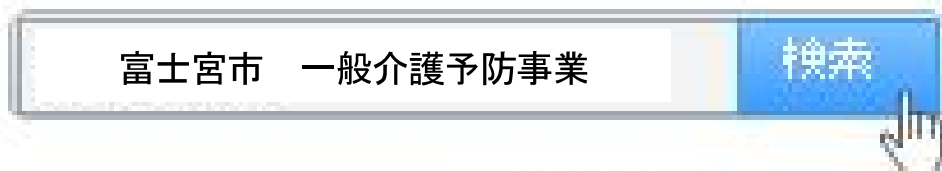


# 一般介護予防事業の案内

富士宮市では65歳以上の富士宮市民とその支援者を対象に  
一般介護予防事業を実施しています。

10年後も元気に暮らせるように今日から介護予防(健康づくり)  
重症化予防に取り組みましょう！

富士宮市公式ウェブサイトにも掲載しています。



問合せ 富士宮市健康増進課健康増進係  
電話 0544-22-2727  
おかけ間違いにご注意ください

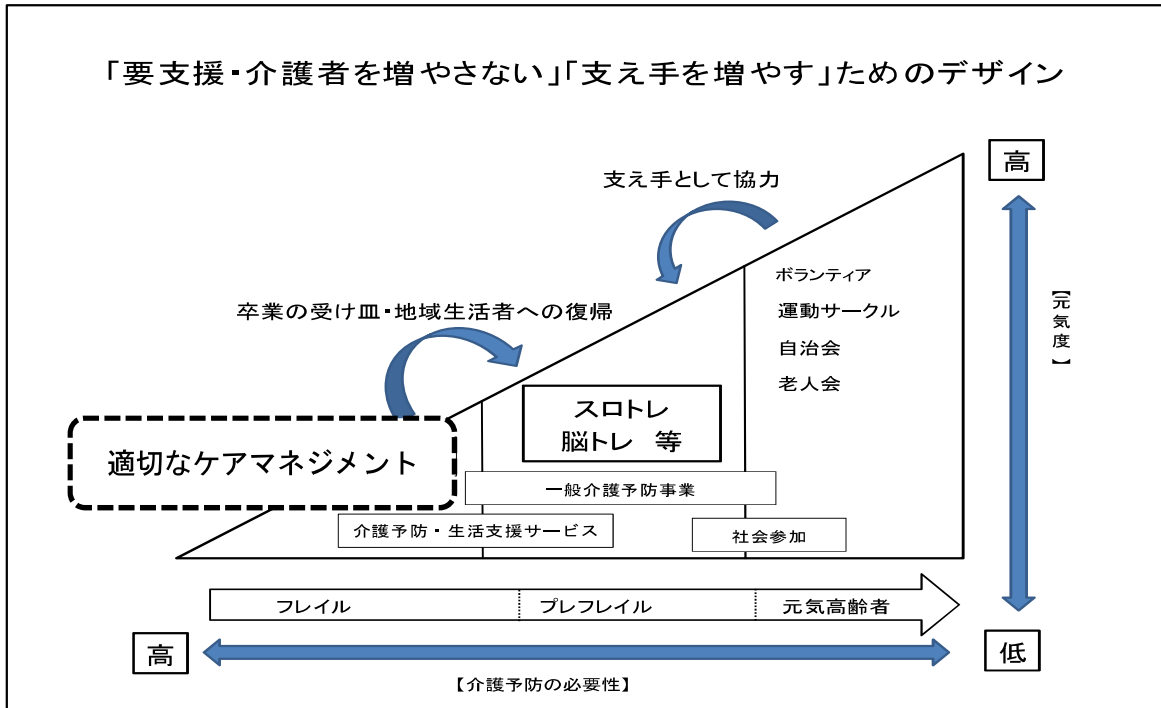
わたしが始める みんなで取り組む  
健康をつくるまち ふじのみや

## 目 次

○実施内容	1
○市全域を対象にしている事業	5
○大宮東地区で実施する事業	12
○大宮中地区で実施する事業	17
○大富士地区で実施する事業	21
○大宮西地区で実施する事業	24
○富丘地区で実施する事業	29
○富士根南地区で実施する事業	34
○富士根北地区で実施する事業	39
○上野地区で実施する事業	42
○北山地区で実施する事業	45
○上井出地区で実施する事業	47
○白糸地区で実施する事業	49
○芝川地区で実施する事業	51

# 富士宮市の一般介護予防事業

- 1 要支援者・要介護者を増やさない
- 2 支え手を増やす



※フレイルとは、身体（口腔機能、栄養状態、運動機能等）が『弱くなっている状態』のことを指します。しかし、早く介入すれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

市では、このフレイル対策のために様々な教室を展開しています。

## 【医療機関・介護保険施設・スポーツクラブで実施】

### 『転倒骨折予防教室』※

8～12回コースで体力測定・転倒予防運動（ストレッチ、スロトレ、認知機能低下予防運動）や口腔体操・食事バランスチェックを行います。

会場：機能訓練倶楽部黒田、機能訓練倶楽部外神

東静岡神経センター、FLOWスポーツクラブ

参加条件：身辺動作が自立している人

### ※ 『転倒骨折予防教室』について

介護保険サービス利用者も参加できますが、ケアプランへ記載し、健康増進課に提出してください。

「なぜ、一般介護予防事業に参加する必要があるのか」「参加によりサービスを利用する人の生活をどのように変えていきたいのか」等より具体的な言葉、教室の参加による目的・目標等を明確に記載してください。

ケアプランは、実施施設と共有し転倒骨折予防教室の資料に活用します。

### 『脳活性化レクリエーション』

認知機能向上・低下予防を目的に3A（明るく、頭を使って、諦めない）方式の脳活性化レクリエーションを実施します。

会場：しらいとデイサービスセンター

参加条件：身辺動作が自立している人

### 『骨盤底筋トレーニング』

骨盤底筋の機能低下に伴う尿漏れの予防改善指導を実施します。毎回申込が必要です。

会場：東静岡神経センター、富士宮市保健センター他

参加条件：身辺動作が自立している人

## 【健康増進課で実施】

### 『筋肉若返り塾』

トレーニングマシンを使用した、初心者向けの筋力向上トレーニングを実施します。マシントレーニング講習会を受講後に週1回の自主トレーニングに参加できます（期間1年）。

会場：富士宮市保健センター

参加条件：介護保険の通所サービスを使っていない人

講師：筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）

申込：電子申請・対面受付、詳細は「広報ふじのみや」でご確認ください。

（ボランティア指導のためケアプランへの記載は不要ですが、トレーニングの介助はありません）

### 『転倒骨折予防講座』

4回コースで「転倒骨折予防」「栄養改善」「口腔ケア」「軽度認知障害（MCI）等について、講話・運動を実施します。

会場：公民館、交流センター等

参加条件：身辺動作が自立している人

申込：電話、詳細は「広報ふじのみや」でご確認ください。

### 『高齢者学級』『女性学級』

高齢者の健康管理など健康づくりにかかわる講話・実技を実施します。

### 『健康相談（予約制）』

保健センター（健康増進課）で健康全般・栄養・歯科・運動等について予約制の健康相談を実施します。

## 【住民主体で実施】

### 『スロトレ』

「少ない回数でしっかり効く筋トレ：スロートレーニング」を原則週1回実施します。まずは、見学から始めてみましょう。

会場：区民館・公民館・交流センター等

### 『脳トレ運動講座』

認知機能低下予防に効果的なコグニサイズ・脳活性化レクリエーション等を実施します。

会場：公民館、交流センター等

講師：脳トレの会（介護予防ボランティア）

## 【イオンモール富士宮で実施】

### 『やさしい筋トレ教室』

ストレッチ・筋トレ等をやさしく紹介します。

会場：イオンモール富士宮1階さくらコート  
講師：筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）

### 『たのしい脳トレ教室』

認知機能低下予防運動等をたのしく紹介します。

会場：イオンモール富士宮1階さくらコート  
講師：脳トレの会（介護予防ボランティア）

## 【認知症カフェ】

地域の様々な場所で開催されており、地域を限定せず誰もが参加できる集いの場です。「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができます。

## 【地域寄り合い処等での健康講座】

講座名	内容
フレイルチェック&健康講話	握力・片足立ち時間・骨格筋率等を測定し、フレイル対策のための「運動」「食事」「口腔ケア」等を紹介
睡眠とこころの健康	睡眠の質を高める方法や、心身の不調を抱える身近な人への声のかけ方・話の聴き方（ゲートキーパー）を紹介
人生会議	もしもの時、自分の望む医療・介護を事前に家族等と話し合う取組を紹介
転倒骨折予防	転倒を予防する生活スタイル・運動方法等を紹介
骨盤底筋トレーニング	尿漏れ等の排尿トラブルの改善方法を紹介
やさしい筋トレ	簡単な筋力トレーニングを紹介
たのしい脳トレ	認知機能低下予防運動（コグニサイズ）・脳活性化レクリエーションを紹介
8020健口指導	歯と口の健康づくりのための口腔体操やレクリエーションを紹介
市歌体操	富士宮市歌に合わせた体操の紹介
高齢期の難聴対策	難聴の理解と対応方法を紹介
お薬出前講座	薬の正しい使用方法、保管方法、災害への備え、多剤併用、残薬問題等を紹介
軽度認知障害（MCI）対策	軽度認知障害（MCI）の知識と進行を遅らせるための対策を紹介

