週(火)	13:30～15:00	脳いきいきクラブ
若生町自治会館	毎週(水)	13:30～14:30	百歳体操 他
須恵健康公園	第3(火)	13:30～14:30	健康遊具 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名(自治会)	活動頻度	時間	実施場所	内容
脳いきいきクラブ (叶松第四)	週1回(火)	13:30～15:00	叶松第四 自治会館	音読、歌、 運動 他
南竜王町 ふれあいサロン (南竜王町)	年4回(日)	10:00～12:00	南竜王町 自治会館	歌、音読、 脳トレ、 レクリエーション
東公園通り〇〇会 (東公園通り)	月4回(月)	13:20～14:20	東公園通り 自治会館	体操、脳トレ、茶 話会

須恵地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
若山会	南若山	奉仕作業、見守り、体操、行事参加（自治会、市老連）
奥若山若竹会	奥若山	奉仕作業、見守り、体操、行事参加（自治会、市老連） 茶話会
東住吉寿美慶会	東住吉町	奉仕作業、見守り、体操、行事参加（自治会、市老連） 茶話会
叶松第一生き活き倶楽部	叶松第一	奉仕作業、見守り、体操、行事参加（自治会、市老連） 茶話会、ピンポン他

●健康体操

会場	曜日	時間	内容
須恵地域交流センター	毎月第1・3(月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、須恵地域交流センターにお問い合わせください
TEL：83-3360

●須恵地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
須恵教養講座	5月～3月 毎月第2火曜日	一般教養、歴史、環境、健康、消費生活など各種講座を通して知識・教養を身につける。（館外学習1回）
コミュニケーション・ダンス講座	毎月2回	様々なダンスを通して人とのコミュニケーションを図る。
須恵サタ教室	5月～2月 土曜日（不定期開催）	趣味の教室を土曜日の午前中に開催する。
おもてなし料理	5・7・9月 最終金曜日	昼間の教室に参加できない人を対象に夜間に料理教室を開催する。

小野田地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
目出自治会館	毎週(水)	13:30～15:30	百歳体操・他
金光教小野田市教会 (稲荷町自治会)	毎週(金)	9:30～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
旦東自治会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
千代町ふれあい館	毎週(水)	10:30～11:30	百歳体操 他
生長の家小野田道場 (南中川自治会)	毎週(月)	10:30～11:30	百歳体操 他
光栄町・高砂町自治会館 (光栄町自治会)	毎週(火)	9:00～10:00	百歳体操 他
沖中川・六十番自治会館 (沖中川自治会)	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
中央図書館(北栄町自治会)	毎週(火)	10:30～11:30	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
光栄ふれあい サロン (光栄町)	月1回(日)	10:00～ 12:00	光栄町・高砂町 自治会館	脳トレ、運動、 工作 他
桜の会 (桜山団地)	第4(火)	10:00～ 12:00	桜山団地自治会館	物作り、お茶会、花見 他
沖中川ふれあいサ ロン (沖中川)	週1回(水)	10:00～ 12:00	沖中川・六十番 自治会館	百歳体操、 ビンゴボード、 会食 他
サロン六十番 (六十番)	年4回	10:00～ 12:00	六十番自治会館	季節行事 他

小野田地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
千代町やちよ会	千代町	奉仕作業、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）他
南中川寿美令会	南中川町	奉仕作業、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など）
さんの会	沖中川	奉仕作業、見守り、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行など） 茶話会

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、小野田地域交流センターにお問い合わせください
TEL：83-2775

●小野田地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
ガーデニングと家庭菜園教室	5月～12月・3月 第3水曜日 ※9月と3月は 第2水曜日	花や野菜の育て方を学び、緑化についての意識を高める。あわせて、花いっぱい運動に参加する。
西洋料理教室	9月～11月 第4火曜日	西洋料理の調理法や味付けなど調理実習をととして学ぶ。
教養講座	5月～12月 第2火曜日	一般成人を対象に幅広い分野を学び、教養を高める。
歴史講座	7月～9月 第4金曜日	江戸時代を中心とした歴史講座で、蔦屋重三郎や田沼意次など文化や政治について学ぶ。
英会話教室	5月～9月 第4水曜日	初心者にも気楽にできる英会話について楽しく学ぶ。
パソコン教室	5月～7月 第2・4木曜日 12月 第1・2木曜日	ワードやエクセル、インターネットの操作を通して、パソコンの効果的な活用を学ぶ。
スマートフォン教室	1月または2月	スマートフォンの基本的な操作やインターネットやLINEの使い方、便利なアプリなどについて学ぶ。
スマイルエイジング教室	5月～12月 第2金曜日	地域内をウォーキングしたり健康に関する知識を学んだり、スマイルエイジングにつなげる。
ヨガ&ピラティス	5月～12月 第3木曜日	ヨガで体をほぐし、ピラティスで体幹を鍛え姿勢を改善し健康づくりを行う。

