

高齢者の方の
総合相談窓口

人吉市地域包括支援センター

☎ 24-9193 (人吉市社会福祉協議会内)

人吉市のみなさんが、住み慣れたこの地域で、安心した生活を続けられるよう、
専門職の私たちが支援いたします。

こんなときは
ご相談ください

- ・一人暮らしが不安になってきた
- ・足腰が弱くて動きが悪くなってきた
- ・もの忘れが気になってきて不安だ など



★人吉ころばん体操 取組団体を募集★

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい!」

そのためには介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりがいきいきとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。

身体も心も元気になる!さらに、支え合える仲間ができる!そんな地域づくりのきっかけとなる【人吉ころばん体操】をはじめてみませんか。

市では、【人吉ころばん体操】に取り組む団体を、さまざまなかたちで支援します!

『人吉ころばん体操』とは…

①全国で介護予防効果が出ている

「いきいき百歳体操」

②歌とともに楽しみながら動ける

「あるある体操」の2本立てで

約40分のDVDを見ながらイスに

座ってできる簡単な体操です。



立ち上げを
サポート
します

- ・初回～3回目までの運営サポート
- ・体操のDVD配布
- ・体力測定(年1回)
- ・リハビリ専門職による体操指導(年1回)
- ・脳いきいきプログラム、講師による現地指導
- ・補助金 上限12,000円(条件あり)