## 市全域

### 1 転倒骨折予防教室

FLOWスポーツクラブ(送迎:なし)	5/1-7/17(金12回)13:30-14:30	申込4/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	5/13-7/29(水12回)13:45-14:45	申込4/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/5-10/28(8/12休、水12回)13:30-14:30	申込7/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/7-10/30(8/14休、金12回)13:45-14:45	申込7/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/4-12/23(水8回)13:45-14:45	申込10/1(木)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/6-12/25(金8回)13:30-14:30	申込10/1(木)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/6-3/24(水12回)13:45-14:45	申込12/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/8-3/26(金12回)13:30-14:30	申込12/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
機能訓練倶楽部外神(送迎:要相談)	5/9-7/25(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(水)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	8/1-10/24(8/15休、土12回) 13:30-14:30	申込7/1(水)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	11/7-12/26(土8回) 13:30-14:30	申込10/1(木)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	1/9-3/27(土12回) 13:30-14:30	申込12/1(火)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
機能訓練倶楽部黒田(送迎:要相談)	5/9-7/25(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(水)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部黒田)
	8/1-10/24(8/15休、土12回) 13:30-14:30	申込7/1(水)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部黒田)
	11/7-12/26(土8回) 13:30-14:30	申込10/1(木)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部黒田)
	1/9-3/27(土12回) 13:30-14:30	申込12/1(火)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部黒田)
東静岡神経センター(送迎:なし)	5/8-7/24(金12回) 13:00-14:00	申込4/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	5/12-7/28(火12回) 13:00-14:00	申込4/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/4-10/27(8/11・9/22休、火11回) 13:00-14:00	申込7/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/7-10/30(8/14休、金12回) 13:00-14:00	申込7/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)

東静岡神経センター(送迎:なし)	11/6-12/25(金8回)13:00-14:00	申込10/1(木)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/10-12/22(火7回) 13:00-14:00	申込10/1(木)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/5-3/30(2/23休、火12回)13:00-14:00	申込12/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/8-3/26(金12回) 13:00-14:00	申込12/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
<b>2 脳活性化レクリエーション</b>		
しらいとデイサービスセンター(送迎:要相談)	5/19(火)14:00-15:30	申込4/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	6/16(火)14:00-15:30	申込4/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	7/21(火)14:00-15:30	申込4/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	8/25(火)14:00-15:30	申込7/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	9/15(火)14:00-15:30	申込7/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	10/20(火)14:00-15:30	申込7/1(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	11/17(火)14:00-15:30	申込10/1(木)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	12/15(火)14:00-15:30	申込10/1(木)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	1/19(火)14:00-15:30	申込12/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	2/16(火)14:00-15:30	申込12/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	3/16(火)14:00-15:30	申込12/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
<b>3 筋肉若返り塾 申込日</b>		
保健センター	4/15(水) 13:30-14:00	5/13・20・29・6/3に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	5/20(水) 13:30-14:00	6/10・17・24、7/1に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	6/17(水) 13:30-14:00	7/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	8/19(水) 13:30-14:00	9/2・9・16・30に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	9/16(水) 13:30-14:00	10/7・14・21・28に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)

保健センター	10/21(水) 13:30-14:00	11/4・11・18・25に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	11/18(水) 13:30-14:00	12/2・9・16・23に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	12/16(水) 13:30-14:00	1/6・13・20・27に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	1/20(水) 13:30-14:00	2/3・10・17・24に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
保健センター	2/17(水) 13:30-14:00	3/3・10・17・24に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)

#### **4 骨盤底筋トレーニング**

東静岡神経センター(送迎:なし)	5/25(月)13:00-14:00	申込4/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	6/22(月)13:00-14:00	申込4/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	7/27(月)13:00-14:00	申込4/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/24(月)13:00-14:00	申込7/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	9/28(月)13:00-14:00	申込7/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	10/26(月)13:00-14:00	申込7/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/30(月)13:00-14:00	申込10/1(木)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	12/28(月)13:00-14:00	申込10/1(木)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/25(月)13:00-14:00	申込12/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	2/22(月)13:00-14:00	申込12/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	3/29(月)13:00-14:00	申込12/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
保健センター(送迎:なし)	5/25(月) 13:30-14:30	申込4/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/22(月) 13:30-14:30	申込4/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/27(月) 13:30-14:30	申込4/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)

#### **5 転倒骨折予防講座**

保健センター1回目	11/4(水) 13:30-15:00	申込10/6(火)～、22-2727(健康増進課)
-----------	---------------------	---------------------------

保健センター2回目 11/11(水)13:30-15:00

保健センター3回目 11/18(水)13:30-15:00

保健センター4回目 11/25(水)13:30-15:00

### 6 やさしい筋トレ教室

イオンモール富士宮	5/13(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/10(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/8(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/9(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/14(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/11(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/13(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/8(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/10(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/8(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/10(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/8(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

### 7 たのしい脳トレ教室

イオンモール富士宮	5/20(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/17(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/15(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/16(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/21(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/18(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/4(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/20(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/8(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/17(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/8(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

3/17(水)10:00-11:00

1階さくらコート

申込12/8(火)9時～、22-2727  
(健康増進課)

**8 出張からだチェック**

イオンモール富士宮

5/27(水)10:00-12:00

1階さくらコート

申込不要、直接会場へ

7/14(火)10:00-12:00

1階さくらコート

申込不要、直接会場へ

乳がん検診予約出来ます!

10/27(火)14:00-16:00

1階さくらコート

申込不要、直接会場へ

## 認知症カフェ

### 1 認知症キャラバンメイトなど住民主体で開催

ソフトボール(雨天中止) 毎月第3土曜日(7・8月は休、3月は第2)	10:00-12:00	星山1区ふれあいの丘グラウンド	3月に山宮で全国大会が行われます
お散歩袖野(雨天中止) 年3回程度	10:00 集合	興徳寺駐車場 集合	
ひまわりカフェ(雨天中止) 毎月第2火曜日	9:30-11:00	グループホームひまわり	
小さな森の白糸かふえ(雨天中止) 年2回	10:00-14:30	西の家 表富士キャンプ場	5/24(日)・11月下旬予定
上井出おさんぽ倶楽部(雨天中止) 年3回	10:00集合	毎回変更 6/19田貫湖、10/23白糸の滝、2/19上井出エリアを予定	
みかんカフェ(雨天中止) 毎月16日(8月は休)	9:45-11:15	富士宮駅前商店街明光義塾前	年2回程度富士急ホテルでも開催予定
たんぽぽカフェ 毎月第2土曜日	13:30-15:30	富士根交流センター	
カフェでこぼん 毎月第2日曜日(8月は休)	10:00-11:30	みゆきの苑	
カフェしばかわ 毎月第1水曜日(5月・1月は休)	10:00-12:00	芝川会館 3階	
ロパちゃんカフェinイオンモール富士宮 毎月第4水曜日(9月は第5水)	10:30-12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス	
カフェ太陽inイオンモール富士宮 年3回	10:30-12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス	7/9(木)、12/10(木)、3/29(月)予定
夜寄るカフェ 年6回	17:15-21:00	まるけい	4/21、6/16、8/18、10/20、12/15、2/16
自動車学校de認知症カフェ 年2回	10:00-12:00	富士宮自動車学校	5/18(月)・11月予定
つくるらあ〜 毎月第4水曜日(12月は第3水)	13:30-15:00	万野住宅集会場	
グラウンドゴルフカフェ 毎月第1火曜日(5・8・11・1月は休)	10:00-11:30	村山3区神成やまびこ球場	
カフェ奏でいあん 毎月第3日曜日	13:30-15:30	デイサービス いちばん星	
富士山打ちっぱなしゴルフの会 毎月第1木曜日(8・11・1月は休)	13:30-15:00	大淵ゴルフセンター	

### 2 家族会や介護経験者が開催

ケアラーズカフェともいきin平等寺 毎月第1月曜日(4月・5月・8月は休)	10:00-11:30	平等寺	
--	-------------	-----	--

人と人が交流できる場所 問合せ:富士宮市地域包括支援センター 22-1591

さくらカフェ 毎月第4火曜日(12・2月は休)	10:00-11:30	富士宮市総合福祉会館	
ケアラズカフェともいきin 来迎寺 毎月第1水曜日(5月・8月・11月は休)	10:00-11:30	来迎寺	
介護と趣味のつどい 毎月第2水曜日(8月は休)	13:30-15:30	大富士交流センター	9月は落語を楽しむ会
傾聴カフェハートフル 毎月第3火曜日	13:30-15:00	神田川楽座	