高泊地区



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
鳥帽子岩自治会館	毎週(水)	10:00～11:30	百歳体操 脳いきいきクラブ
郷自治会館	毎週(木)	13:30～14:30	百歳体操 他
浜自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操 他
大塚自治会	第2(水) 第4(木)	10:00～11:00	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
郷スマイル会 (郷)	月4回(木) サロン1回 体操3回	サロン10:00～ 12:00 体操 13:30～ 14:40	郷自治会館	脳トレ、ゲーム、 ニュースポーツ、季節行事
あひるの会 (鳥帽子岩)	週1回(水)	10:00～11:30	鳥帽子岩 自治会館	体操、音読、歌
上の郷 ほのぼの会 (上の郷)	月1回(火)	10:00～11:30	上の郷自治会館	体操、ゲーム、茶話 会

●高泊地域交流センター講座一覧

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、高泊地域交流センターにお問い合わせください
TEL：84-1500

講座・教室名	開催日時	内容
高泊あいあい(教養)講座	4月～10月	ふるさと学習や幅広い教養を身につける。
いきいき健康講座	5月～8月	様々な健康に関する活動を毎月行い、健康維持を促進する。 (オンラインヨガは、センターでの講座をオンラインでも受講可能)
オンラインヨガ	9月～12月 第3木曜日	
冬のストレッチ教室	1月～3月 第2・4木曜日	
たかとり週末倶楽部	6～12月	休日に開催することで、平日講座に参加できない人が参加できるようにする。
生活を豊かにする講座	10～3月	趣味を広げ、生活を豊かにする。
高泊すまいるセミナー	5月～2月	生活を豊かなものにするための技術を身につける。

有帆地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
共和台自治会館	毎週(月)・(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
有帆地域交流センター	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
大休団地自治会館	毎週(水)	13:30～14:30	百歳体操 他
仁保の上自治会館	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他
高畑自治会館	毎週(月)	13:00～14:00	百歳体操 他
中村自治会館	毎週(木)	10:00～11:30	百歳体操 他
真土郷(個人宅)	毎週(水)	14:30～15:30	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
若葉会 (仁保の上)	週1回(金)	10:00～11:30 12:30	仁保の上自治会館	体操、音読、手話
なかむら ふれあいサロン (中村)	第2(木)	10:00～11:30	中村自治会館	体操、茶話会、 ゲーム、歌



有帆地区 No.2



●健康体操

※5・7・8・9・10・1月の祝日はお休みとし、
第4月曜日に振り替えて開催します

会場	曜日	時間	内容
有帆地域交流センター	毎月第1・2・3 (月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

●有帆地域交流センター講座一覧

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、有帆地域交流センターにお問い合わせください
TEL：84-4090

講座・教室名	開催日時	内容
知って得する講座	5～2月	幅広い教養を身に着け、日々の生活に役立てる。
歴史探訪	5・6・9・10月	ふるさと山陽小野田市の歴史を学ぶ。
やさしいヨガ教室	9月・10月・11月	高齢者を対象としたやさしいヨガ教室について学ぶ。
シニアの健康教室	9月・10月・11月	身体のバランスと健康寿命について学ぶ。
地中海料理教室	6月・9月・10月	各種地中海料理を学び、料理を作る。
男性料理教室	5月～2月 第2金曜日	料理の楽しさを学び、日々の生活に役立てる。



