

Vol.5

2023.4
改訂版



徳島市地域包括支援センター

〒770-0847 徳島市幸町3丁目77番地
(徳島市医師会館2階とくしま在宅医療と介護の総合支援センター内)

TEL:088-624-7775 FAX:088-624-6675
Email:hokatsu@tokushimashi-med.or.jp

※この冊子は、令和5年3月現在の情報をもとに作成いたしました。
※発行後に掲載内容が異なる可能性があります、予めご了承ください。

徳島市 つどいの場一覧

徳島市地域包括支援センター

はじめに



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちの方もいらっしゃると思います。楽しみにしていたつどいの場がお休みになるなど外出の機会が減ったり、家族や友人と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしているのではないのでしょうか。このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。この冊子は、皆様が健康を維持するための情報を紹介しています。例えば、趣味、カフェ、体操など様々な活動を行っているところがたくさんあります。地域の方が気軽に集まり、誰もが参加できるのがつどいの場です。この冊子を活用して、ますます心とからだも健康になりましょう。

つどいの場一覧 目次

はじめに 01
 つどいの場一覧 目次 02~03

● つどいの場

| | | | |
|-------------|--------------------|------------------------------------|----|
| 北 部 | 渭 東 | ピンコロ健康教室 | 05 |
| | 渭 東 | 福島ひまわりクラブ | 06 |
| | 渭 北 | 渭北なかよしクラブ | 07 |
| | 沖 洲 | 健生とくしま百歳体操クラブ | 08 |
| | 沖 洲 | 守る会 | 09 |
| 西 部 | 加 茂 | 加茂公民館 いきいき百歳体操教室 | 10 |
| | 川 内 | からだ鍼灸整骨院 | 11 |
| | 佐 古 | 佐古シルバークラブ連合会 | 13 |
| | 加茂名 | ひと花クラブ「アクアピクス」 | 14 |
| | 加茂名 | カフェスタイル CAFÉ STYLE | 15 |
| 南 西 部 | 加茂名 | 認知症にならない名東カフェ | 16 |
| | 国 府 | 国府「いきいき百歳体操」 | 17 |
| | 北井上 | 北井上公民館・竜王団地自治会 百歳体操教室 | 18 |
| | 北井上 | 北井上「いきいき百歳体操」 | 19 |
| | 内 町 | 内町いきいきクラブ | 21 |
| | 内 町 | body&health mi 式 | 22 |
| | 西富田 | 西富田親しみ会(ふれあい教室・教養講座・お誕生日会) | 23 |
| | 西富田 | 西富田「いきいき百歳体操」 | 24 |
| | 西富田 | 暮らしの保健室 おおくぼ | 25 |
| | 東富田 | ファミリースペース 富田 | 26 |
| | 八 万 | ふれあい・健康サロン事業 コミュニティスペース A.E.L(あえる) | 27 |
| | 八 万 | 八万団地にこここサロン | 28 |
| | 八 万 | ふくまん | 29 |
| | 八 万 | いきいき百歳体操 | 30 |
| | 八 万 | いこいサロン | 31 |
| 八 万 | 中津浦元気クラブ | 32 | |
| 上八万 | 上八万健康サロン | 33 | |
| 入 田 | 健康生きがいづくり徳島 百歳体操入田 | 34 | |
| 南 東 部 | 昭 和 | 介護予防体操とカラオケで元気になろう! | 36 |
| | 昭 和 | 昭和公民館いきいき百歳体操 | 37 |
| | 昭 和 | 壮生のいきいき百歳体操 | 38 |
| | 津 田 | ユニバーサルカフェ つだまちキッチン | 39 |
| | 津 田 | 津田地区社協 | 40 |
| | 勝 占 | ユニバーサルカフェ「籠」 | 41 |
| | 勝 占 | 健康Café | 42 |
| | 勝 占 | 勝占中部コミュニティ協議会 | 43 |
| 多家良 | 多家良宝寿会 いきいき百歳体操クラブ | 44 | |

● 認知症カフェ

あいの会・おきのすサロン 46
 オレンジカフェあい・おれんじカフェくらもと 47
 おれんじカフェしらさぎ・おれんじ輪(リング)つながり 48
 カフェテラスやまもも・コミュニティカフェきらら苑 49
 すだちカフェ・スマイルカフェ 50
 認知症の人と家族の会 つどい・ふあんふあんカフェ 南内町 51
 ふあんふあんカフェ 渭北・ふれあいカフェ かんかん 52
 ポンポンカフェ 佐古・ポンポンカフェ 川内 53
 ミックスカフェ沖洲・縁の会(若年性認知症のつどい) 54