**3 福祉事業所主体で開催**

かりんカフェ(脳トレカフェ) 毎月第2木曜日	13:30-14:30	小規模多機能ホーム かりんの家	
ほっこりかふえ 奇数月の第3木曜日	14:00-15:00	多機能ホーム あった家	5/21、7/16、9/5、11/19、1/21、3月予定 ※9月は17:00-18:30
かたくりカフェ(脳トレカフェ) 毎月第4火曜日	13:30-14:30	ケアハウス かたくりの里	

## 大宮東

スロトレ		南部公民館	週1回開催、スロトレローズの会Ⅰ
	木曜日10:20-12:00		
スロトレ		南部公民館	週1回開催、スロトレ南部健康会、男性限定
	木曜日9:10-10:20		
スロトレ		南部公民館	週1回開催、スロトレ黒田
	金曜日13:30-15:00		
脳トレ運動講座	4月24日(金) 10:00～	南部公民館	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月22日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	6月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	7月24日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	8月28日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	9月25日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	10月23日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	11月27日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	12月25日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	1月22日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	2月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	3月26日(金) 10:00～	南部公民館	
女性学級 社会教育課	7月10日(金) 10:30-11:30	南部公民館	歯と口の健口講座

## 大宮東

### 阿幸地区

高齢者学級 社会教育課	9月15日(火) 14:00-16:00	阿幸地公会堂	歯と口の健口講座
----------------	-------------------------	--------	----------

### 源道寺区

高齢期の難聴対策 寄り合い処のぞみ	6月22日(月) 9:50-10:30	源道寺区民館	
睡眠とこころの健康 寄り合い処のぞみ	2月22日(月) 9:50-10:30	源道寺区民館	
寄り合い処 寄り合い処太陽	第3木曜日11:00-12:00	静岡県立富岳館高等学校	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処のぞみ	第4月曜日9:30-11:00	源道寺区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 高原1区

脳トレ運動講座	4月8日(水) 10:00~	高原一区公民館	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月13日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	6月10日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	7月8日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	9月9日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	10月14日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	11月11日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	12月9日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	1月13日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	2月10日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	3月10日(水) 10:00~	高原一区公民館	
骨盤トレーニング 高原一区寄り合い処みんな笑顔	6月27日(土) 10:15-11:15	高原一区公民館	
フレイルチェック・講話 高原一区寄り合い処みんな笑顔	7月25日(土) 10:15-11:15	高原一区公民館	
スロトレ	木曜日9:30-11:30	高原一区公民館	週1回開催、スロトレ高原一区

寄り合い処 高原一区寄り合い処みんな笑顔	高原一区公民館 第4土曜日10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------

### 高原2区

スロトレ	高原二区区民館 水曜日(第3休)9:20-10:20	週1回開催、スロトレ高原2区
------	-------------------------------	----------------

寄り合い処 寄り合い処高原	高原二区区民館 第1・3水曜日13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------	-------------------------------	-----------------------------

### 高原区

お薬出前講座 高原寄り合い処すいせん	8月11日(火) 13:30-14:30	高原区公会堂
-----------------------	-------------------------	--------

人生会議 高原寄り合い処すいせん	10月13日(火) 13:30-14:30	高原区公会堂
---------------------	--------------------------	--------

市歌体操 高原寄り合い処すいせん	2月9日(火) 13:30-14:00	高原区公会堂
---------------------	------------------------	--------

寄り合い処 高原寄り合い処すいせん	高原区公会堂 第2火曜日13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
----------------------	----------------------------	-----------------------------

### 黒田区

寄り合い処 黒田寄り合い処	黒田区民館、黒田八幡宮境内 第1日曜日9:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------	----------------------------------	-----------------------------

寄り合い処 黒田よりあいサロン	黒田区民館 第2・4木曜日9:30-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
--------------------	----------------------------	-----------------------------

寄り合い処 寄り合い処よってらんしょ	黒田小学校東隣公共施設 第2・4水曜日10:00-12:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-----------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 咲花区

脳トレ運動講座	4月22日(水) 9:30~	咲花区区民館	申込不要直接会場へ
---------	-------------------	--------	-----------

脳トレ運動講座	5月27日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	6月24日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	7月22日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	8月26日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	9月23日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	10月28日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	--------------------	--------

脳トレ運動講座	11月25日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	--------------------	--------

脳トレ運動講座	12月23日(水) 9:30～	咲花区区民館	
脳トレ運動講座	1月27日(水) 9:30～	咲花区区民館	
脳トレ運動講座	2月24日(水) 9:30～	咲花区区民館	
脳トレ運動講座	3月24日(水) 9:30～	咲花区区民館	
スロトレ	月曜日9:30-11:00	咲花区区民館	週1回開催、スロトレ咲花
寄り合い処 寄り合い処さく花	第2日曜日10:00-11:00	咲花区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<b>山本区</b>			
お薬出前講座 寄り合い処やまもと	5月28日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
骨盤トレーニング 石の宮寄り合い処	6月6日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処やまざくら	6月25日(木) 10:00-11:00	山本第一公民館	
フレイルチェック・講話 石の宮寄り合い処	7月4日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
お薬出前講座 石の宮寄り合い処	8月1日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
骨盤トレーニング 寄り合い処やまもと	8月27日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処やまもと	11月26日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処やまもと	1月28日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
軽度認知障害(MCI)対策 石の宮寄り合い処	2月6日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
睡眠とこころの健康 寄り合い処やまざくら	2月25日(木) 10:00-11:00	山本第一公民館	
スロトレ	第2・4土曜日9:30-11:00	山本第三公民館	月2回開催、スロトレ山本
スロトレ	木曜日13:30-14:30	山本第二公民館	週1回開催、スロトレ山本2
寄り合い処 寄り合い処やまざくら	第4木曜日9:30-11:00	山本第一公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処やまもと	第4木曜日9:30-11:00	山本第二公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 石の宮寄り合い処	第1土曜日10:00-11:30	山本第三公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

## 瑞穂区

寄り合い処  
寄り合い処太陽

静岡県立富岳館高等学校  
第3木曜日11:00-12:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 星山1区

たのしい脳トレ  
星山一区寄り合い処

8月18日(火)  
9:30-10:30

星山1区公民館

8020健口指導  
星山一区寄り合い処

9月15日(火)  
9:30-10:30

星山1区公民館

フレイルチェック・講話  
星山一区寄り合い処

10月20日(火)  
9:30-10:30

星山1区公民館

やさしい筋トレ  
星山一区寄り合い処

2月16日(火)  
9:30-10:30

星山1区公民館

寄り合い処  
星山1区寄り合い処

星山1区公民館  
第3火曜日9:30-11:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 大和区

スロトレ  
大和公会堂2階

木曜日13:30-15:00

週1回開催、スロトレ大和

## 田中区

高齢期の難聴対策  
ぶらっと田中寄り合い処

2月27日(土)  
9:30-10:30

田中区民館

スロトレ  
田中区民館

水曜日13:30-15:00

週1回開催、スロトレ田中

寄り合い処  
ぶらっと田中寄り合い処

田中区民館  
第4土曜日9:30-11:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 日の出区

スロトレ  
日の出区公会堂

水曜日10:30-11:30

週1回開催、スロトレ日の出

寄り合い処  
寄り合い処太陽

静岡県立富岳館高等学校  
第3木曜日11:00-12:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 富士見ヶ丘区

スロトレ  
富士見ヶ丘集会所

月曜日10:00~

週1回開催、スロトレ富士見ヶ丘

スロトレ  
富士見ヶ丘集会所

水曜日10:00~

週1回開催、スロトレ富士見ヶ丘2

スロトレ(でん伝体操)  
富士見ヶ丘集会所

月曜日11:00~

週1回開催、でん伝体操富士見ヶ丘

## 舞々木区

寄り合い処  
舞々木区寄り合い処

舞々木区民館  
第2水曜日13:00-15:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 大宮中

脳トレ運動講座	4月28日(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月25日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	6月22日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	7月27日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	8月24日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	9月28日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	10月以降、要問合せ
転倒骨折予防講座1回目	5月20日(水) 13:30-15:00	駅前交流センターきらら	申込4/21(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	5月27日(水) 13:30-15:00	駅前交流センターきらら	
転倒骨折予防講座3回目	6月3日(水) 13:30-15:00	駅前交流センターきらら	
転倒骨折予防講座4回目	6月10日(水) 13:30-15:00	駅前交流センターきらら	

## 大宮中

### ひばりが丘区

高齢者学級 社会教育課	12月14日(月) 10:00-11:00	ひばりが丘区民館	フレイル予防
スロトレ	金曜日9:30-11:00	ひばりが丘区民館	週1回開催、スロトレひばりが丘
寄り合い処 寄り合い処ひばり	第1・3水曜日13:00-16:00	ひばりが丘区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 琴平区

スロトレ	金曜日13:30-15:00	琴平区民館	週1回開催、スロトレ琴平
寄り合い処 琴平寄り合い処	第3水曜日10:00-11:30	琴平区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 三園平区

