

通いの場

ハンドブック

「通いの場」とは

フレイル予防のため無理のない程度の体操で体力の維持を図り、人とのコミュニケーションの機会を持つことで心の健康を保つために、住民が主体的に運営する集いの場です

開催頻度

毎月1回程度、または月2回以上

実施内容

●介護予防につながる体操やゲーム

体操後のおしゃべり

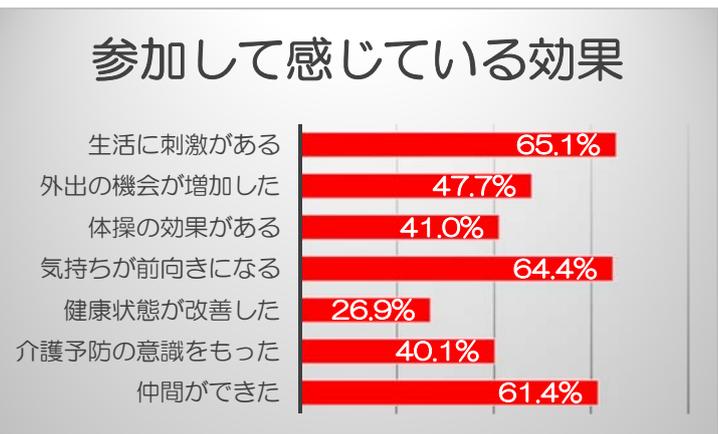
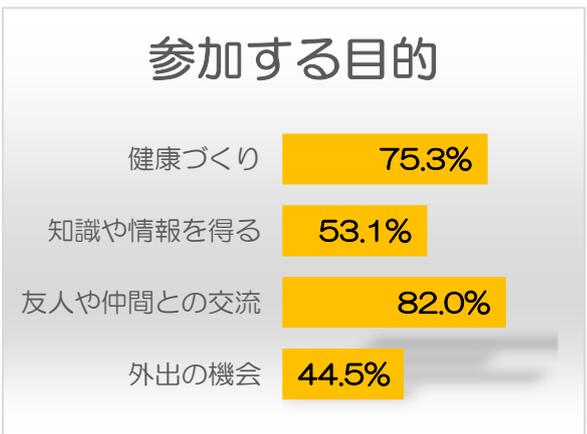
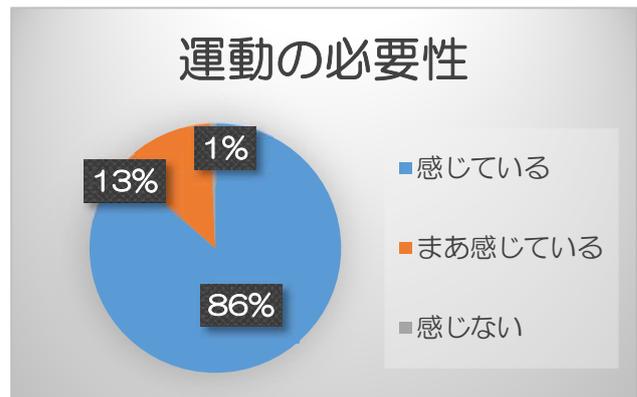
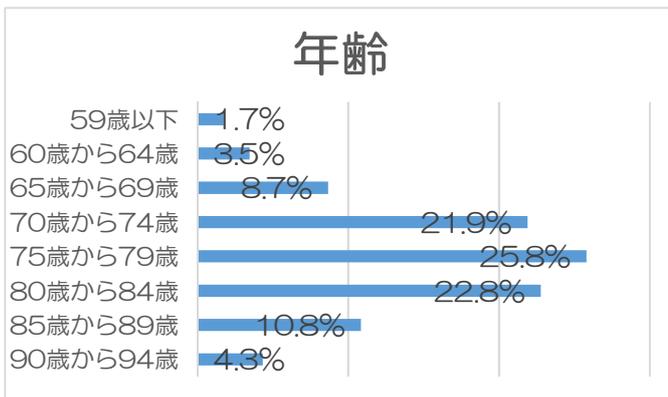
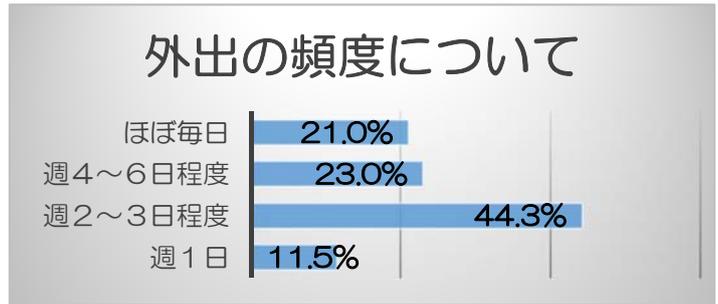
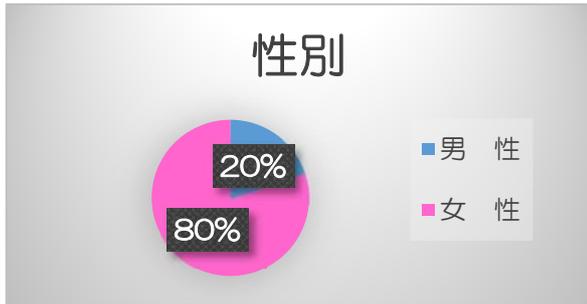
●茶話会 など