高千帆地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
平原自治会館 (南平原自治会)	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操 他
柿の木坂自治会館 (柿の木坂南自治会)	毎週(月)	13:00～14:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
高須自治会館	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他
くし山自治会館 (くし山東自治会)	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
横土手自治会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
東高千帆台自治会館	毎週(木)	10:30～11:30	百歳体操 他
浜田町自治会館	毎週(月・金)	13:30～14:30	百歳体操 他
くし山自治会館 (くし山中自治会)	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他
上木屋自治会館	毎週(金)	9:00～10:00	百歳体操 他
下木屋自治会館	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操 他
江汐公園	第4(金)	13:30～14:30	健康遊具 他
生協小野田診療所(くし山西)	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
掃山東いきいき サロン (掃山東)	週1回(水)	10:00～ 11:00	掃山自治会館	体操、 季節行事、 講座等

●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
日の出会	第一日の出、第二日の出	奉仕作業、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など) 他
上木屋福寿会	上木屋	奉仕作業、体操、 市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など)
南平原青空会	南平原	奉仕作業、 自治会、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など)

高千帆地区 No.2



●健康体操

会場	曜日	時間	内容
高千帆地域 交流センター分館	毎月第1・3・4(火)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、高千帆地域交流センターにお問い合わせください
TEL：83-3113

●高千帆地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
たかちほ教養大学	5～1月	市民生活に関わる一般教養、人権等の各種講座を通じて、知識・教養を育む。
デジタル教室	6月・7月	その1:ZOOMを使ってみよう！ その2:スマホで暑中見舞い動画を作ろう！
スマホ教室	夏休み期間中	スマホ交流会
ふるさと学級 里山を歩こう編	秋頃	里山を歩き、五感でふるさとを感じてもらうことで郷土愛の醸成。
中国語を学ぼう！	秋頃	中国の言葉を学ぶ楽しさを感じてもらい、教養を身に付ける。
健康講座「笑年学級」	秋頃	講座を通して、心身共に健康なスマイルエイジングを目指す！
シニアヨガ教室	冬頃	シニアを対象とした優しいヨガで健康維持に役立てる。
男性料理教室	5～7月 第4水曜日	男性も料理を作る喜びと栄養や健康について学ぶと共に、食への感謝を喚起する。また、各種行事参加へのきっかけとする。



厚狭地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
緑ヶ原自治会館	毎週(月)	13:00～14:00	百歳体操 他
大谷(個人宅)	毎週(木)	13:30～14:30	百歳体操 他
本町四区公会堂	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他
迫山公会堂	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
殿町五区公会堂	毎週(火)	10:00～11:00	百歳体操 他
野田公会堂	毎週(月)	10:00～11:00	百歳体操 他
加藤公会堂 (加藤上自治会)	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操 他
杣尻公会堂	毎週(金)	9:30～10:30	百歳体操 他
西善寺公会堂	毎週(水)	10:00～11:00	脳いきいきクラブ
杜のまちギャラリー (本町一自治会)	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
東下津公会堂	毎週(水)	10:30～11:30	百歳体操 他
陽光台自治会館	毎週(木)	14:00～15:00	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
迫山サロン (迫山)	月3回(水)	10:00～11:00 12:00	迫山公会堂	体操、 月末誕生日会
ふれあいサロン・ クローバー (鴨庄西)	毎月29日	9:30～11:30	鴨庄西自治会館	茶話会、体操、 ゲーム
サロン虹の会 (不動寺原西)	月1回(水)	10:00～13:00	不動寺原公会堂	体操、脳トレ、昼 食 他
にこにこ体操 (東下津)	月4回(水)	10:15～11:00	東下津公会堂	体操、 クラフト作り

厚狭地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
白寿会	石束、不動寺原西、不動寺原東	奉仕作業、茶話会 自治会、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など)
鴨の会東	鴨庄上、鴨庄下	奉仕作業、見守り、体操、 自治会、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行) 茶話会
鴨の会西	鴨庄西	奉仕作業、体操、茶話会 自治会、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など)
千寿会	西善寺、千町一、千町二、千町三	市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など)
さくら会	殿町三、殿町五、西善寺、 常盤町、野中	奉仕作業、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行など) フォークダンス他

●健康体操

※祝日はお休みです

会場	曜日	時間	内容
保健センター	毎月第1・3(火)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など
保健センター からだ動かそう会	毎週(月)		

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、厚狭地域交流センターにお問い合わせください
TEL：72-0507