脳トレ運動講座	4月14日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定、申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月12日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	6月9日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	7月14日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	9月8日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	10月13日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	11月10日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	12月8日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	1月12日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	2月9日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	3月9日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
転倒骨折予防 三園平寄り合い処	6月16日(火) 10:00-11:00	三園平区民館	
フレイルチェック・講話 三園平寄り合い処	7月21日(火) 10:00-11:00	三園平区民館	
骨盤トレーニング 三園平寄り合い処	10月20日(火) 10:00-11:00	三園平区民館	

8020健口指導 三園平寄り合い処	12月15日(火) 10:00-11:00	三園平区民館	
やさしい筋トレ 三園平寄り合い処	1月19日(火) 10:00-11:00	三園平区民館	
寄り合い処 三園平寄り合い処	第3火曜日10:00-11:30	三園平区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 城山区

スロトレ	水曜日9:50~	城山区民館	週1回開催、スロトレ城山
スロトレ	水曜日11:00~	城山区民館	週1回開催、スロトレ城山
寄り合い処 より処城山	第2火曜日13:30-15:30	城山区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 常磐区

転倒骨折予防 ときわ寄り合い処	10月9日(金) 13:30-14:30	ときわ区民館	
やさしい筋トレ ときわ寄り合い処	2月12日(金) 13:30-14:30	ときわ区民館	
寄り合い処 ときわ寄り合い処	第2金曜日13:00-15:00	ときわ区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 神田区

スロトレ	第1-3火曜日9:00-10:30	富士宮信用金庫神田支店2階	月2回開催、スロトレ神田
------	-------------------	---------------	--------------

### 神田川区

フレイルチェック・講話 神田川寄り合い処	5月21日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
人生会議 神田川寄り合い処	7月16日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
たのしい脳トレ 神田川寄り合い処	10月15日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
睡眠とこころの健康 神田川寄り合い処	2月18日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
スロトレ	水曜日10:00-11:30	神田川区民館	週1回開催、スロトレ神田川
寄り合い処 神田川寄り合い処	第3木曜日13:30-15:30	神田川区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 浅間区

スロトレ	火曜日19:00-20:30	浅間区公会堂	週1回開催、スロトレ浅間
寄り合い処 浅間寄り合い処喜楽会	第2土10-13・第4土9:30-12:30	浅間区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

寄り合い処  
互楽会寄り合い処

浅間区第四町内公会堂  
第2土曜日11:00-13:00

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

### **二の宮区**

骨盤トレーニング 5月1日(金) 二の宮区公会堂  
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

軽度認知障害(MCI)対策 7月3日(金) 二の宮区公会堂  
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

睡眠とこころの健康 9月4日(金) 二の宮区公会堂  
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

市歌体操 2月5日(金) 二の宮区公会堂  
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:00

スロトレ 二の宮区公会堂 週1回開催、スロトレ二の宮  
土曜日10:00-11:30

寄り合い処 二の宮区公会堂 問合せ 富士宮市社会福祉協  
二の宮寄り合い処曲り松 第1金曜日13:30-15:30 議会 22-0054

### **木の花区**

スロトレ 木の花区公会堂 週1回開催、スロトレ木の花  
木曜日13:30-15:00

# 大富士

脳トレ運動講座	4月14日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制、申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月12日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	6月9日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	7月14日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	8月18日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	9月8日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	10月20日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	11月10日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	12月8日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	1月19日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	2月9日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	3月9日(火) ①9:20-、②10:40-	大富士交流センター	2部制
転倒骨折予防講座1回目	9月4日(金) 13:30-15:00	大富士交流センター	申込8/4(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	9月11日(金) 13:30-15:00	大富士交流センター	
転倒骨折予防講座3回目	9月18日(金) 13:30-15:00	大富士交流センター	
転倒骨折予防講座4回目	9月25日(金) 13:30-15:00	大富士交流センター	

# 大富士

## 外神東区

スロトレ 宮原区区民館北分館 週1回開催、スロトレ外神東  
月曜日9:00-10:30

寄り合い処 宮原区区民館北分館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
北カフェ寄り合い処 第4週水曜日10:00-11:30 議会 22-0054

## 宮原1区

軽度認知障害(MCI)対策 5月12日(火) 宮原一区区民館  
寄り合い処お茶とも 10:00-11:00

睡眠とこころの健康 7月28日(火) 宮原一区区民館  
寄り合い処お茶とも 10:00-11:00

転倒骨折予防 9月8日(火) 宮原一区区民館  
寄り合い処お茶とも 10:00-11:00

高齢期の難聴対策 11月10日(火) 宮原一区区民館  
寄り合い処お茶とも 10:00-11:00

スロトレ 宮原一区区民館 週1回開催、スロトレ宮原1区  
月曜日9:30-11:00

寄り合い処 宮原一区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
寄り合い処お茶とも 第2・4火曜日9:30-11:00 議会 22-0054

## 万野2区

高齢期の難聴対策 6月20日(土) 万野二区区民館  
楽しみ会寄り合い処 13:30-14:30

スロトレ 万野二区区民館 週1回開催、スロトレ万野2区  
月曜日9:30-10:30

スロトレ(でん伝体操) 万野二区区民館 週1回開催、でん伝体操万野2  
月曜日10:45-12:00 区

寄り合い処 万野二区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
楽しみ会寄り合い処 第1・3土曜日13:30-15:30 議会 22-0054

## 万野3区

フレイルチェック・講話 8月21日(金) 万野三区区民館  
万野三区寄り合い処にばんぼり 13:40-14:40

軽度認知障害(MCI)対策 11月20日(金) 万野三区区民館  
万野三区寄り合い処にばんぼり 13:40-14:40

やさしい筋トレ 3月19日(金) 万野三区区民館  
万野三区寄り合い処にばんぼり 13:40-14:40

スロトレ 万野三区区民館 週1回開催、スロトレ万野3区  
水曜日10:00-11:30

スロトレ(でん伝体操) 万野三区区民館 週1回開催、でん伝体操万野3  
火曜日10:00-11:00 区

寄り合い処 万野三区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
万野三区寄り合い処にばんぼり 第3金曜日13:30-15:00 議会 22-0054

## **万野4区**

スロトレ 万野四区区民館 週1回開催、スロトレ万野4区  
木曜日13:30-15:00

寄り合い処 万野四区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
万野四区ふみよ会寄り合い処 最終土曜日9:30-11:30 議会 22-0054

## **万野希望区**

スロトレ(でん伝体操) 万野希望区区民館 週1回開催、でん伝体操万野  
水曜日9:30-10:00 希望区

## 大宮西

脳トレ運動講座	4月14日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制、申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月19日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	6月2日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	7月14日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	8月4日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	9月1日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	10月20日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	11月17日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	12月1日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	1月5日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	2月2日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	3月2日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
転倒骨折予防講座1回目	7月8日(水) 13:30-15:00	西公民館	申込6/9(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	7月15日(水) 13:30-15:00	西公民館	
転倒骨折予防講座3回目	7月22日(水) 13:30-15:00	西公民館	
転倒骨折予防講座4回目	7月29日(水) 13:30-15:00	西公民館	

## 大宮西

### 安居山2区

やさしい筋トレ 安居山2区寄り合い処西の里	5月19日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
たのしい脳トレ 安居山2区寄り合い処西の里	8月18日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
フレイルチェック・講話 安居山2区寄り合い処西の里	11月17日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
スロトレ		安居山二区区民館	週1回開催、スロトレ安居山2区 水曜日9:30-11:00
寄り合い処 安居山2区寄り合い処西の里		安居山二区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第3火曜日10:00-11:30

### 羽衣区

スロトレ		羽衣区民館	週1回開催、スロトレ羽衣 木曜日13:30-15:00
寄り合い処 羽衣の森寄り合い処		羽衣区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第4日曜日10:00-11:30

### 貴船区

フレイルチェック・講話 きぶね寄り合い処	5月18日(月) 13:30-14:30	貴船区公会堂	
転倒骨折予防 きぶね寄り合い処	10月19日(月) 13:30-14:30	貴船区公会堂	
スロトレ		貴船区公会堂	週1回開催、スロトレ貴船 金曜日13:30-15:00
寄り合い処 きぶね寄り合い処		貴船区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第3月曜日13:00-14:30

### 神賀区

人生会議 神賀寄り合い処	5月21日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
やさしい筋トレ 神賀寄り合い処	6月18日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
たのしい脳トレ 神賀寄り合い処	9月17日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
フレイルチェック・講話 神賀寄り合い処	11月19日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
スロトレ		神賀区民館	週1回開催、スロトレ神賀 火曜日9:30-11:00
寄り合い処 神賀寄り合い処		神賀区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第1・3木曜日13:00-14:30

## 星山2区

脳トレ運動講座	4月9日(木) 13:30～	星山二区区民館	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	4月23日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	5月14日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	5月28日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	6月11日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	6月25日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	7月9日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	7月23日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	8月13日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	8月27日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	9月10日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	9月24日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	10月8日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	10月22日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	11月12日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	11月26日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	12月10日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	12月24日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	1月14日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	1月28日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	2月11日(木) 13:30～	星山二区区民館	