● 元気高齢者づくり事業

協力NPO法人 どりーまあサービス 56
 協力NPO法人 大きなエプロン 57
 協力NPO法人 医療と福祉をつなぐ会 58

● 徳島市シニアクラブ連合会 / 生きがい教室 59~60

● SNS情報 61

● 徳島市地域包括支援センターについて 62



つどいの場
北部



ピンコロ健康教室

| | | |
|---------|--|---------------------------------|
| 開催場所 | 住吉・城東コミュニティセンター 徳島市住吉4丁目4番25号 | |
| 開催日時 | 毎月 第1・第3木曜日 13:30~14:30 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-656-6678 |
| | 担当者 | 住吉・城東公民館 |
| | 時間帯 | 平日 9:00~16:00 (火は9:00~12:00) |
| | F A X | 088-656-6678 |
| 利用対象者 | 地区住民 | |
| 利用定員 | 40名程度 | |
| 駐車場 | あり(2~4台) | |
| 利用にあたって | 費用 | 50円 |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 水分補給の飲み物、マスクをお持ちください。 | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、部屋換気等 体調不良かなと思ったら迷わずお休み してくださいね。 | |

楽しく笑いに溢れた場です!
「みんななかよし」をモットーに!ピンコロ体操、音読や計算、
頭と体を使った楽しいゲーム、指先まで体全体を動かし
盛りだくさんのメニューを楽しんでいます。



●施設外観



●施設周辺MAP



活動のようす



福島ひまわりクラブ

| | | |
|---------|--------------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 渭東コミュニティセンター大会議室(2F) 徳島市福島2丁目4-24 | |
| 開催日時 | 金曜日 12:40～ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 080-6382-3453 |
| | 担当者 | 中本 泰子 |
| | 時間帯 | 9:00～18:00 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 30名程度 | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | 会費 1ヶ月 500円 |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、動きやすい服装、上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、部屋換気等 | |

DVDを観ながら「いきいき百歳体操」「認知症予防体操」「健口体操」など。♡まずお出かけ♡体を動かす♡頭を使う♡お話しする♡楽しくなる。体操に引き続きカラオケへの参加も自由。百歳代の方もいらっしゃいます。一緒にやりましょう。



●施設外観



●施設周辺MAP



渭北なかよしクラブ

| | | |
|---------|------------------------------------|------------------|
| 開催場所 | 渭北コミュニティセンター渭北公民館 徳島市北前川町2丁目7-3 | |
| 開催日時 | 金曜日 10:00～ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-622-0805 |
| | 担当者 | 渭北公民館 徳田 |
| | 時間帯 | 平日 9:00～16:00 |
| | F A X | 088-622-0805 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | なし(状況により制限する場合もあり) | |
| 駐車場 | あり(わずかです) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし(おもり必要な方は実費購入) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、動きやすい服装、上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、部屋換気等 | |

コロナ禍前に活発に活動していた「コーラス隊」に代わるものとして令和3年7月に「いきいき百歳体操」を開講しました。皆さん「いきいき」と参加されています。準備から片付けまでも協力して行っています。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



70代 女性

体操に続いて歌を歌うのも楽しいです。地域の文化祭で発表したりもしています。



90代 女性

30年来続けています。皆さんの元気なお顔をみたり、話をしたりするのが楽しみです。来れる限り続けたいです。



利用者インタビュー



80代 女性

近くで参加できてよかったです。いつも楽しみに来ています。



70代 女性

開講から参加しています。おもりも公民館でまとめて注文してもらい、しっかり使っています。ずっと続けたいです。



健生とくしま百歳体操クラブ

| | | |
|---------|--|-----------------------|
| 開催場所 | とくしま県民活動プラザ 徳島市東沖洲2丁目14 沖洲マリナービル1階 | |
| 開催日時 | 木曜日 10:00～ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 080-4999-8004 |
| | 担当者 | 代表 山本 市江 |
| | 時間帯 | 9:00～17:00 代表者の携帯へ |
| | F A X | 088-654-0055 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 25名程度 | |
| 駐車場 | あり(有料駐車場) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、 動きやすい服装、上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、 部屋換気等 | |

DVDを観ながら、◇ストレッチ◇百歳体操◇演歌で体操「北国の春・ズンドコ節」などを行っています。他にもよく知っている歌を口ずさみながらストレッチも行います。片付けもみんなでして帰ります。(徳島市から)健康チェックもあります。身体が柔らかくなりました。



●施設外観



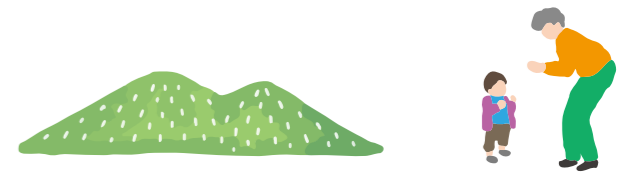
●施設周辺MAP



守る会

| | | |
|---------|---|---|
| 開催場所 | 全生連会館 徳島市末広4丁目4-23 | |
| 開催日時 | 金曜日 14:00～ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-626-5561 徳島市生健会 090-2788-5840 竹田範夫 |
| | 担当者 | 徳島市生健会 |
| | 時間帯 | |
| | F A X | 088-626-5662 徳島市生健会 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、 動きやすい服装、上靴、タオル 階段で2階に上がります(手すり有) | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、 部屋換気等 | |