●厚狭地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
寿大学	5～2月	高齢者の生きがいづくりと必要課題の学習を行う。
女性学級	5～2月	身近な学習課題だけでなく、地域課題についても学び、地域の一員としての自覚をもつ。
家庭園芸教室	4～3月	講義・実習を通して園芸技術の習得をめざすと共に、地域の花の植え付け作業等のボランティアを行う。
みんなで楽しく学ぶ スマホ教室	6～12月	LINEの基本的な利用方法の学びを通してスマートフォンをはじめとするデジタル機器の取扱いに慣れる。
男の腕まくり	4月～3月 毎月第2水曜日	男性料理教室(女性も参加可)

出合地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
下村東公会堂	毎週(木)	13:00～15:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
石丸総合館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
片尾畑自治会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
七日町地区コミュニティーセンター	毎週(火)	9:45～11:00	百歳体操 他
別府公会堂	毎週(水)	9:00～10:00	百歳体操 他
山野井公会堂(山野井東自治会)	毎週(木)	13:00～14:00	百歳体操 他
山野井公会堂(山野井北自治会)	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他
栗田公会堂	毎週(木)	10:30～11:30	百歳体操 他
山川公会堂	毎週(月)	9:30～10:30	百歳体操 他
出合地域交流センター (長友自治会)	毎週(土)	9:30～10:30	百歳体操 他
出合地域交流センター (東萩原自治会)	隔週(金)	10:30～11:30	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
片尾畑 健康体操クラブ (片尾畑上、下)	月4回 月曜日(水) (第1土は ストレッチ)	9:00～11:00	片尾畑自治会館	体操、卓球
ふれあいサロン 山野井 (山野井東)	週1回(木)	13:00～14:30	山野井公会堂	体操、座談会
松南のつどい (下村東)	週1回(木)	13:00～15:30	下村東公会堂	体操、脳トレ、 ゲーム
たのしいか～い・ は～い (山野井北)	週1回(金)	10:30～11:20	山野井公会堂	茶話会、食事会 体操 他

出合地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
えがおの会	別府	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行）歌、音読他
延寿会	山野井上、山野井東、山野井北、山野井中、長友中、長友西、長友東	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行）他

●健康体操

※祝日、お盆(8月15日)、1月2日はお休みです

会場	曜日	時間	内容
出合地域交流センター	毎月第1・3(金)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、出合地域交流センターにお問い合わせください
TEL：73-2069

●出合地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
であい塾	5～3月	暮らしに役立つ趣味や知識を広め教養を高める
スマホ教室	未定	スマホの基本操作について
健康講座	6～2月	健康について学びニュースポーツで心身をリフレッシュする。
健康ウォーク	5～3月	ウォーキング(まちあるき)をしながら地域を探訪するとともにふれあいを深める。
防災講座	5～2月	気象に関する知識や日常生活でできる防災、減災対策を学ぶ。
みんなでクッキング	5～3月	健康や非常時等を考慮したメニューの料理教室を行う。

厚陽地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
鳥越福祉会館	毎週(水)	10:00～11:00	百歳体操 他
古開作(個人宅)	毎週(月)	12:50～13:50	百歳体操 他
渡場自治会館	毎週(月)	9:20～10:30	百歳体操 他
梶沖開作連合自治会館 (梶下自治会)	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操 他
古開作下(個人宅)	毎週(木)	10:00～11:00	百歳体操 他
厚陽団地自治会館	隔週(木)	13:30～15:00	百歳体操 他

●ふれあいいきいきサロン一覧

※参加をご希望の方は、社協 地域福祉課までお問い合わせください TEL：83-2344

サロン名	活動頻度	時間	実施場所	内容
さくら「鳥越」 サロン (鳥越一)	週1回(水)	10:00～ 11:00	鳥越福祉会館	体操、音読、 サロン遊具
サロン厚陽団地 (厚陽団地)	月2回(木)	13:30～ 15:00	厚陽団地自治会館	歌、体操、料理、 クラフト
サロン光陽 (渡場)	年4回(月)	9:30～ 11:00	渡場自治会館	花いっぱい活動 体操



厚陽地区 No.2



●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
光陽クラブ	渡場、鳥越二	奉仕作業、見守り、体操、自治会、市老連行事参加（スポーツ大会、旅行）他

●厚陽地域交流センター講座一覧

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、厚陽地域交流センターにお問い合わせください
TEL：74-8400