脳トレ運動講座	2月25日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	3月11日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	3月25日(木) 13:30～	星山二区区民館	
軽度認知障害(MCI)対策 寄り合い処星山	7月7日(火) 10:20-11:20	星山二区区民館	
高齢期の難聴対策 寄り合い処星山	2月2日(火) 10:20-11:20	星山二区区民館	
スロトレ		星山二区区民館 第1・3水曜日13:30-15:00	隔週開催、スロトレ星山2区
寄り合い処 寄り合い処星山		星山二区区民館 第1火曜日10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<b>福地区</b>			
骨盤トレーニング 寄り合い処ふくち	7月10日(金) 13:30-14:30	福地公会堂	
寄り合い処 寄り合い処ふくち		福地公会堂 第2金曜日13:30-15:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<b>野中1区</b>			
転倒骨折予防 のなか寄り合い処	5月15日(金) 10:00-10:30	野中公会堂	
やさしい筋トレ 寄り合い処和の泉	6月3日(水) 14:00-15:00	和泉公会堂	
軽度認知障害(MCI)対策 のなか寄り合い処	6月19日(金) 10:00-10:30	野中公会堂	
たのしい脳トレ 寄り合い処和の泉	7月1日(水) 14:00-15:00	和泉公会堂	
フレイルチェック・講話 のなか寄り合い処	10月16日(金) 10:00-10:30	野中公会堂	
たのしい脳トレ のなか寄り合い処	3月19日(金) 10:00-10:30	野中公会堂	
スロトレ		野中公会堂 木曜日10:00-11:30	週1回開催、スロトレ野中1区
スロトレ		富士宮第3中学校PTCA室 水曜日14:00-15:00	週1回開催、スロトレ野中1区②
寄り合い処 寄り合い処和の泉		和泉公会堂 第1水曜日13:30-15:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 のなか寄り合い処		野中公会堂 第3金曜日10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 野中2区

フレイルチェック・講話 ゆったり寄り合い処	5月18日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
骨盤トレーニング ゆったり寄り合い処	10月19日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
たのしい脳トレ ゆったり寄り合い処	11月16日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
スロトレ	野中二区区民館 水曜日9:30-10:40		週1回開催、スロトレ野中2区
寄り合い処 ゆったり寄り合い処	野中二区区民館 第1・3月曜日9:30-11		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 野中3区

たのしい脳トレ 野中三区寄り合い処	10月17日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
スロトレ	野中三区区民館 月曜日9:30-11:00		週1回開催、スロトレ野中3区
寄り合い処 野中3区寄り合い処	野中三区区民館 第3土10-12、第2・4水13-15		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

# 富丘

スロトレ		富丘交流センター 第1・2・4木曜日13:30-15:00	月3回開催、やまぶきの会
スロトレ		富丘交流センター 水曜日9:30-11:00	週1回開催、グリーン(スロトレ 青木1町内)
脳トレ運動講座	4月10日(金) 9:30~	富丘交流センター	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月8日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	6月12日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	7月10日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	8月7日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	9月11日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	10月9日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	11月13日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	12月11日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	1月8日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	2月12日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	3月12日(金) 9:30~	富丘交流センター	
高齢者学級 社会教育課	9月5日(土) 9:30-11:30	富丘交流センター	脳トレ講座

## 富丘

### 外神区

人生会議 寄り合い処外神胡桃の会	5月18日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所
転倒骨折予防 寄り合い処ほのぼの	5月19日(火) 9:45-10:45	江柏集会所
たのしい脳トレ 寄り合い処陽だまり	6月4日(木) 9:30-10:30	外神区四町内集会所
骨盤トレーニング 寄り合い処ほのぼの	6月16日(火) 9:45-10:45	江柏集会所
たのしい脳トレ 寄り合い処外神胡桃の会	7月20日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所
たのしい脳トレ 寄り合い処ほのぼの	7月21日(火) 9:45-10:45	江柏集会所
やさしい筋トレ 寄り合い処陽だまり	9月3日(木) 9:30-10:30	外神区四町内集会所
高齢期の難聴対策 寄り合い処ほのぼの	10月20日(火) 9:45-10:45	江柏集会所
高齢期の難聴対策 寄り合い処外神胡桃の会	11月16日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所
軽度認知障害(MCI)対策 寄り合い処ほのぼの	1月19日(火) 9:45-10:45	江柏集会所
スロトレ	和田公会堂 火曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ外神
スロトレ	和田公会堂 土曜日9:30-11:00	週1回開催、スロトレ外神
寄り合い処 寄り合い処外神胡桃の会	外神下谷集会所 第3月曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処笑の会	和田公会堂 第1木曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処陽だまり	青木団地集会所 第1木曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処ほのぼの	江柏集会所 第3火曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 宮原区

フレイルチェック・講話 笑福寄り合い処	6月9日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館
フレイルチェック・講話 良き友寄り合い処	6月17日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館
骨盤トレーニング 良き友寄り合い処	7月15日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館

たのしい脳トレ 笑福寄り合い処	11月10日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
たのしい脳トレ 良き友寄り合い処	12月16日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
やさしい筋トレ 笑福寄り合い処	1月12日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
転倒骨折予防 笑福寄り合い処	2月9日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
転倒骨折予防 良き友寄り合い処	2月17日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
スロトレ	木曜日13:30-15:00	宮原区区民館	週1回開催、スロトレ宮原
寄り合い処 良き友寄り合い処	第3水曜日9:30-12:00	宮原区区民館東分館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 笑福寄り合い処	第2火曜日13:30-15:30	宮原区区民館東分館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 青木区

8020健口指導 寄り合い処あわらぐち	5月21日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処楽・楽	6月17日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
やさしい筋トレ 寄り合い処あわらぐち	8月20日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処楽・楽	9月16日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
フレイルチェック・講話 寄り合い処楽・楽	11月18日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
人生会議 寄り合い処あわらぐち	11月19日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処楽・楽	2月17日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処あわらぐち	2月18日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
スロトレ	金曜日13:30-15:00	青木区三町内集会所	週1回開催、スロトレ青木3町内
寄り合い処 寄り合い処あわらぐち	第3木曜日13:00-15:00	青木区第一町内会集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処楽・楽	第3水曜日13:00-15:00	青木第二町内会集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 青木平区

睡眠とこころの健康 青木平寄り合い処	6月30日(火) 10:10-11:10	青木平区民館
-----------------------	-------------------------	--------

フレイルチェック・講話 青木平寄り合い処	9月30日(水) 10:10-11:10	青木平区民館	
軽度認知障害(MCI)対策 青木平寄り合い処	3月30日(火) 10:10-11:10	青木平区民館	
スロトレ	月曜日13:30-15:00	青木平区民館	週1回開催、スロトレ青木平
寄り合い処 青木平寄り合い処	毎月30日10:00-11:30	青木平区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **大中里区**

スロトレ	金曜日9:00-10:00	大中里区民会館	週1回開催、スロトレ大中里
寄り合い処 大中里生き生き寄り合い処	第4水曜日9:30-11:00	大中里区民会館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **淀橋区**

スロトレ	水曜日13:30-15:00	淀橋区民館	週1回開催、スロトレ淀橋
寄り合い処 寄り合い処「憩いの家」	第4金曜日9:30-11:00	淀橋区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **淀師区**

フレイルチェック・講話 渋沢湧泉会	6月15日(月) 13:30-14:30	淀師区一町内集会場	
フレイルチェック・講話 ひまわり寄り合い処	6月18日(木) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
睡眠とこころの健康 淀師9町内穂波寄り合い処Qちゃん	6月26日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
フレイルチェック・講話 淀師7町内寄り合い処ききょう	7月11日(土) 10:00-11:00	淀師区七町内会集会所	
人生会議 ひまわり寄り合い処	7月16日(木) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
高齢期の難聴対策 淀師7町内寄り合い処ききょう	8月22日(土) 10:00-11:00	淀師区七町内会集会所	
転倒骨折予防 ひまわり寄り合い処	10月15日(木) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
やさしい筋トレ ひまわり寄り合い処	11月19日(木) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
高齢期の難聴対策 淀師9町内穂波寄り合い処Qちゃん	11月27日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
軽度認知障害(MCI)対策 淀師9町内穂波寄り合い処Qちゃん	2月26日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
スロトレ	木曜日13:30-15:00	淀師区民館	週1回開催、スロトレ淀師

スロトレ	金之宮集会所 水曜日 13:30-15:00	週1回開催、スロトレ淀師2町内
寄り合い処 愛寄り合い処	淀師区第1町内集会場 第4水曜日 13:30-15:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 ひまわり寄り合い処	淀師区3町内コミュニティハウス 第2水曜日 14:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 淀師7町内寄り合い処ききょう	淀師区七町内会集会所 第2・4土曜日 10:00-12:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 淀師9町内穂波寄り合い処Qちゃん	淀師区第九町内公会堂 第4金曜日 13:30-15:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

