

大村市の高齢者向け 通いの場に関する情報

===== 通いの場とは？ =====

高齢者をはじめ地域の方が主体となり、介護予防やフレイル予防などを目的とした多様な活動の場のことをいいます。多様な活動でのふれあいを通じて、利用される方々の健康づくりや生きがい、心の居場所、仲間づくりに繋がります。

=====



いつまでも元気であるために、
地域で開催されている活動や講座に参加してみませんか ♪
「体づくりのために運動できる場があればいいな」
「家にいるばかりでなく、地域の方と交流を持ちたい」
「何か趣味を見つけたい」など
理由は何でも構いません。
皆さんの参加をお待ちしております！

大村市地域包括支援センター

1. 自主グループ活動

個人や地域で自主的な通いの場を運営されています。詳細を知りたい方や見学希望の方は、大村市地域包括支援センターへお問い合わせください。

活動の例・・・体操、おしゃべり・相談、クラフト活動など

※活動によっては参加費が必要となる場合があります。

問合せ先・・・大村市地域包括支援センター(0957-53-8141)

2. 地域ふれあい館

市と社会福祉協議会がサポートし、地域で運営する介護予防のための通いの場です。公民館などでおおむね週1回、運動やレクリエーションなどを行います。65歳以上の方はどなたでも参加できます。

※大村市が社会福祉協議会に委託している事業です。

活動の例・・・健康体操、健康講座、体力測定、レクリエーション、ボッチャなど

問合せ先・・・大村市社会福祉協議会(0957-53-1351)

大村市地域包括支援センター(0957-53-8141)

3. 健康づくり推進員による健康体操活動

市から委嘱を受けた運動ボランティア「健康づくり推進員」が、公民館などの身近なところで定期的に市民を対象に「健康体操」を行っています。

活動の例・・・健康体操、ストレッチ、ゴム体操、筋トレ、脳トレ、

スクエアステップ、レクリエーション など

※活動によっては参加費が必要となる場合があります。

問合せ先・・・大村市健康づくり推進課 (0957-53-4111 内線192)

4. 伊勢町・中地区ふれあい館

介護予防のための高齢者の自主活動の場です。

※大村市が社会福祉協議会に委託している事業です。

活動の例・・・社交ダンス、絵手紙、囲碁、将棋、コーラス、水彩画、ヨガ、書道など

利用条件・申し込み方法・利用料:

「伊勢町・中地区ふれあい館」パンフレット P16参照

問合せ先・・・大村市長寿介護課((0957-20-7301)

大村市社会福祉協議会(0957-53-1351)

伊勢町ふれあい館(0957-50-1020)

中地区ふれあい館(0957-54-1659)

5. 高齢者福祉センター「さくら荘」

生きがいのある生活を送れるように、健康増進・教養の向上・レクリエーションの場を提供している場です。

利用条件・申し込み方法・利用料:

「さくら荘」パンフレット P18参照

問合せ先・・・大村市社会福祉協議会(0957-53-1352)

6. 老人クラブ

市内には約70団体の老人クラブがあります。入会を希望する人は、最寄りの老人クラブまたは大村市老人クラブ連合会へご連絡ください。

活動の例・・・体操、健康講座、グラウンドゴルフ、レクリエーション、パタンクなど

問合せ先・・・大村市老人クラブ連合会(0957-53-6010)

通いの場 一覧 (三浦地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	三浦かんさく会館	日泊町789-1	三浦地区 ふれあい館	地域ふれあい館	健康講座・体操・ レクリエーション 等	第1～4木曜日 13時30分～14時30分	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
2	さつき台公民館	溝陸町1029-116	さつき台 通いの場	健康づくり推進員 活動	健康体操・レクリエーション等 (高齢者向け)	第3水曜日 13時30分～15時	さつき台 住民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
3	代表者 所有物件	溝陸町310-14	大人の憩い場 萬吉	自主グループ活動	読書や談話、楽器の演奏など趣味活動での利用のほか、個々で寛いでもらうための場を提供	毎週月～土曜日 10～16時 日曜・祝祭 日休み 不定休あり	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター
4	個人宅	今村町	かたらいの家 花々	自主グループ活動	おやつを食べながらお喋り	第2・第4水曜日 10時～11時30分	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター

通いの場 一覧 (鈴田地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	中里公民館	中里町1293	中里令和会	自主グループ活動	大村弁ラジオ体操 ・おしゃべり など	第1金曜日 13:30～14:30	中里町民	どなたでも	地域包括支援センター
2	鈴田郵便局前の 建物	大里町30-4	ほほえみ	自主グループ活動	折り紙や工芸、 お茶を飲みながらの談話	毎週水・金曜日 10時～12時 13時～16時	近隣にお住い の方	どなたでも	地域包括支援センター
3	岩松公民館	岩松町346-1	行ってみゅ～会	自主グループ活動	体操、歌、おしゃべり、 レクリエーションなど	第1・第3火曜日 13時30分～16時	岩松町民	65歳以上	地域包括支援センター
4	釜川内公民館	陰平町347-4	ぼたん会	健康づくり推進員 活動	スクエアステップ・椅子体操 みんなの体操・ストレッチ	第2・第4水曜日 13時30分～16時	陰平町民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)

通いの場 一覧 (大村地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	玖島江迎公民館	玖島3丁目616-2	ときわ江迎「通いの場」	自主グループ活動	健康体操・レクリエーション	第3金曜日 10:00～11:30	近隣にお住いの方	どなたでも	地域包括支援センター
2			健康体操教室	健康づくり推進員活動	ストレッチ（高齢者向け）	毎週水曜日 10:00～12:00	玖島江迎町内会	どなたでも	健康づくり推進課（大村市役所）
3	岩舟公民館	玖島2丁目442-11	健康体操教室	健康づくり推進員活動	健康体操・レクリエーション等（高齢者向け）	毎週水曜日 10:00～11:30	岩舟町民	どなたでも	健康づくり推進課（大村市役所）
4	下久原公民館	久原1丁目510-2	健康体操教室	健康づくり推進員活動	健康体操・ゴム体操 ラジオ体操・レクリエーション等（高齢者向け）	第2・第4水曜日 10:00～11:00	下久原町民	どなたでも	健康づくり推進課（大村市役所）
5	上久原公民館	久原2丁目1032-1	ふれあいサロン久原	自主グループ活動	体操・レクリエーションなど	第3水曜日 10:00～12:00頃まで	どなたでも	65歳以上	地域包括支援センター
6			健康体操教室	健康づくり推進員活動	ストレッチ・脳トレ・筋トレ ・歌・スクエアステップ ・タオルで運動等	毎週火曜日 13:30～15:00 （祝祭日休み）	上久原町民	どなたでも	健康づくり推進課（大村市役所）
7	プラットおおむら	本町458-2 プラットおおむら2F	サロン おおむら桜	オレンジカフェ	談話・折り紙・懐メロ講座 ・体操講座	毎週火曜日 13:30～15:30	どなたでも	どなたでも	大村市社会福祉協議会 地域包括支援センター
8		本町458-2 プラットおおむら 中会議室	さくら会	健康づくり推進員活動	ストレッチ・タオルで運動・ 歌・筋トレ・ラジオ体操 ・ステップウエルなど	毎週金曜日 10:00～11:30 （祝祭日休み）	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課（大村市役所）