講座・教室名	開催日時	内容
厚陽教養健康講座	5～2月	ふるさとの自然や歴史、健康などを学び教養を身につける。
菊づくり教室	毎週水曜日	育てながら菊づくりを学ぶ講座。文化祭は作品発表の場であり、当教室指揮の下、菊展示を実施。
切り絵教室	毎月第4水曜日	切り絵を学ぶ講座。文化祭は作品発表の場であり、当教室指揮の下、作品の展示を実施。
男のキッチン	奇数月第3火曜日	一般男性対象の調理実習で、減塩の健康的なメニューなどを学習。文化祭では餅つき担当。
ふれあい料理教室	偶数月第3火曜日	一般女性を対象とした料理教室。健康志向のメニューなども考案し、お互いに学習しながら取り組んでいる。



埴生地区 No.1



●住民運営通いの場一覧

※参加をご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください TEL：82-1149

会場	曜日	時間	内容
津布田会館	毎週(金)	13:00～14:00	百歳体操 他
吉田地集会所	毎週(水)	13:00～14:00	百歳体操 脳いきいきクラブ
中村公会堂	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他
福祉作業所親和荘	毎週(水)	10:00～11:30	脳いきいきクラブ
埴生地域交流センター	毎週(金)	10:00～11:00	百歳体操 他

●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会	内容
福田長寿会	上福田、下福田	市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行)他
明朗会	東側、西側	施設訪問、民踊、 市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行)他
小埴生長寿会	小埴生、大木、江尻、江尻南、 西糸根、 東糸根、西側	市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行)他
青葉会	中市、みゆき、下市、上市	奉仕作業、見守り、体操、 自治会、市老連行事参加 (スポーツ大会、旅行) ペタンク、民踊

埴生地区 No.2



●健康体操 ※津布田会館：祝日はお休みとし、第2月曜日に振り替えて開催します ※埴生地域交流センター：祝日はお休みです

会場	曜日	時間	内容
津布田会館	毎月第1・3(月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など
埴生地域交流センター	毎月第2・4(月)		

※一部費用が必要です。詳細、参加をご希望の方は、埴生地域交流センターにお問い合わせください
TEL：76-0066

●埴生地域交流センター講座一覧

講座・教室名	開催日時	内容
花の寄せ植え講座	5月・7月・11月・3月	季節の花の寄せ植えを行うことで、季節を感じる心と資源を愛する心をはぐくむ。
パソコン教室	11月：4回 12月：3回	ワードやエクセルを使った文書作成など、パソコンの使い方を学ぶ。
ふれあいスマホ教室	通年	初心者を対象にスマホやアプリ等の使用方法を中学生との触れ合いを通して学ぶ。
みんなで楽しい料理教室	奇数月第3木曜日	日常的な家庭料理を学習することにより、食事の大切さを楽しみながら学ぶ。
健康麻雀	毎月第1・3火曜日	頭と指先を使う麻雀をみんなで楽しむことにより、心身の健康の保持増進を図る。
ヨガ教室	毎月第3土曜日	ヨガを体験することにより、心と身体をリフレッシュする。
日本語教室	毎月第1土曜日	外国籍の住民の日本語学習支援を通して、日本の生活への適応を図るとともに交流を深める。

介護予防応援隊



介護予防応援隊とは、自分の介護予防をしながら、周囲の皆さんの介護予防に向けた地域づくりをお手伝いしていただく支援者です。

地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動のサポートができる人材を育成・支援することを目的として、介護予防応援隊養成講座を開催しています。講座修了後、地域の介護予防活動に協力していただける方はボランティア登録し、できる範囲で介護予防応援隊として活動していただきます。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター
Tel:0836-82-1149

活躍の場

- ・市が実施する介護予防事業へのボランティア参加
- ・自治会などで実施する「住民通いの場」へのボランティア参加 など



受講修了者には公認認定証や
認定バッジを贈呈します★

始めるには？

***対象…介護予防や介護予防活動に意欲関心の
ある市民（年齢は問いません）**

①介護予防応援隊養成講座を受ける

【内容】 2時間×4日

- ◆1日目 健康長寿に効く！
ちょい足しでフレイル予防
- ◆2日目 作業療法士・管理栄養士による講義
「運動の意義」「栄養改善」について
- ◆3日目 「いきいき百歳体操」「音読体験」講義・実技
- ◆4日目「口腔ケア」講義・実技
介護予防応援隊認定証交付式