# 富士根南

スロトレ	富士根交流センター	週1回開催、スロトレ上小泉
	木曜日13:30-15:00	
スロトレ	富士根南公民館	週1回開催、筋力アップの会
	水曜日(不定期)9:30-11:00	
脳トレ運動講座	4月9日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施、申込不要 直接会場へ
脳トレ運動講座	5月14日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	6月11日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	7月9日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	9月10日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	10月8日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	11月12日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	12月10日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	1月14日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	2月11日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	3月11日(木) 13:30~	かりんの家 地域交流室 かりんカフェで実施
脳トレ運動講座	4月16日(木) 13:30~	富士根交流センター 申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月21日(木) 13:30~	富士根交流センター
脳トレ運動講座	6月18日(木) 13:30~	富士根交流センター
脳トレ運動講座	7月16日(木) 13:30~	富士根交流センター
脳トレ運動講座	9月17日(木) 13:30~	富士根交流センター
脳トレ運動講座	10月15日(木) 13:30~	富士根交流センター
脳トレ運動講座	11月19日(木) 13:30~	富士根交流センター

脳トレ運動講座	12月17日(木) 13:30～	富士根交流センター	
脳トレ運動講座	1月21日(木) 13:30～	富士根交流センター	
脳トレ運動講座	2月18日(木) 13:30～	富士根交流センター	
脳トレ運動講座	3月18日(木) 13:30～	富士根交流センター	
転倒骨折予防講座1回目	6月9日(火) 13:30-15:00	富士根交流センター	申込5/7(木)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	6月16日(火) 13:30-15:00	富士根交流センター	
転倒骨折予防講座3回目	6月23日(火) 13:30-15:00	富士根交流センター	
転倒骨折予防講座4回目	6月30日(火) 13:30-15:00	富士根交流センター	

## 富士根南

### 小泉2区

人生会議 5月7日(木) 小泉二区区民館  
幸せの泉寄り合い処 13:30-14:30

骨盤トレーニング 7月2日(木) 小泉二区区民館  
幸せの泉寄り合い処 13:30-14:30

転倒骨折予防 10月1日(木) 小泉二区区民館  
幸せの泉寄り合い処 13:30-14:30

睡眠とこころの健康 2月4日(木) 小泉二区区民館  
幸せの泉寄り合い処 13:30-14:30

スロトレ 小泉二区区民館 週1回開催、スロトレ小泉2区  
火曜日13:30-15:00

寄り合い処 小泉二区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
幸せの泉寄り合い処 第1木曜日13:30-15:00 議会 22-0054

### 小泉3区

転倒骨折予防 6月18日(木) 小泉3区区民館  
わかみや寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉3区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
わかみや寄り合い処 第3木曜日10:00-11:00 議会 22-0054

### 小泉4区

高齢期の難聴対策 5月13日(水) 小泉四区区民館  
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

転倒骨折予防 6月10日(水) 小泉四区区民館  
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

たのしい脳トレ 11月11日(水) 小泉四区区民館  
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

軽度認知障害(MCI)対策 2月10日(水) 小泉四区区民館  
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉四区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
小泉4区寄り合い処 第2水曜日9:30-11:30 議会 22-0054

### 小泉5区

フレイルチェック・講話 5月23日(土) 小泉5区区民館  
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

やさしい筋トレ 9月26日(土) 小泉5区区民館  
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

高齢期の難聴対策 12月12日(土) 小泉5区区民館  
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

転倒骨折予防 2月27日(土) 小泉5区区民館  
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉5区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
やまびこ寄り合い処 第1・2月、第3・4土9:30-12 議会 22-0054

## 小泉6区

スロトレ 小泉六区区民館 週1回開催、スロトレ小泉6区  
月曜日9:30-11:00

## 上小泉区

転倒骨折予防 上小泉寄り合い処	5月13日(水) 13:30-14:30	上小泉区民館	
やさしい筋トレ 上小泉寄り合い処	6月10日(水) 13:30-14:30	上小泉区民館	
人生会議 上小泉寄り合い処	7月8日(水) 13:30-14:30	上小泉区民館	
お薬出前講座 上小泉寄り合い処	9月9日(水) 13:30-14:30	上小泉区民館	
寄り合い処 上小泉寄り合い処	第2水曜日13:00-15:00	上小泉区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

## 杉田4区

軽度認知障害(MCI)対策 杉田4区3町内寄り合い処憩いの広場	6月5日(金) 10:30-11:30	杉田4区3町内集会場	
寄り合い処 杉田4区3町内寄り合い処憩いの広場	第1金曜日10:00-12:00	杉田4区3町内集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

## 杉田5区

転倒骨折予防 寄り合い処5区楽	1月18日(月) 13:50-14:50	杉田五区区民館	
睡眠とこころの健康 寄り合い処5区楽	2月15日(月) 13:50-14:50	杉田五区区民館	
スロトレ	第1・3木曜日10:00-11:00	杉田五区区民館	週1回開催、スロトレ杉田5区
寄り合い処 寄り合い処5区楽	第3月曜日13:30-15:10	杉田五区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

## 杉田6区

スロトレ 杉田六区区民館 週1回開催、スロトレ杉田6区  
木曜日9:30-11:00

## 杉田区

脳トレ運動講座	4月24日(金) 10:00~	杉田区民センター	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月22日(金) 10:00~	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	6月26日(金) 10:00~	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	7月24日(金) 10:00~	杉田区民センター	

脳トレ運動講座	8月28日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	9月25日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	10月23日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	11月27日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	12月25日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	1月22日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	2月26日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	3月26日(金) 10:00～	杉田区民センター	
たのしい脳トレ 杉田かたらい寄り合い処	10月13日(火) 9:30-10:30	杉田区民センター	
スロトレ	杉田区民センター 金曜日(第4休)10:00-11:30		週1回開催、スロトレ杉田
寄り合い処 杉田かたらい寄り合い処	杉田区民センター 第2火曜日9:30-11:30		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<b>大岩1区</b>			
たのしい脳トレ つくしの会寄り合い処	6月4日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	
骨盤トレーニング つくしの会寄り合い処	9月3日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	
転倒骨折予防 つくしの会寄り合い処	11月5日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	
寄り合い処 つくしの会寄り合い処	大岩一区区民館 第1・3木曜日9:30-12:00		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<b>大岩3区</b>			
たのしい脳トレ 大岩三区寄り合い処大きな和	2月2日(火) 9:30-10:30	大岩三区区民館	
スロトレ	大岩三区区民館 火曜日(第1のみ水)9:30-11:00		週1回開催、スロトレ大岩3区
寄り合い処 大岩三区寄り合い処大きな和	時田八幡宮 第1火曜日9:30-11:30		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

スロトレ	富士根北公民館		週1回開催、スロトレ富士根北
	水曜日9:30-11:00		
脳トレ運動講座	4月28日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施、申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月26日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	6月23日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	7月28日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	8月25日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	9月22日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	10月27日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	11月24日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	12月22日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	1月26日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	2月23日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	3月23日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施

## 富士根北

### 粟倉1区

睡眠とこころの健康 ふたまた寄り合い処	6月3日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
たのしい脳トレ ふたまた寄り合い処	11月4日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
寄り合い処 ふたまた寄り合い処	第1水曜日9:30-11:30	ふたまた区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 粟倉2区

フレイルチェック・講話 粟倉寄り合い処	5月19日(火) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
骨盤トレーニング 粟倉寄り合い処	8月19日(水) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
転倒骨折予防 粟倉寄り合い処	11月19日(木) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
軽度認知障害(MCI)対策 粟倉寄り合い処	1月19日(火) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
寄り合い処 粟倉寄り合い処	19日9:30-11:30	粟倉二区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 粟倉3区

スロトレ	水曜日9:30-11:00	粟倉三区区民館	週1回開催、スロトレ粟倉三区
------	---------------	---------	----------------

### 舟久保区

人生会議 舟久保寄り合い処	5月10日(日) 10:00-11:00	舟久保町内公会堂	
たのしい脳トレ 舟久保寄り合い処	7月12日(日) 10:00-11:00	舟久保町内公会堂	
寄り合い処 舟久保寄り合い処	第2日曜日10:00-11:30	舟久保町内公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 村山2区

軽度認知障害(MCI)対策 村山二区寄り合い処	7月14日(火) 13:30-14:30	村山浅間神社社務所	
たのしい脳トレ 村山二区寄り合い処	11月10日(火) 13:30-14:30	村山浅間神社社務所	
寄り合い処 村山二区寄り合い処	第2火曜日13:30-15:00	村山浅間神社社務所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 村山3区

高齢期の難聴対策 村山三区寄り合い処	2月10日(水) 13:30-14:30	村山三区区民館	
-----------------------	-------------------------	---------	--