通いの場 一覧 (大村地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
9	プラットおおむら	本町458-2 プラットおおむら5F (4月～10月)	健康体操ひまわり	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ラジオ体操・ 筋トレ・脳トレ	4月～10月 毎週木曜日 13:30～15:00 ※11月以降の日程 11/12・1/7 ・1/14・1/21 (祝祭日休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
10		本町458-2 プラットおおむら 中会議室	らくしょう会	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・筋トレ・歌・ タオルで運動・ラジオ体操 ・ステップウエルなど	毎週月曜日 13:30～15:00	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
11		本町458-2 プラットおおむら 総合福祉センター	さくら荘	教養講座	カラオケ・俳句・初級囲碁・ 太極拳・書道・生け花・ 茶の湯・健康体操・ヨガ等	毎週月曜日～土曜日 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始除く)	高齢者福祉セ ンターに登録 している方	60歳以上	大村市社会福祉協議会
12	こどもセンター	本町413-2 こどもセンター (リハ室2)	つくし会	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ゴム体操 ダンベル体操等	毎週水曜日 13:30～15:30 (第5水・祝祭日・ 偶数月第2水曜休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
13		本町413-2 こどもセンター (リハ室2)	グランマサロン	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ラジオ体操 ・筋トレ	毎週火曜日 13:00～16:00 (祝祭日・お盆休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
14	中央公民館	幸町25-33 コミセン和室 (11月～3月)	健康体操ひまわり	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ラジオ体操・ 筋トレ・脳トレ	11月～3月 毎週木曜日 13:30～15:00 ※11/12・1/7・1/14・1/21は プラットおおむらで実施 (祝祭日は休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)

通いの場 一覧 (大村地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
15	中央公民館	幸町25-33 コミセン和室	のびのび体操教室	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・筋トレ・ ゴム体操	第2・第4月曜日 9:30～10:45 (祝祭日、10月休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
16	大村市屋内プール	幸町25-42	水中運動教室	健康づくり推進員 活動	アクアウォーキング・ アクアエクササイズ	毎週木曜日 13:30～15:30 ※以下の期間は休み 夏休み期間： 7/19～8/31 (おおよその期間) 年末年始： 12/29～1/3 春休み期間：第4週目 以降(おおよその期間)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
17	木場公民館	木場1丁目126	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・筋トレ等	毎週金曜日 10:00～11:00 (第5金・祝祭日休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
18	伊勢町ふれあい館	西本町493番地	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	健康体操(高齢者向け)	第1・第3水曜日 13:30～14:30 (祝祭日休み)	伊勢町ふれあい館利用者	概ね65歳以上の方	伊勢町ふれあい館 社会福祉協議会
19			伊勢町ふれあい館	ふれあい館	社交ダンス・絵手紙・囲碁・ カラオケ・色鉛筆水彩画・ ヨガ・書道・健康麻雀等	毎週月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始除く)	大村市内在住	概ね65歳以上の方	伊勢町ふれあい館 社会福祉協議会
20	木場団地市集会場	木場団地 市集会場	木場団地 「通いの場」	健康づくり推進員 活動	健康体操・筋トレ ・ストレッチ・リズム体操 ・レクリエーション等	第1水曜日 第3日曜日 10:00～11:30	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)

通いの場 一覧 (大村地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
21	代表者 事業所内	東三城町12-1 和光マンション1F	にじよこ (出張オレンジカフェ にじよこ)	自主グループ活動	話し相手、介護や病気の相談、 (認知症に関する相談については 要望があれば訪問可)	毎週月～金曜日 13:00～16:00 (祝祭日除く)	どなたでも (認知症に関わ る方、関心が ある方)	どなたでも	地域包括支援センター
22	久原住宅集会所	久原2丁目1001-2	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・筋トレ・歌・ ラジオ体操・タオルで運動等	毎週木曜日 9:30～11:00 (祝祭日休み)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
23	赤佐古公民館	赤佐古町174-8	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ゴム体操など	第2・第4木曜日 10:00～11:30	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
24	西小路公民館	杭出津3丁目483	西小路・下杭出津町内会 健康寿命アップの教室	自主グループ活動	頭と体、両面の体操	第1・第3水曜日 13:30～15:00	西小路・ 下杭出津 町内会加入者	40代以上	地域包括支援センター
25	徳泉川内公民館	徳泉川内町889-1	交流の場徳せん ひだまり	自主グループ活動	話し相手、雑談、健康相談等	毎週火曜日 10:00～12:00	近隣にお住い の方	どなたでも	地域包括支援センター