②登録～活動

◆介護予防応援隊として登録した後は、できる範囲で地域において活動していただきます。年2回レベルアップ研修会も開催しています。

*登録された方へ
・市公認の認定証
認定バッジを交付します

いきいき介護サポーター



山陽小野田市内の登録介護施設でのボランティア活動を通じて、地域貢献や、介護予防及び健康増進を推進し、いつまでも元気でいきいきと暮らしていただくことを目的としています。活動時間に応じてポイントがもらえ、転換交付金として受け取ることができます。

市内にお住まいの40歳以上の元気な方であれば、どなたでも登録できます。

何かを始めたい、何かの役に立ちたい、そんなみなさんへ「いきいき介護サポーター」に登録し、いきいきとした生活を始めませんか？

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課

Tel:0836-83-2344 Fax:0836-81-0057

活動例

～市社協登録の介護施設、
ふれあいいきいきサロンでの活動が対象です～



お話相手



歌・楽器の演奏



洗濯物たたみや草抜き等…

始めるには？

*対象…市内在住の40歳以上の方

①市社協で登録をする

申請書にご記入いただき、
サポーター手帳と
サポーター証を発行します

◆登録に必要なもの
・年齢の確認できるもの
(免許証、保険証等)

②見学～活動へ

★自分のできる（できそうな）
活動内容を教えてください



★ご希望の内容と日程を調整
コーディネートを行います



日程が決まったら
活動スタート！



③ポイント交換

受入施設で活動し、活動時間に応じて
手帳にスタンプをもらいます。

30分で1スタンプ1日最大
4スタンプまでもらえます。

貯まったスタンプ数に応じて
翌年度に転換交付金を交付いたします。

(年間上限5,000円)

認知症カフェ



「認知症カフェ」とは、認知症の人やそのご家族、地域の人など誰でも参加し集える場所です♪気軽にいろいろなこととお話したり、専門職による相談や、助言なども行います。お気軽にお越しください♪

市では認知症にやさしいまちづくりを目指し、「認知症カフェ」の設置も支援しています。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター

Tel:0836-82-1149

市内の認知症カフェ

◇いきいきおしゃべりタイム

日 時 奇数月の第1水曜日 10時～11時

場 所 刈屋自治会館

利用料 100円

◇虹色カフェ

日 時 偶数月の第1金曜日 10時～11時

場 所 金光教小野田市教会

利用料 100円

◇集いの場 鶴と要の家

日 時 毎月の第3水曜日 10時～12時

場 所 デイサービス要

利用料 200円

◇ご近所おしゃべりカフェ

日 時 奇数月の第1火曜日 10時～11時

場 所 須恵地域交流センター

利用料 100円

いずれも申込みなしで参加できます！





社会福祉協議会

山陽小野田市社会福祉協議会は、山陽小野田市にある社会福祉法人です。
住み慣れた地域で、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる街づくりを
スローガンに、福祉の向上にむけてさまざまな活動を行っています。

福祉の輪づくり運動・日常生活支援・善意銀行事業・共同募金事業・児童福祉
・障害福祉といった、住民が主役の地域福祉活動の推進に取り組んでいます。ま
さに、地域福祉へのコーディネート役です！

◆本所(市社協本所)

〒756-0824

山陽小野田市中央2丁目3番1号 Aスクエア1階

山陽小野田市福祉センター内

地域福祉課 地域福祉係

Tel:0836-83-2344 Fax:0836-81-0057

地域生活支援センター

Tel:0836-38-8348 Fax:0836-81-0057

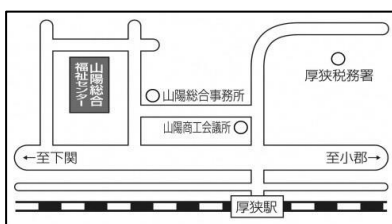
◆山陽総合福祉センター(市社協山陽支所)