寄り合い処  
村山三区寄り合い処

村山三区区民館、神成グラウンド  
第2水13-15、火10-11:30

問合せ 富士宮市社会福祉協  
議会 22-0054

## 上野

骨盤底筋トレーニング	8月24日(月) 13:30-14:30	上野会館	申込7/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
骨盤底筋トレーニング	12月21日(月) 13:30-14:30	上野会館	申込10/1(木)9時～、22-2727 (健康増進課)
スロトレ	金曜日10:10-11:10	上野会館	週1回開催、金トレの会 II
スロトレ	金曜日9:00-10:10	上野会館	週1回開催、金トレの会 I

## 上野

### 下条下区

転倒骨折予防 寄り合い処にしのはら和楽	6月3日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処にしのはら和楽	7月1日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
軽度認知障害(MCI)対策 寄り合い処にしのはら和楽	9月2日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
スロトレ	水曜日9:30-11:00	西の原下集会所	週1回開催、スロトレ西の原下
寄り合い処 下条下寄り合い処	第1・3日曜日13:00-14:30	下条下区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処にしのはら和楽	第1水曜日9:30-11:00	西の原下集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 下条上区

脳トレ運動講座	4月24日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定、申込不要直 接会場へ
脳トレ運動講座	5月22日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	6月26日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	7月24日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	8月28日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	9月25日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	10月23日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	11月27日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	12月25日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	1月22日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	2月26日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	3月26日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定

### 上条上区

高齢期の難聴対策 上条上寄り合い処	6月19日(金) 9:30-10:30	上条上区区民館	
----------------------	------------------------	---------	--

軽度認知障害(MCI)対策 上条上寄り合い処	12月18日(金) 9:30-10:30	上条上区区民館	
寄り合い処 上条上寄り合い処	第3金曜日9:00-11:00	上条上区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **精進川下区**

フレイルチェック・講話 精進川下寄り合い処	6月26日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
転倒骨折予防 精進川下寄り合い処	9月25日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
たのしい脳トレ 精進川下寄り合い処	11月27日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
やさしい筋トレ 精進川下寄り合い処	2月26日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
寄り合い処 精進川下寄り合い処	第4金曜日13:30-14:30	大倉公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **精進川上区**

転倒骨折予防 精進川上寄り合い処	10月15日(木) 9:40-10:40	久保地組公会堂	
フレイルチェック・講話 精進川上寄り合い処	2月18日(木) 9:40-10:40	久保地組公会堂	
寄り合い処 精進川上寄り合い処	第3木曜日9:30-11:00	久保地組公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### **馬見塚区**

睡眠とこころの健康 馬見塚寄り合い処	7月2日(木) 9:30-10:30	馬見塚区民館	
人生会議 馬見塚寄り合い処	8月6日(木) 9:30-10:30	馬見塚区民館	
たのしい脳トレ 馬見塚寄り合い処	10月1日(木) 9:30-10:30	馬見塚区民館	
市歌体操 馬見塚寄り合い処	11月5日(木) 9:30-10:00	馬見塚区民館	
スロトレ	火曜日10:00-11:00	馬見塚区民館	週1回開催、スロトレ馬見塚
寄り合い処 馬見塚寄り合い処	第1木曜日9:00-11:00	馬見塚区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

スロトレ

北山出張所  
水曜日 13:30-15:00

週1回開催、筋水会

---

## 北山

### 山宮1区

スロトレ		山宮一区区民館	週1回開催、スロトレ山宮1区
		木曜日9:30-11:00	
寄り合い処 山宮寄り合い処さくら		山宮一区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第4日曜日10:00-11:30	

### 山宮2区

スロトレ		山宮二区区民館	週1回開催、スロトレ山宮2区
		水曜日13:30-15:00	
スロトレ		居宅支援事業所ふじもと	週1回開催、スロトレふじもと
		土曜日13:30-15:00	

### 山宮4区

フレイルチェック・講話 山宮四区寄り合い処ひまわり	6月1日(月) 10:00-11:00	山宮四区区民館	
骨盤トレーニング 山宮四区寄り合い処ひまわり	7月6日(月) 10:00-11:00	山宮四区区民館	
転倒骨折予防 山宮四区寄り合い処ひまわり	9月7日(月) 10:00-11:00	山宮四区区民館	
たのしい脳トレ 山宮四区寄り合い処ひまわり	2月1日(月) 10:00-11:00	山宮四区区民館	
スロトレ		山宮四区区民館	週1回開催、スロトレ山宮4区
		金曜日9:30-10:30	
寄り合い処 山宮四区寄り合い処ひまわり		山宮四区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第1月曜日10:00-12:00	

### 北山1区

寄り合い処 なかいで寄り合い処		中井出会館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第3日曜日9:30-11:00	

### 北山2区

たのしい脳トレ 寄り合い処北山	7月14日(火) 10:00-11:00	北山天満宮	
やさしい筋トレ 寄り合い処北山	3月9日(火) 10:00-11:00	北山天満宮	
寄り合い処 寄り合い処北山		北山天満宮	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第2火曜日9:30-11:30	

### 北山3区

スロトレ		北山三区区民館	週1回開催、スロトレ北山3区
		月曜日9:30-10:30	
寄り合い処 北山3区寄り合い処菜の花		北山三区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第3日曜日9:00-11:00	

## 上井出

骨盤底筋トレーニング	11月30日(月) 13:30-14:30	上井出区民館	申込10/1(木)9時～、22-2727 (健康増進課)
骨盤底筋トレーニング	3月29日(月) 13:30-14:30	上井出区民館	申込12/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
脳トレ運動講座	4月7日(火) 10:00～	上井出区民館	申込不要直接会場へ
脳トレ運動講座	5月12日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	6月2日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	7月7日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	8月4日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	9月1日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	10月6日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	11月10日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	12月1日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	1月5日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	2月2日(火) 10:00～	上井出区民館	
脳トレ運動講座	3月2日(火) 10:00～	上井出区民館	

## 上井出

### 上井出区

スロトレ 上井出4町内公民館 週1回開催、スロトレ上井出  
水曜日13:30-15:00

スロトレ 上井出1町内集会所 週1回開催、スロトレ上井出  
月曜日13:30-15:00

### 人穴区

お薬出前講座 7月12日(日) 荻平公民館  
荻平寄り合い処 10:00-11:00

スロトレ 見返集会所 週1回開催、スロトレ見返  
木曜日10:00-11:30

寄り合い処 荻平公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
荻平寄り合い処 第2日曜日10:00-12:00 議会 22-0054

寄り合い処 見返集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協  
見返寄り合い処 第1木曜日13:00-15:00 議会 22-0054

### 猪之頭区

たのしい脳トレ 8月6日(木) 井之頭区民館  
寄り合い処えん 10:00-11:00

高齢者学級 12月3日(木) 井之頭区民館 脳と体を楽しく動かして健康寿  
社会教育課 9:30-11:30 命を延ばす

軽度認知障害(MCI)対策 1月19日(火) 井之頭区民館  
寄り合い処えん 10:00-11:00

フレイルチェック・講話 2月11日(木) 井之頭区民館  
寄り合い処えん 10:00-11:00

睡眠とこころの健康 3月23日(火) 井之頭区民館  
寄り合い処えん 10:00-11:00

スロトレ 井之頭区民館 週1回開催、スロトレ井之頭  
火曜日13:30-15:00

寄り合い処 井之頭区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
寄り合い処えん 第3火曜日9:30-11:00 議会 22-0054

### 富士丘区

寄り合い処 富士丘公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
朝霧高原寄り合い処 月1回13:30-16:00 議会 22-0054

# 白糸

スロトレ	白糸出張所 火曜日 13:30-14:30	週1回開催、スロトレ原
高齢者学級 社会教育課	9月2日(水) 13:30-15:30	白糸出張所 脳と体を楽しく動かして健康寿命を延ばす
転倒骨折予防講座1回目	10月8日(木) 13:30-15:00	白糸出張所 申込9/8(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	10月15日(木) 13:30-15:00	白糸出張所
転倒骨折予防講座3回目	10月22日(木) 13:30-15:00	白糸出張所
転倒骨折予防講座4回目	10月29日(木) 13:30-15:00	白糸出張所
骨盤底筋トレーニング	10月26日(月) 13:30-14:30	白糸出張所 申込7/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
骨盤底筋トレーニング	2月22日(月) 13:30-14:30	白糸出張所 申込12/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

## 白糸

### 原区

人生会議 白糸仲良し寄り合い処	6月17日(水) 13:00-14:00	多目的集会施設	
市歌体操 白糸仲良し寄り合い処	9月16日(水) 13:00-13:30	多目的集会施設	
転倒骨折予防 白糸仲良し寄り合い処	11月18日(水) 13:00-14:00	多目的集会施設	
寄り合い処 白糸仲良し寄り合い処	第3水曜日13:00-15:00	多目的集会施設	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 内野区

転倒骨折予防 うつの寄り合い処	6月18日(木) 13:00-14:00	内野区民館	
骨盤トレーニング うつの寄り合い処	9月17日(木) 13:00-14:00	内野区民館	
スロトレ	火曜日10:00-11:30	内野区民館	週1回開催、スロトレ内野
寄り合い処 うつの寄り合い処	第3木曜日13:00-14:00	内野区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 半野区

