

地域がいきいき

集まろう！通いの場

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を考え、ふれあいをとおして「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

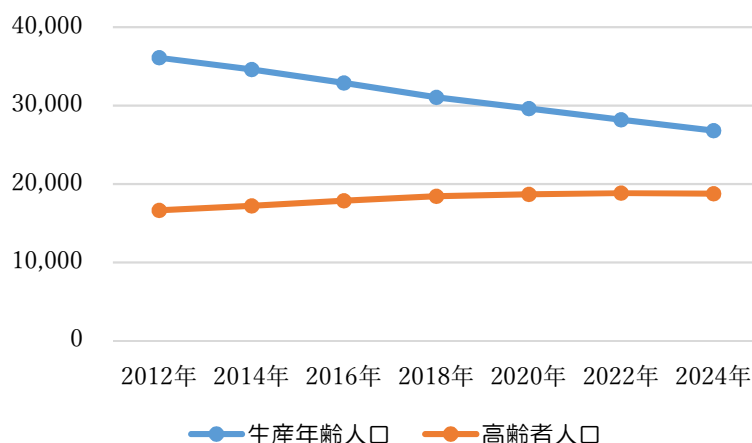


どうして
「通いの場」が必要なの？

高齢者が増える一方で支え手となる働く世代・子どもは減少しており、これまでのように高齢者を支えることが難しくなっていきます。

⇒元気なうちから介護予防に
取組み、お互いに支え合える
仲間をつくろう！

生産年齢人口と高齢者人口の推移
(五所川原市)



「通いの場」ではどんなことをしているの？

体を動かす

生活に体を動かすことを加えて健康寿命を延ばそう！



レクリエーション

夢中になって楽しむことで、いつもとは違う刺激を受けて心と体を一層元気にしてくれます！



講座

生活に役立つお話を専門職の先生にお話してもらうのもおすすめです！



創作活動

手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも嬉しいですね！



● ● ● 通いの場紹介 ● ● ●

五所川原市介護予防・通いの場事業補助金を活用して活動している団体を紹介します。

	団体名	活動場所	主な活動内容
①	みつば会	働く婦人の家	レクダンス
②	野ばら	働く婦人の家	発声練習、合唱
③	レクダンス華	働く婦人の家	レクダンス
④	健康レクダンス飛翔	働く婦人の家	レクダンス、地域との交流
⑤	レクさわやか	働く婦人の家	レクダンス
⑥	回想法教室 「かたるべし会」	保健センター五所川原	回想法、脳トレ
⑦	むがしっこ語る会 「ゆきん子」	中央公民館	昔話の歴史勉強会開催、語りと童歌などの練習
⑧	にこにこゴニカン倶楽部	中央公民館、杉派立集会所、 天馬、松島みんなの家	トランプ大会、児童クラブへの指導、ボランティア活動
⑨	錦町グラウンド・ゴルフ 愛好会	錦町集会所	仲間と健康づくりのためのグラウンド・ゴルフ大会や懇親会の開催
⑩	だいたい水曜日 (つどいの場)	法永寺	講座（手話、温泉、数珠プレスレット作り、ノルディックウォーク、コーヒーなど）、ヨガ（4月～12月）
⑪	若葉婦人部	新宮団地集会所	脳トレ、制作、交流会
⑫	金山友の会	コミュニティセンター松島	レクリエーション、制作、教養講座
⑬	「松島みんなの家」 るんるん倶楽部	松島みんなの家	体操、レクリエーション
⑭	杉派立ヨガサークル	杉派立集会所	ヨガ、交流会
⑮	三好ヨガ教室	コミュニティセンター三好	ヨガ
⑯	ATUKO YOGA	4月～10月 専念寺	ヨガ
		11月～3月 サンビレッジ	
⑰	サークル陽だまり	金木東部地区コミュニティセンター	ウォーキング、ストレッチ、レクリエーション
⑱	沢部町内会	沢部集会所	体操、脳トレ、レクリエーション
⑲	ききょう野会	喜良市コミュニティセンター	運動、脳トレ、制作、健康講座
⑳	チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター	運動、レクリエーション、健康講座
㉑	カラオケでうたおう会	市浦コミュニティセンター	カラオケ、軽く身体を動かすゲーム
㉒	十三老人クラブ お楽しみ会	十三コミュニティセンター	レクリエーション、脳トレ

✳ 詳細は下記へお問い合わせください。ご参加をお待ちしております！

五所川原市 福祉部 地域包括支援課 ☎ 0173-35-2111（内線 2463）

令和7年6月作成