参加者が少ない時も休まず続けていました。初めてのひとでも大歓迎! みんなで楽しく「いきいき百歳体操」をやっています。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

70代 女性

6年以上続けていて、筋肉がついているのを感じます。友達と会えるのも楽しい。

80代 女性

今日、はじめて参加しました。楽しかった。続けたいです。



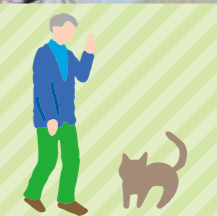
利用者インタビュー

70代 女性

始めから参加しています。今ではおもしろいと物足りなく感じるくらい。家でも毎朝20分くらい歩いてラジオ体操にも参加しています。

70代 女性

2年前から参加しています。身体をしっかり伸ばすのが気持ちいいです。家でもウォーキングで8000歩くらい歩くようにしています。



加茂公民館 いきいき百歳体操教室

| | | |
|---------|----------------------------------|----------------------|
| 開催場所 | 加茂コミュニティセンター 徳島市北田宮4丁目6-60 | |
| 開催日時 | 毎週木曜日 10:00～ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-632-1024 |
| | 担当者 | 加茂コミュニティセンター (松田) |
| | 時間帯 | 9:00～17:00 |
| | F A X | 088-632-1024 |
| 利用対象者 | 地区住民 | |
| 利用定員 | なし(状況により制限する場合もあり) | |
| 駐車場 | あり(20台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、 動きやすい服装、上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、 部屋換気等 | |

いきいき百歳体操 認知機能改善編 口腔体操等。
男性の参加も多く、活気にあふれています。



●施設外観



●施設周辺MAP



からだ鍼灸整骨院

| | | |
|---------|----------------------------------|------------------------------------|
| 開催場所 | からだ鍼灸整骨院 徳島市川内町鈴江南43-1 | |
| 開催日時 | 月曜日 11:00～ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-679-1239 |
| | 担当者 | 代表 藤川 雅之 090-2829-3309 |
| | 時間帯 | 日中 10:00～20:00 (水・日・祝休)それ以外は携帯へ |
| | F A X | 088-678-3341 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | | |
| 駐車場 | あり(7台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:飲み物(水分補給)、 動きやすい服装、上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温、 部屋換気等 | |

医療従事者がその人に合わせて無理なく体操指導してくれるので、安心して参加できます。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



80代 男性

「人が寄る」ということが大事だ
と思い、続けています。おかげで
今も自転車に乗れています。



80代 男性

自宅でもケーブルテレビを観な
がら、百歳体操を続けています。



活動のようす



つどいの場
西部



佐古シルバークラブ連合会「百歳体操」

| | | |
|---------|-----------------------------|---------------------------|
| 開催場所 | 佐古コミュニティセンター 徳島市佐古四番町7-1 | |
| 開催日時 | 毎週火曜日 10:00~11:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | コミセン 088-652-3070 |
| | 担当者 | 安井 洋子 090-4783-2307 |
| | 時間帯 | 8:00~17:00 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | 佐古地区住民 | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | あり(5,6台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(クーラー代必要時徴収あり。1回100円程度) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温、手指消毒、換気(常時) 間隔をあけて実施 | |

百歳体操、認知症予防体操を行っています。コミュニケーションの場として利用されている方もいます。また体操後に研修会などの報告をすることもあります。不明な点があればコミュニティセンターまで。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

70代 女性
いつも楽しみにして来ています。

70代 女性
家にいるとダラダラしてしまうけど、来ることで気持ちがしゃんとなります。



ひと花クラブ「アクアビクス」

| | | |
|---------|---------------------------------|----------------|
| 開催場所 | 老人保健施設エルダリーガーデン 徳島市南庄町4-60-2 | |
| 開催日時 | 毎週土曜日 12:50~13:40 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-632-3393 |
| | 担当者 | |
| | 時間帯 | 月~土 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-631-0133 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 10名程度 | |
| 駐車場 | あり(8台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(900円 / 回) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | ソーシャルディスタンスとマウスガード | |

音楽に合わせて行う水中運動プログラムをプールで約30分実施。水中運動による効果と楽しさを知り尽くした女性医師といっしょに楽しく体を動かしてストレス解消しませんか?