フレイルとは

年齢が高くなるにつれ、外出する機会も減っていき、体力が落ち、病気にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。

このように、心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」（虚弱）と呼びます。



参加しているかたの声

- 楽しく体操をして、休憩の時は仲間とおしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。(70代 女性)
- 心も身体も前向きになりました。また友達もできて楽しいです。(90代 女性)
- 仲間とお茶を飲んで話をしてくるだけでも生活に張りができます。(60代 女性)
- 私たちの町内サロンは楽しいです。(70代 男性)
- 一人暮らしなので、人と話すことができると楽しい。(70代 女性)
- だんだん家にいることが多くなってくると思うので、できるだけ人との交流の場を多くしたいと思います。(70代 女性)
- 家から出る機会ができ、皆さんとおしゃべりが楽しいです。(80代 女性)
- 踊ったり歌ったりすることはあまりないので、大変良い機会だと思っています。(70代 男性)
- みんなと会うことで、大声で笑う機会が増えました。(70代 男性)

『通いの場』と『地域共生の居場所（地域の茶の間）』 の運営を生活支援コーディネーターがお手伝いします

令和7年4月1日現在

〇〇〇〇 大館市の生活支援コーディネーター 〇〇〇〇

社会福祉法人 大館市社会福祉協議会
大館市総合福祉センター内

(電話) 42-8101

(担当者) 戸澤 真澄

(担当地域) 大館市全域



社会福祉法人 大館市社会福祉協議会
大館市総合福祉センター内

(電話) 42-8101

(担当者) 櫻庭 瑠美子

(担当地域) 一中学区・下川沿地区



社会福祉法人 水交苑
軽費老人ホームケアハウス樹海の里内

(電話) 45-2333

(担当者) 七尾 美喜子

(担当地域) 東中学区・長木地区



社会福祉法人 大館圏域ふくし会（神山荘）
花岡町コミュニティサロン内

(電話) 57-8601

(担当者) 白澤 純也

(担当地域) 釈迦内地区・花岡地区・矢立地区



社会福祉法人 大館市社会福祉事業団
ケアプランセンターおおたき内

(電話) 47-7222

(担当者) 市村 めぐみ

(担当地域) 上川沿地区・十二所地区



社会福祉法人 大館圏域ふくし会（大館南）
特別養護老人ホーム大館南ガーデン内

(電話) 59-6141

(担当者) 佐藤 真優美

(担当地域) 二井田地区・真中地区



社会福祉法人 比内ふくし会
いきいきシルバーサポートひない内

(電話) 55-0665

(担当者) 菅原 香苗

(担当地域) 比内地域



社会福祉法人 大館圏域ふくし会（長慶荘）
田代いきいきふれあいセンター（サンピア）内

(電話) 54-2901

(担当者) 菅原 直樹