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

通いの場 一覧（西大村地区）

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	代表者 所有物件	古町2丁目1587	サロン 花みずき	自主グループ活動	地域の居場所づくり・いきいきと暮らすために情報交換をする場所	毎週水・金曜日 10:00～16:00	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター
2	古町6区公民館	古町2丁目1583	ふるまち仲良し会	自主グループ活動	おしゃべり、ラジオ体操 ボール運動など	第2・第4水曜日 10:00～10:30	6区古町2丁目 西町民	65歳以上	地域包括支援センター
3				健康づくり推進員 活動	健康体操・レクリエーション等 （高齢者向け）	第2・第4水曜日 10:30～11:30	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 （大村市役所）
4	池田新町公民館	池田新町763-182	池田新町 ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・ 体力測定・ボッチャ・ レクリエーション	第1～第4月曜日のうち 3日間（祝祭日除く） 14:00～15:00	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
5	池田湖畔会館	池田2丁目658-1	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	健康体操・レクリエーション等 （高齢者向け）	毎週木曜日 10:00～11:30 （第5木・祝祭日・ お盆・年末年始休み）	近隣住民 （池田・上諏訪・諏訪）	65歳以上	健康づくり推進課 （大村市役所）
6	個人宅	上諏訪町	のほほん亭	自主グループ活動	居場所カフェ （高齢者の引きこもり防止、 子育て相談）	第1・第3土曜日 10:00～11:30	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター
7	個人宅	上諏訪町	岳の木場 お茶会クラブ	自主グループ活動	火曜日：リメイク 水曜日：刺繍	毎週火曜日 13:00～15:00 毎週水曜日 10:00～12:00	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター
8	植松3丁目公民館	植松3丁目645-4	健康体操教室	健康づくり推進員 活動	ストレッチ・ラジオ体操	毎週木曜日 13:30～15:00 （祝祭日休み）	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 （大村市役所）

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

通いの場 一覧（西大村地区）

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
9	松並1丁目公民館	松並1丁目285	松並1丁目ふれあい館	地域ふれあい館	健康講座・椅子に座って筋力アップ体操・体力測定・ポッチャ・レクリエーション等	第1～第4水曜日 10:30～11:30	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
10	西大村コミュニティセンター	諏訪2丁目536-63	諏訪ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・体力測定・ポッチャ・レクリエーション	第1～第4水曜日 10:30～11:30	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
11	桜馬場第1公民館	桜馬場1丁目231-4	桜馬場1丁目ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・体力測定・ポッチャ・クラフト活動など	第1～第4火曜日 10:00～11:00	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
12	中地区公民館	古賀島町133-31	笑楽会	健康づくり推進員活動	健康体操・ゲーム	毎週金曜日 13:30～15:00（第5金・祝祭日・7/24・10/23・1/8休み）	大村市民	どなたでも	中地区ふれあい館 社会福祉協議会
13			中地区ふれあい館	ふれあい館	げんき体操・ヨガ・水彩画・将棋・カラオケ・パソコン・ペタンク・書道・コーラス等	毎週月曜日～金曜日 9:00～17:00 （祝祭日・年末年始除く）	大村市内在住	概ね65歳以上の方	中地区ふれあい館 社会福祉協議会
14			健康体操教室	健康づくり推進員活動	健康体操・レクリエーション等（高齢者向け）	第1月曜日 13:30～14:30 （祝祭日休み）	中地区ふれあい館利用者	概ね65歳以上の方	中地区ふれあい館 社会福祉協議会
15			健康体操教室	健康づくり推進員活動	健康体操・レクリエーション等（高齢者向け）	第2・第4月曜日 10:00～11:00 （祝祭日・年末年始休み）	中地区ふれあい館利用者	概ね65歳以上の方	中地区ふれあい館 社会福祉協議会
16	協和町公民館	協和町683-3	協和町ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・体力測定・ポッチャ	第1～第4火曜日 14:00～15:00	大村市内在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター

通いの場 一覧 (西大村・萱瀬地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
 大村市長寿介護課：0957-20-7301
 大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
 伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
 中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
17	森園公園	森園町1484	パークヨガ	健康づくり推進員活動	年齢を問わずできるヨガ	第3土曜日 9:00～10:00 (雨天中止)	大村市民	どなたでも	健康づくり推進課 (大村市役所)
18	宮代公民館	宮代町1266-6	宮代通いの場	自主グループ活動	ボッチャ、卓球、 ラジオ体操など	第4金曜日 13:30～15:00	宮代町民	65歳以上	地域包括支援センター

通いの場 一覧（竹松地区）

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
大村市長寿介護課：0957-20-7301
大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	竹松本町第1公民館	竹松本町984-2	竹松本町 ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・ 体力測定・ポッチャ・ レクリエーション	第1～第4火曜日 10:00～11:00	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
2	小路口本町公民館	小路口本町440-5	小路口本町 ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・ 体力測定・ポッチャ・ レクリエーション	第1～第4木曜日 10:00～11:00	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
3			健康体操教室	健康づくり推進員 活動	健康体操、レクリエーション等	第2木曜日10:00～11:00 （祝祭日・8月休み） ※R8.4月～	近隣にお住い の方	どなたでも	健康づくり推進課 （大村市役所）
4	個人宅	竹松町	竹松町いきいき サロン TAISEI	自主グループ活動	談話・合唱・俳句・ 折り紙・異文化交流	隔週日曜日 10:00～15:00	どなたでも	どなたでも	地域包括支援センター
5	富の原児童体育館	富の原1丁目 1171-2	富の原1丁目 ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・ポッチャ ・ふれあいダンス	第1～第4木曜日 13:15～14:15	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター
6	宮小路3丁目公民館	宮小路3丁目 1961-7	ステップ体操	健康づくり推進員 活動	健康体操・ストレッチ・ レクリエーション等	毎週木曜日 13:30～14:30 （祝祭日、第5木、 8月休み）	竹松地区住民	どなたでも	健康づくり推進課 （大村市役所）
7	竹松本町第2公民館	竹松本町1212	寄らんね ふれあい館	地域ふれあい館	体操・健康講座・体力測定 レクリエーション・ポッチャ	第1～第4水曜日 13:30～14:30 ※令和8年5月より開始	大村市内 在住	概ね65歳以上	社会福祉協議会 地域包括支援センター

通いの場 一覧 (福重・松原地区)

大村市地域包括支援センター：0957-53-8141
大村市長寿介護課：0957-20-7301
大村市健康づくり推進課：0957-53-4111（内線192）
大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
伊勢町ふれあい館：0957-50-1020
中地区ふれあい館：0957-54-1659

	会場	住所	活動名称	活動種類	内容	開催日時	対象地区	対象年齢	問合せ先
1	福重出張所	皆同町512-2	福重なのはな会	健康づくり推進員活動	ストレッチ・歌・筋トレ・脳トレ・リズム体操等	毎週金曜日 13:30～15:00 (第5金休み)	大村市民	65歳以上 ※要問合せ	健康づくり推進課 (大村市役所)
2	松原住民センター	松原本町296-4	野菊会	自主グループ活動	体操・レクリエーション等	第2木曜日 9:00～14:30	松原地区	どなたでも	地域包括支援センター