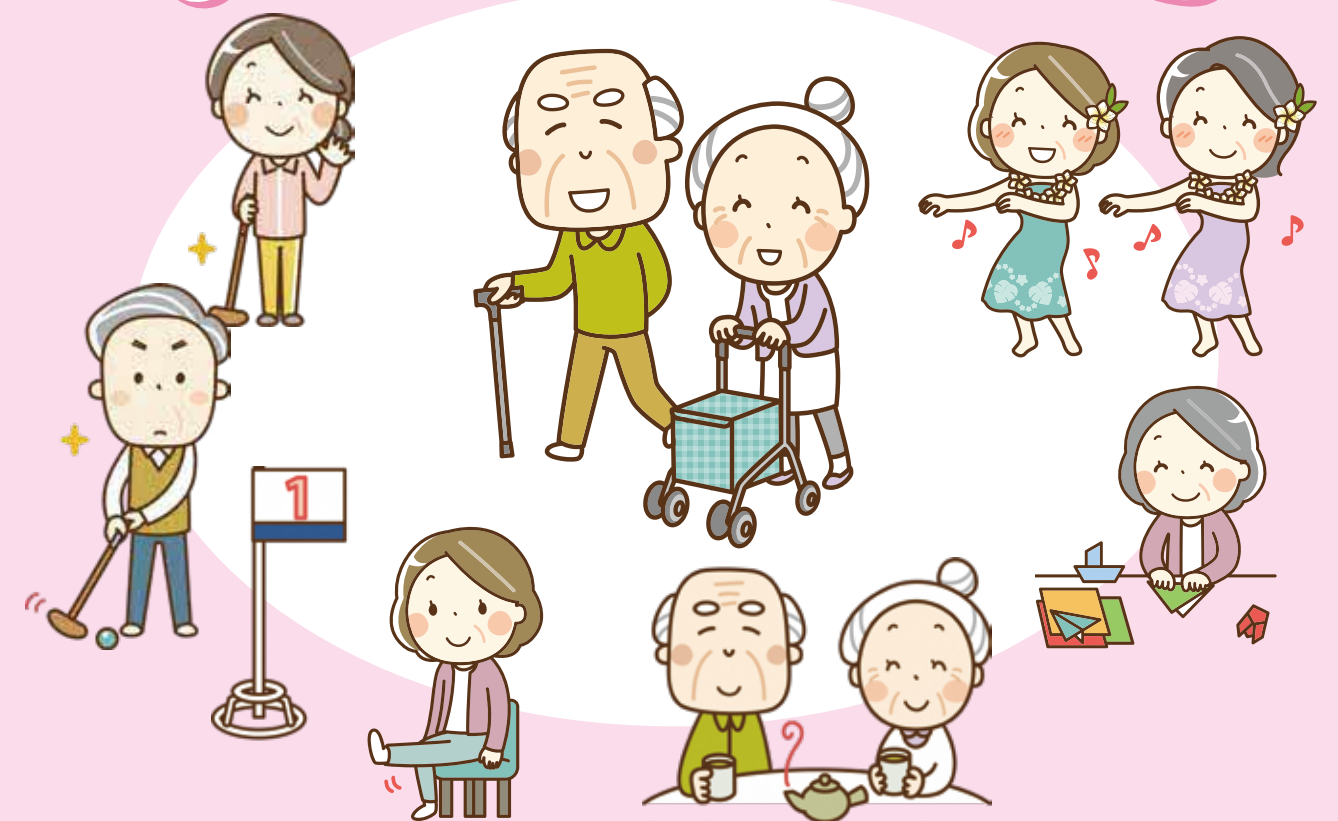
問い合わせ：高齢者支援課

◎発行：2024年3月

◎問い合わせ：人吉市役所 高齢者支援課 0966-22-2111(内1212)

ひ とりじゃなかよ
と なりも誘って
よ っていかんね
し にあの集まり!

通いの場



「通いの場」は、地域に住む高齢者が気軽に集い、さまざまな活動や触れ合いを通して、日々の生活に健康づくりと活気を取り入れてもらう場です。
毎日いきいきと過ごすために、あなたの地域の「通いの場」を見つけてぜひ参加してみませんか。