(担当地域) 田代地域



生活支援コーディネーターは
高齢者が安心して暮らし続けられる地域づくりを行います！

大館市 長寿課 地域包括ケア推進係 0186-43-7085

大館市の『通いの場』

令和7年5月31日現在

地区	団体名	対象	活動拠点
一中学区	大館市御坂町内会	御坂町内	御坂町内会館
	片山町内会婦人部	片山町内	片山町内会館
	NEGEシン麻雀クラブ	根下戸新町町内	市民交流センター
	ヨガジャスミン	市内	市民交流センター
	脳トレ健康マージャンWBT	市内外	市民交流センター
	ひめトレ&セルフコンディショニング	市内	市民交流センター
	セルフ・コンディショニングサークル ナイト	市内	中央公民館
	ミニソフトテニス「仲よし」	市内	中央公民館
	ミニテニス リフレッシュ	市内	中央公民館
	健康運動会	市内	中央公民館
	水門町「桂水会」健康体操クラブ	水門町町内	長木川河川緑地管理棟
	いきいきサロンあさひ	市内	大館市字八幡沢岱34-14
東中学区	レクダンスあじさいサークル	市内	北地区コミュニティセンター
	レディース麻雀 桜	有浦地区	北地区コミュニティセンター
	リフレッシュ体操	市内	北地区コミュニティセンター
	ひまわりサロン有浦6丁目婦人部	有浦六丁目町内	北地区コミュニティセンター
	和楽	市内	北地区コミュニティセンター
	共楽サロン	御成町三丁目町内	御成町三丁目会館
	清水南町婦人会	清水南町婦人会	清水南町会館
	鉄砲場健康クラブ	鉄砲場町内	鉄砲場町内会館
長木地区	さわやか教室	長木地区・近隣	長木公民館
	ふれあいカフェ上代野	上代野町内	長木公民館
	手芸サークル	長木地区・近隣	長木公民館
	ひめトレレクリエーション体操	長木・釈迦内地区	長木公民館
	セルフ・コンディショニング	市内	長木公民館または中央公民館
	下代野生き生きサロン	下代野地区	下代野コミュニティセンター
釈迦内地区	練功サークル	日景町内	日景町会館
	沼館八幡クラブ	沼館町内	沼館温泉会館
	脳トレ健康麻雀サークル	市内外	老人いこいの家
	おしゃべりの会	小釈迦内町内・近隣	小釈迦内町内会館
上川沿地区	根下戸さくらの会	根下戸町内	根下戸町内会館
	さわやか組	市内	上川沿公民館
下川沿地区	立花いこいの会	立花町内・近隣	立花町内会館
	下川沿老荘部なでしこの会	下川沿地区	下川沿公民館
	餅田ボッチャサロン	餅田・土貝・山田渡・餅田園地	餅田町内会館
十二所地区	ルピナスの会	十二所地区	十二所公民館
	猿間婦人交流の会	猿間地区	猿間集落会館
	和みの会	大滝温泉地区	大滝温泉自治会館
比内地域	カラオケサークルさいがわ	市内	高齢者・若者センター
	比内健康マージャンサークル	市内外	比内公民館
	比内ヒルズクラブ	市内	比内町扇田字長岡1番地
田代地域	山田健康体操愛好会	山田地域	田代公民館山田分館
	早口市日ねまるべ	地域住民・市日利用者	早口駅前 市日会場
	さわやかサロン	出口6町内	出口6町内会館
	さくらサロン	桜花町内	桜花町内会館