地域ふれあい館に行きませんか？



対象者:65 歳以上

●健康づくりをしたい方 ●地域の方と交流したい方

～いつまでも元気でいるために～

参加者募集中！！

玖島中学校区

三浦地区地域ふれあい館

①三浦かんさく会館

住所:日泊町 789-1

日程:第 1～4 木曜日

時間:13:30～14:30

内容:健康講座・体操・体力測定
レクリエーション・ボッチャ
施設職員によるレクリエーション

西大村中学校区

西大村中学校区地域ふれあい館

①西大村コミュニティーセンター

住所:諏訪 2 丁目 563-63

日程:第 1～4 水曜日

時間:10:30～11:30

内容:体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ

②松並 1 丁目公民館

住所:松並 1 丁目 285

日程:第 1～4 水曜日

時間:10:30～11:30

内容:椅子に座って筋力アップ
体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ

③池田新町公民館

住所:池田新町 763-182

日程:第 1～4 月曜日

(祝日は除く)

時間:14:00～15:00

内容:体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ

郡中学校区

郡中学校区地域ふれあい館

①竹松本町第 1 公民館

住所:竹松本町 984-2

日程:第 1～4 火曜日

時間:10:00～11:00

内容:体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ

②小路口本町公民館

住所:小路口本町 440-5

日程:第 1～4 木曜日

時間:10:00～11:00

内容:体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ

③竹松本町第2公民館

住所:竹松本町1212

日程:第 1～4 水曜日

時間:13:30～15:00

内容:体操・健康講座・体力測定
レクリエーション・ボッチャ





地域ふれあい館に行きませんか？

～いつまでも元気であるために～

参加者募集中！！

対象者：65 歳以上

●健康づくりをしたい方 ●地域の方と交流したい方

サロンおおむら桜(オレンジカフェ)



- 場所：プラットおおむら2階
- 日程：毎週火曜日
- 時間：13:30～15:30
- 内容：談話、折り紙、懐メロ講座、体操講座
- 問い合わせ：大村市社会福祉協議会
0957-53-1351

お問合せ 大村市社会福祉協議会：0957-53-1351
大村市地域包括支援センター：0957-53-8141

桜が原中学校区

桜が原中学校区地域ふれあい館

①桜馬場第1公民館

住所：桜馬場 1 丁目 231-4

日程：第1～4 火曜日

時間：10:00～11:00

内容：体操・リハビリ体操講座・健康講座
折り紙講座・体力測定・ボッチャ
レクリエーション

②協和町公民館

住所：協和町 683-3

日程：第1～4 火曜日

時間：14:00～15:00

内容：体操・健康講座・ボッチャ・体力測定

③富の原児童体育館

住所：富の原 1 丁目 1171-2

日程：第1～4 木曜日

時間：13:15～14:15

内容：体操・リズム体操・ボッチャ・体力測定
ふれあいダンス・健康講座

大村市高齢者活動支援施設

伊勢町ふれあい館 中地区ふれあい館

伊勢町ふれあい館



中地区ふれあい館



開館日

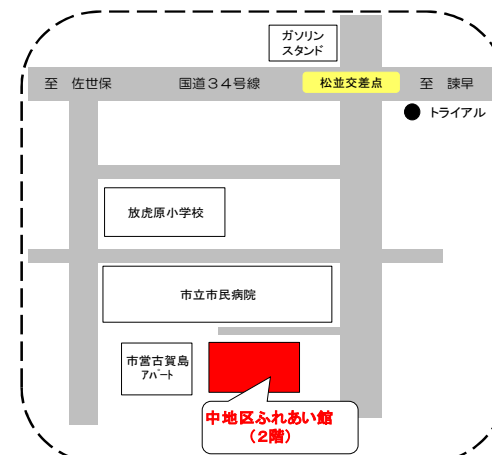
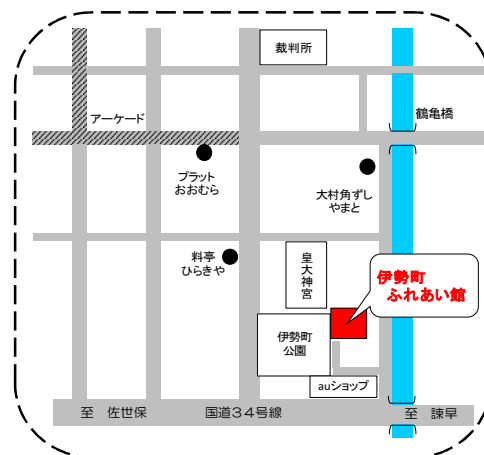
毎週月曜日から金曜日まで