ひとよし通いの場



ころばん体操



体操・脳トレ



グラウンドゴルフ
ゲートボール



レクリエーション



茶話会



その他

1 ミモザの会 南願成寺町地域学習センター 第2・4月曜 10時	2 いきいき百歳体操 北願成寺町公民館 第2木曜 10時	3 歩き部 北願成寺町公民館 第3水曜 9時	4 カラオケ 老人クラブ 北願成寺町公民館 第2・4水曜 13時30分～	5 天神さんの落ち葉拾い 他 菅原天満宮（南泉田町） 第2日曜 9時	6 天神さんの落ち葉拾い 老人クラブ 他 菅原天満宮（南泉田町） 第4日曜 9時
7 緑泉会 万打会(南泉田町) 老人クラブ ①東小学校 毎週土・日曜・祝 8時 ②下新町公園 毎週火・木曜 8時 他町内からも参加可	8 寿会 老人クラブ 鬼木町公民館 随時	9 グラウンドゴルフ 老人クラブ 木末神社近くの広場（鬼木町） 毎週月・水・土曜 8時30分	10 いきいきサロン 七日町会館 第2・4月曜 10時	11 しあわせ会(南町) 老人クラブ 第一中学校サブグラウンド 毎週火・木曜 8時	12 しあわせ会(南町) 老人クラブ 聖心園ボランティア室 第2月曜 10時
13 ニコニシカフェ ニコニシ支え合いセンター 第4木曜 10時	14 グラウンドゴルフ愛好会 井ノ口八幡宮 毎週火・木・土・日曜 9時30分	15 よけまん会 合ノ原町公民館 第3月曜 10時	16 合友会 老人クラブ 合ノ原町内運動場跡地 毎週火・木・土曜 13時30分	17 縁がわサロン「かたらんねー」 修成館 第2・3火曜 10時	18 わかめ会(城本町) 老人クラブ 修成館 第2・4木曜 10時
20 ころばん体操 東間コミュニティセンター 第4土曜 9時	21 西間上町ころばん体操 西間上町公民館 月2回木曜 9時30分	22 高砂会月例会 老人クラブ 西間下町公民館 第2月曜 10時	23 グラウンドゴルフ 老人クラブ 東間上町内グラウンドゴルフ場 毎週月・水・金曜 9時	24 寿会 老人クラブ 東間上町公民館 第2水曜 9時30分	25 浪床グラウンドゴルフ同好会 中尾観音堂近くの広場 毎週水・金・土・日曜 9時
26 松寿会 老人クラブ 七地町公民館 不定期	27 松寿会 老人クラブ 七地町公民館 毎週月・水・金曜 8時30分	28 シニア会グラウンドゴルフ愛好会 蓑野遊園地 毎日 8時30分	29 万年青会 老人クラブ 蟹作町公民館 毎月10日 10時	30 グラウンドゴルフ愛好会 老人クラブ 蟹作町内広場（川上球場東側） 毎週月～金曜 夏7時30分 冬12時30分	31 グラウンドゴルフ 赤池水無町外園公民館 毎週火・土曜 13時
32 外園会 老人クラブ 赤池水無町外園公民館 不定期	33 古仏頂サロン 古仏頂町公民館 第2・4月曜 10時	34 G・Gクラブ 老人クラブ 古仏頂遊園地 毎週火・木・土曜 夏8時30分 冬9時	35 隣々クラブ 古仏頂町公民館 第1・3金曜 14時	通いの場とは、定期的に地域の住民が気軽に集い、体操や茶話会、趣味活動などを行う場所です。 ※この一覧以外に地域で『通いの場』を開催されているところはお知らせください。 ※ 老人クラブ の記載がある通いの場は基本的に老人クラブに入会されている方が対象です。	
36 グラウンドゴルフ同好会 大畑小学校 毎週日曜 8時	37 ゲートボール同好会(大畑町) 山神社 毎週水曜 8時	38 寿会 老人クラブ 大畑麓町公民館 第2金曜 9時	39 よこわんな 大畑麓町公民館 奇数月最終金曜 10時	40 上漆田茶花会 上漆田町公民館 毎月最終日曜 10時 お子さんも参加可	41 楽々会 岳寿館（矢岳町） 第2・4金曜 9時30分
42 西瀬校区グラウンドゴルフ愛好会 西瀬コミュニティセンターグラウンド 毎週月～土曜 夏9時 冬13時	43 延寿会サロン 老人クラブ 相良町公民館 毎月10日 10時	44 下薩摩瀬町にここにサロン 下薩摩瀬町地域学習センター 第3・4金曜 10時	45 満月会 老人クラブ 下薩摩瀬町地域学習センター 毎月10日 10時	46 グラウンドゴルフ愛好会 老人クラブ 下薩摩瀬町多目的広場 (地域学習センター裏) 毎週火・木・土・日曜 夏8時30分 冬9時	47 グラウンドゴルフ愛好会(下城本町) 老人クラブ スポーツパレスグラウンド 毎週月・水・金・日曜 夏9時 冬13時
50 白寿会 老人クラブ 上林町1区公民館 毎月6日 9時	51 うぐいす会 老人クラブ 上林町1区公民館 第3木曜 10時	52 グラウンドゴルフ練習 老人クラブ 人吉市第一市民運動広場 週4回 13時	53 乙女の会 個人宅（温泉町） 不定期	54 長寿会 老人クラブ 段地域学習センター 毎月20日 10時	55 交友会月例会 老人クラブ 中神町馬場公会堂 毎月15日 9時
	56 瓜生田ころばん会 瓜生田地域学習センター 第2金・第4月曜 10時	57 にここにサロン 堀町内公民館 第2火曜 10時			

◆人吉市老人クラブ連合会（人吉シニアクラブ）
各地域でクラブ活動を行っています。いきいきとした生活を楽しみ、和気あいあい心をかよわせ、社会とつながる活動を行っています。ぜひ一緒に活動しませんか。
事務局：カルチャーパレス1階
連絡先:23－3927



◆認知症カフェ（Dカフェ青い鳥）
認知症の方やそのご家族、地域住民の方、認知症に関心のある方など誰もが気軽に集い、おしゃべりをするなどリラックスできる場所として開催される憩いの場です。参加費100円。
第2水曜 11:00～14:00
二条橋いこいの家（上青井町181番地）

西校区	中原校区	西瀬校区
東間校区	大畑校区	東校区