〒757-0005

山陽小野田市大字鴨庄第92番地

地域福祉サテライト 庶務

Tel:0836-72-1813 Fax:0836-73-2260



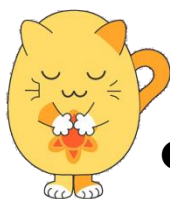
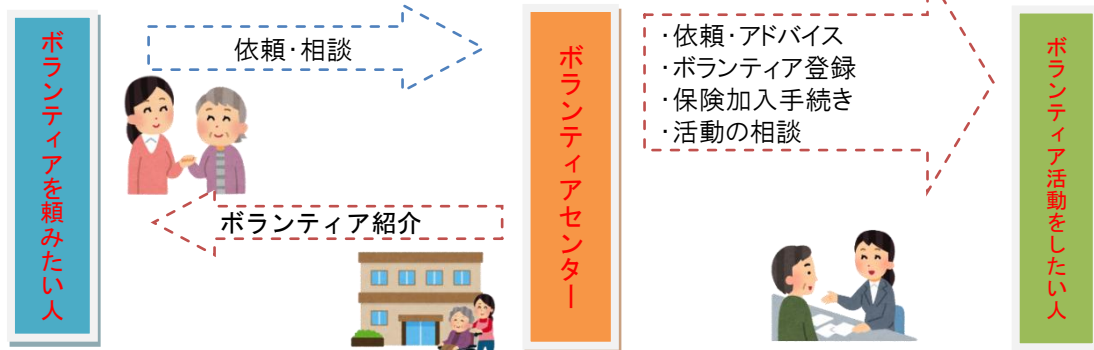
どうしゅるん
見守りネットワーク「どうしゅるんネット」
イメージキャラクター

ボランティアセンター



ボランティアセンターの仕事

山陽小野田市社会福祉協議会山陽支所内に設け、ボランティアコーディネーターが調整役となり、ボランティアをしたい人とボランティアを必要としている人をつなぐお手伝いをしています。



小さなことでも、きっと何か地域のためにできることがあるはず！

「何かボランティアしたい」と思ったらお気軽にお問合せください。

あなたに合ったボランティアの活動を一緒にお探しします。

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課

Tel:0836-83-2344 Fax:0836-81-0057

ひだまりサロン～介護者の集い～



ひだまりサロン 介護者の集い

市の保健師さんや
包括の職員さんも
いるので安心♪

誰でも
参加できます！

介護って
認知症だけじゃ
ないですよね？

色々な
在宅介護の
経験あります！

「その手が
あったか！！」
なんて発見も？

経験者だからです。

息抜きに
きませんか？

場 所：Aスクエア1階（会議室B-3）山陽小野田市中央2丁目3番1号

時 間：13:30～15:00

**内 容：情報交換、ミニ講座（予約不可、出入り自由）
クリスマス会（事前予約制）**

**日にち：6/16（月）7/23（水）8/18（月）9/17（水）
10/20（月）11/17（月）12/15（月）1/19（月）
2/16（月）3/16（月）**

※7月と9月は月曜日が祝日のため水曜日にあります

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活続けることができるように、介護・福祉・医療などさまざまな面から支援を行うための総合相談機関です。在宅介護の相談はもちろんのこと、市の福祉サービスを受けるための手続きの代行や、介護が必要にならなくていいように元気で過ごせるためのアドバイスなどを他の機関と連携を取りながら行います。

本部を市役所高齢福祉課内に設置するとともに、身近な地域で相談ができるよう、市内4か所にサブセンターも設置しています。

保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りごとや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

支援内容

介護・福祉・医療などの総合的な相談

高齢者やその家族の介護や介護予防に関する悩みに対応します。健康や福祉、医療に関することなど何でもご相談ください。

自立して生活できるようなサービスの調整

要支援1・2と認定された方や総合事業対象者、介護予防が必要な人への支援を行います。

高齢者の権利を守るための相談・支援

高齢者の人権や財産を守るための成年後見制度や権利擁護事業の紹介、虐待の早期発見と防止などに対応します。

高齢者が住みよい地域づくり

介護・福祉・保健・医療などの様々な機関と連携し、地域ぐるみで高齢者を支えるネットワークづくりを行い、総合的に高齢者を支援します。

◆本部

地域包括支援センター(市役所高齢福祉課内)

Tel:0836-82-1149 Fax:0836-82-1138

◆サブセンター

おのだ在宅介護支援センター(長寿園内)

Tel:0836-84-7055

高千帆苑在宅介護支援センター(高千帆苑内)

Tel:0836-84-7093

サンライフ山陽在宅介護支援センター(サンライフ山陽内)

Tel:0836-76-3450

地域包括支援サブセンターフクシア(フクシア紫苑内)

Tel:0836-71-1200