(ただし、祝日・年末年始は除く)

午前9時から午後5時まで

場 所

- 伊勢町ふれあい館…大村市西本町493番地
- 中地区ふれあい館…大村市古賀島町133番地31



■ 大村市長寿介護課……………電話 20-7301

■ 大村市社会福祉協議会…………電話 53-1351

■ 伊勢町ふれあい館……………電話 50-1020

■ 中地区ふれあい館……………電話 54-1659

※おかけ間違いのないようにお願いします。

伊勢町ふれあい館・中地区ふれあい館は

自宅でとじこもりがちな高齢者の方々が集い、趣味・活動等を通じて
要介護化の予防と生きがい対策を推進する施設です。

利用できる人

- 大村市内の65歳以上の高齢者の方々に、介護保険制度で「自立」と判定された方、または身体的に同程度の方
- 介護認定で要支援～要介護1と認定された方のうち、単身で施設を利用できると認められた方

利用料

- 65歳～74歳：100円/日
- 75歳以上：無料



利用申し込み

- 年度ごとの登録が必要です。

直接、「伊勢町ふれあい館」「中地区ふれあい館」へ、
お申し込みください。

※見学は大歓迎です。

講座・活動

ふれあい館では、さまざまな講座・活動を定期的に
開催しています。

【伊勢町ふれあい館】

健康体操・カラオケ・絵手紙・囲碁・コーラス・シニアビクス・骨
盤底筋体操・歌声サロン・歌ひろば・書道ペン字・レクダンス・
体幹トレーニング・色鉛筆水彩画・ヨガ・エコクラフト・民舞・脳
トレピアノ・布ぞうり・健康麻雀・大正琴・ウクレレなど

【中地区ふれあい館】

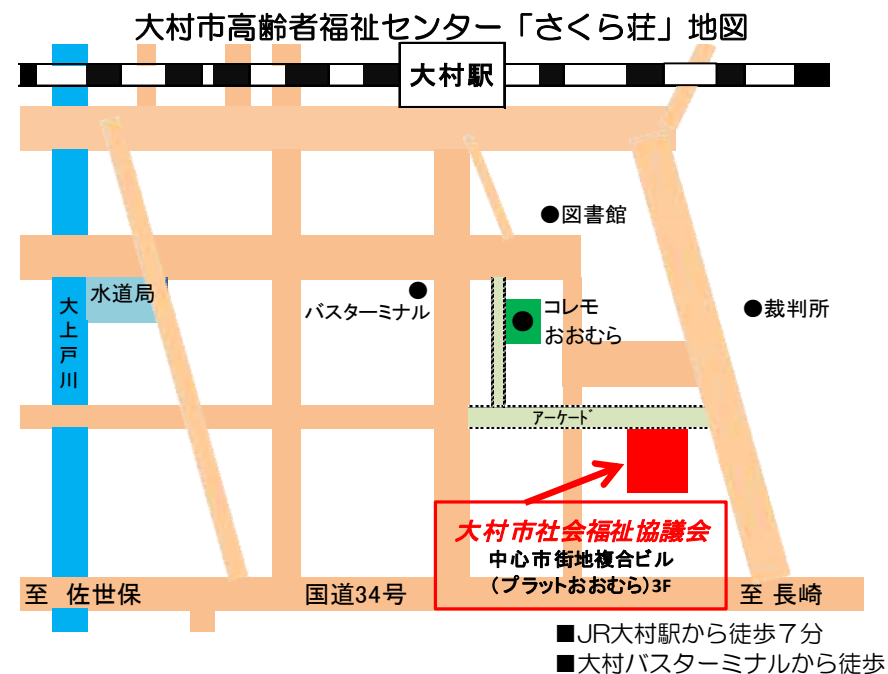
健康体操・げんき体操・カラオケ・パソコン・水彩画・歌ひろ
ば・歌声サロン・コーラス・書道ペン字・かぎ針編み・色鉛筆・
エンジョイダンス・タイ式ヨガ・カードゲーム・フラダンス・将棋・
ペタンク・脳トレピアノなど