寄り合い処 寄り合い処和が家	第2金曜日13:00-14:30	半野区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 朝日滝寄り合い処	第3火曜日13:30-15:00	熊久保集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

# 芝川

スロトレ		芝川公民館	週1回開催、筋トレ芝川
		火曜日 13:30-15:00	
スロトレ		こみゆにてい黒門	週1回開催、スロトレ黒門
		火曜日 13:30-15:00	
スロトレ		富士山縄文の里大鹿館	週1回開催、スロトレ縄文の里
		火曜日 13:30-15:00	
スロトレ		芝川公民館内房分館	週1回開催、スロトレ内房
		木曜日 9:30-11:00	
スロトレ		オンライン	週1回開催、筋トレ芝川オンライン
		金曜日 9:30-10:10	
脳トレ運動講座	4月9日(木)	芝川公民館	申込不要直接会場へ
	13:30～		
脳トレ運動講座	5月14日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	6月11日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	7月9日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	9月10日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	10月8日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	11月12日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	12月10日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	1月14日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	2月18日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
脳トレ運動講座	3月11日(木)	芝川公民館	
	13:30～		
骨盤底筋トレーニング	9月29日(火)	柚野公民館	申込7/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	13:30-14:30		
骨盤底筋トレーニング	1月25日(月)	芝川公民館	申込12/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	13:30-14:30		
高齢者学級 社会教育課	10月2日(金)	芝川公民館	歯と口の健口講座
	10:00-11:00		
高齢者学級 社会教育課	10月8日(木)	芝川公民館内房分館	歯と口の健口講座
	10:00-11:00		

## 芝川

### 下稲子区

やさしい筋トレ 5月9日(土) 下稲子区公民館  
たまり場下稲子寄り合い処 10:00-11:00

睡眠とこころの健康 7月11日(土) 下稲子区公民館  
たまり場下稲子寄り合い処 10:00-11:00

フレイルチェック・講話 2月13日(土) 下稲子区公民館  
たまり場下稲子寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 下稲子区公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
たまり場下稲子寄り合い処 第2土曜日10:00-11:30 議会 22-0054

### 下羽鮒区

軽度認知障害(MCI)対策 5月11日(月) 初音本町集会所  
寄り合い処初音 13:30-14:30

お薬出前講座 6月19日(金) 舩島公民館  
舩島寄り合い処 13:30-14:30

やさしい筋トレ 7月6日(月) 初音本町集会所  
寄り合い処初音 13:30-14:30

軽度認知障害(MCI)対策 7月17日(金) 舩島公民館  
舩島寄り合い処 13:30-14:30

高齢期の難聴対策 7月22日(水) 月代古田公会堂  
寄り合い処あやめ 13:30-14:30

骨盤トレーニング 9月18日(金) 舩島公民館  
舩島寄り合い処 13:30-14:30

転倒骨折予防 10月5日(月) 初音本町集会所  
寄り合い処初音 13:30-14:30

たのしい脳トレ 1月4日(月) 初音本町集会所  
寄り合い処初音 13:30-14:30

転倒骨折予防 2月19日(金) 舩島公民館  
舩島寄り合い処 13:30-14:30

寄り合い処 初音本町集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協  
初音寄り合い処 第1金曜日13:30-14:30 議会 22-0054

寄り合い処 舩島公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協  
舩島寄り合い処 第3金曜日13:30-15:00 議会 22-0054

寄り合い処 月代古田公会堂 問合せ 富士宮市社会福祉協  
寄り合い処あやめ 第4水曜日13:30-15:00 議会 22-0054

### 下柚野区

寄り合い処 下柚野集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協  
しもゆの寄り合い処 12日9:30-11:30 議会 22-0054

スロトレ 下柚野集会所 週1回開催、スロトレ下柚野  
金曜日10:30-11:30

### 香葉台区

睡眠とこころの健康 寄り合い処もみじ会	6月16日(火) 10:20-11:20	香葉台集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処もみじ会	8月18日(火) 10:20-11:20	香葉台集会所	
骨盤トレーニング 寄り合い処もみじ会	10月20日(火) 10:20-11:20	香葉台集会所	
寄り合い処 寄り合い処もみじ会	第3火10-12、第4土11-15	香葉台集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 上稲子区

やさしい筋トレ 上稲子寄り合い処えんがわ	7月8日(水) 13:30-14:30	上稲子区区民館	
フレイルチェック・講話 上稲子寄り合い処えんがわ	10月14日(水) 13:30-14:30	上稲子区区民館	
高齢者学級 社会教育課	10月15日(木) 10:00-11:00	上稲子区区民館	歯と口の健口講座
スロトレ	木曜日10:00-11:00	萬屋商店	週1回開催、スロトレ上稲子
寄り合い処 上稲子寄り合い処えんがわ	第2水曜日13:00-15:00	上稲子区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 上羽鮒区

寄り合い処 羽行・坂本寄り合い処	第3・5月曜日13:30-15	羽行坂本集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 羽鮒松林寄り合い処	第1金曜日19:30-20:50	松林集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

### 上柚野区

寄り合い処 上柚野区寄り合い処未楽来	第3土曜日13:00-15:00	上条公会堂他	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-----------------------	------------------	--------	-----------------------------

### 西山区

骨盤トレーニング 西山寄り合い処	6月3日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
フレイルチェック・講話 里山くらぶ寄り合い処	6月15日(月) 10:00-11:00	西山上公民館	
人生会議 西山寄り合い処	7月1日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
市歌体操 里山くらぶ寄り合い処	8月17日(月) 10:00-10:30	西山上公民館	
軽度認知障害(MCI)対策 西山寄り合い処	10月7日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
軽度認知障害(MCI)対策 里山くらぶ寄り合い処	11月16日(月) 10:00-11:00	西山上公民館	

骨盤トレーニング 里山くらぶ寄り合い処	1月18日(月) 10:00-11:00	西山上公民館	
高齢期の難聴対策 西山寄り合い処	2月3日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
スロトレ	第1水曜日10:00-11:00	西山公民館	月1回開催、スロトレ西山(寄り合い処で実施)
スロトレ	第3月曜日10:00-12:00	西山上公民館	月1回開催、スロトレ西山上(寄り合い処で実施)
寄り合い処 西山寄り合い処	第1水曜日10:00-11:30	西山公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
寄り合い処 里山くらぶ寄り合い処	第3月曜日10:00-12:00	西山上公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 大久保区

睡眠とこころの健康 大久保寄り合い処	5月19日(火) 10:00-11:00	大久保公民館	
寄り合い処 大久保寄り合い処	第3火曜日10:00-11:30	大久保公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 大鹿窪区

フレイルチェック・講話 縄文の里寄り合い処	10月8日(木) 10:00-11:00	富士山縄文の里大鹿館	
やさしい筋トレ 縄文の里寄り合い処	11月12日(木) 10:00-11:00	富士山縄文の里大鹿館	
たのしい脳トレ 縄文の里寄り合い処	3月11日(木) 10:00-11:00	富士山縄文の里大鹿館	
寄り合い処 縄文の里寄り合い処	第2水曜日8:00-12:00	富士山縄文の里大鹿館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 長貫区

お薬出前講座 川合寄り合い処	5月26日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
寄り合い処 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	12日10:00-11:30	天満宮砂原老人の家	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
寄り合い処 川合寄り合い処	第4火曜日13:30-15:00	川合緊急避難所	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

### 鳥並区

人生会議 寄り合い処柚島	6月18日(木) 13:00-14:00	柚島富士	
軽度認知障害(MCI)対策 寄り合い処柚島	8月20日(木) 13:00-14:00	柚島富士	
お薬出前講座 寄り合い処柚島	1月21日(木) 13:00-14:00	柚島富士	

寄り合い処 寄り合い処 柚島	柚島富士 第3木曜日 13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------	---------------------------	-----------------------------

### **内房2区**

寄り合い処 廻沢寄り合い処	廻沢公民館 第3金曜日 13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------	----------------------------	-----------------------------

寄り合い処 仲よし寄り合い処	代表者自宅兼店舗 第2火曜日 13:30-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------	-------------------------------	-----------------------------

### **内房3区**

寄り合い処 たけのこ寄り合い処	相沼公会堂 第3水曜日 13:30-14:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
--------------------	----------------------------	-----------------------------

### **内房4区**

お薬出前講座 寄り合い処 白鳥	5月21日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館
--------------------	-------------------------	-------

8020健口指導 寄り合い処 白鳥	6月18日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館
----------------------	-------------------------	-------

フレイルチェック・講話 寄り合い処 白鳥	8月20日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館
-------------------------	-------------------------	-------

転倒骨折予防 寄り合い処 白鳥	9月17日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館
--------------------	-------------------------	-------

寄り合い処 寄り合い処 白鳥	尾崎公民館 第3木曜日 10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------	----------------------------	-----------------------------

### **明光台区**

寄り合い処 明光台寄り合い処 ためり場	明光台公園 第2日曜日 15:00-17:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------------	----------------------------	-----------------------------