※講座は、都合により変更・中止することがあります。

その他

季節の行事や演芸大会、ふれあい体験のイベントなど
随時、開催しています。

大村市高齢者福祉センター「さくら荘」 ご案内



開催日時： 毎週 月曜から土曜日まで
(ただし、祝祭日・年末年始は除く)
午前9時から午後5時まで

～ お問い合わせ先 ～

■大村市社会福祉協議会
大村市高齢者福祉センター「さくら荘」
〒856-0832 大村市本町458番地2
プラットおおむら3階
TEL：0957-53-1352/FAX：0957-54-1365



1

カラオケ・囲碁の開放スペース

利用できる方： 市内在住者60歳～74歳 100円/日
 (利用料) 市内在住者75歳以上 無料
 市外在住者 200円/日

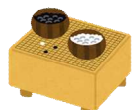
場 所： 総合福祉センター（プラットおおむら内）

開 館 時 間： 月曜日～土曜日・9時～17時15分
 (休館日：日曜日・祝日・年末年始)

※時間等については変更される場合があります。

利 用 方 法： 来館時に3階窓口を利用者証を提出してください。
 ※高齢者福祉センター利用未登録の方は、登録が必要です。
身分を証明できるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。
 ※カラオケ利用の場合は、事前にご連絡ください。

申 込 み：プラットおおむら3階 大村市社会福祉協議会窓口



2 教 養 講 座

健康で生きがいを持って住み慣れた地域で生活していくためには、余暇活動が大切です。高齢者福祉センターでは、様々な教養講座を開催しています。随時募集しておりますので、各講座に興味のある方、また初心者の方もお気軽にご利用ください。

場 所：総合福祉センター（プラットおおむら内）
 対象者：高齢者福祉センターの利用登録をしている60歳以上の方
 受講料：無料（ただし、材料費が必要な講座があります）
 申込み：プラットおおむら3階 大村市社会福祉協議会窓口
 ※高齢者福祉センター利用未登録の方は、登録が必要です。
身分を証明できるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。



TEL：0957-53-1352/FAX：0957-54-1365



3

会議室のご利用



福祉センターでは、地域福祉活動の場として、ボランティア団体や関係機関、市民の方々へ会議室の貸し出しを行っています。各種講座、研修、会議、その他各種活動などお気軽にご利用下さい。※会議室の利用については、**団体登録**と**予約**が必要となります。また、料金や時間等の規定もありますので、詳細については3階窓口までお問い合わせください。



教 養 講 座 の 開 催 日

	講座名	開催日	時間
1	カラオケ	第1・3 (月)	9:30～11:30
2	俳句	第2・4 (火)	10:00～12:00
3	初級囲碁	毎週 (水)	10:00～12:00
4	太極拳	第1・3 (金)	14:00～15:30
5	書道	第1・3 (木)	10:00～12:00
6	生け花	第2・4 (木)	9:30～11:00
7	茶の湯	第2・4 (水)	9:30～12:00
8	健康体操①	第1・3 (火)	13:30～15:30
9	健康体操②	第2・4 (水)	10:00～11:30
10	郷土史	第2 (月)	13:30～15:00
11	ヨガ①	第1・3 (金)	13:30～14:30
12	ヨガ②	第2・4 (金)	13:30～14:30

※日程は変更される場合がございます。