●施設外観



●施設周辺MAP



カフェスタイル CAFÉ STYLE

| | | |
|---------|--|----------------------|
| 開催場所 | 住宅型有料老人ホーム 天満ウェルネス 名東1階 徳島市名東町1丁目44番地1 | |
| 開催日時 | 月~土(祝日除く)10:00~14:30 木のみ13:30まで。 年末年始(12/31~1/3)は休業。お盆は営業。 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-7606 |
| | 担当者 | サービス管理責任者 青木 |
| | 時間帯 | 8:30~17:30 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 15名 | |
| 駐車場 | あり(5台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり (お食事される方はお食事代) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 定期的な換気、スタッフ検温、消毒、マスク着用 | |

就労継続支援B型事業所として障害を持つ人達が働いているカフェです。パスタや手作りフォカッチャなど季節の花が彩るガーデンをみながらお食事を楽しんでもらいたいです。ユニバーサルカフェ認定店です。Facebook、Instagramあり。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



60代 女性

終わった後の心地よい汗が気持ちいいです。



70代 女性

医師が直接指導してくれるので心強いです。



活動のようす



認知症にならない名東カフェ

| | | |
|---------|---------------------------|-------------------------------|
| 開催場所 | 名東いこいの家 徳島市名東町3丁目176-3 | |
| 開催日時 | 毎週木曜日 10:00~13:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-631-1910 080-2982-5069 |
| | 担当者 | 山下 善正 |
| | 時間帯 | 昼間はいつでも |
| | F A X | 088-631-1910 |
| 利用対象者 | 元気で会場までこれる方、仲良くできる方 | |
| 利用定員 | 約20名 | |
| 駐車場 | あり(1台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温、手指消毒、換気(常時) | |

声を出すことは大事なのでコーラスの先生をお呼びし練習しています。その他、習字や俳句、阿波踊り、ダンス、体操、毎月の誕生日会ではカラオケを行ったり健康管理や相談も行っています。メニューや催しについては3ヶ月毎に開催日程表を用意しています。

●施設外観



●施設周辺MAP



活動のようす



国府「いきいき百歳体操」

| | | |
|---------|---|-----------------------|
| 開催場所 | 国府コミュニティセンター 徳島市国府町府中59-4 | |
| 開催日時 | 水曜日(第1.2.3.4)月4回 13:30~ ※コミセン行事がある場合は、中止 | |
| 事前予約 | 要 ※初めての方は、実施しているか電話で要確認 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-642-1993 |
| | 担当者 | 国府コミュニティセンター |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 (金曜日休み) |
| | F A X | 088-642-1993 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | なし | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(冷暖房費月100円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 体を動かすので、 水分補給の飲物をお持ちください。 | |
| 感染対策 | 手指消毒。エアコン等併用しながら 常時、換気。 適度な距離を取り、実施。 | |

百歳体操、認知症予防体操を行っています。交流の場として活用いただいています。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



80代 女性

ここに來ることで、生活にハリが
できます。



北井上公民館・竜王団地自治会 百歳体操教室

| | | |
|---------|--|--------------|
| 開催場所 | 徳島市竜王団地集会所 徳島市国府町竜王5番地 | |
| 開催日時 | 毎週水曜日 13:30~14:20 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-642-8182 |
| | 担当者 | 河野 正敬 |
| | 時間帯 | 8:00~18:00 |
| | F A X | なし |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 体を動かすので、水分補給の飲物をお持ちください。 | |
| 感染対策 | 入室時に検温、手指消毒。エアコン等併用しながら常時、換気。適度な距離をとり実施。 | |

百歳体操、認知症予防体操の後、屋外でグランドゴルフをしています。(天候により中止の場合もあります。)
公益財団法人日本生命財団より生き生きシニア活動として地域貢献活動表彰を受けました。



●施設外観



●施設周辺MAP



北井上「いきいき百歳体操」

| | | |
|---------|--|--------------|
| 開催場所 | 北井上コミュニティセンター 徳島市国府町西黒田字南傍示271番地 | |
| 開催日時 | 毎週金曜日 9:30~10:30 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-642-1196 |
| | 担当者 | 北井上公民館 |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-642-1196 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | なし | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 入室時に検温、手指消毒。エアコン等併用しながら常時、換気。適度な距離をとり実施。 | |

キャッチフレーズ
「筋トレ、脳トレ、きたえて、つながるいきいき社会」
和気あいあいと楽しく体操しております。
体操後、屋外でグランドゴルフをしています。
(天候により中止の場合もあります。)



●施設外観



●施設周辺MAP



活動のようす



活動のようす



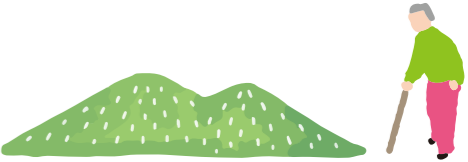
つどいの場
南西部



内町いきいきクラブ

| | | |
|---------|--|--------------|
| 開催場所 | 内町コミュニティセンター・アミコ館 徳島市元町1丁目24番地 (アミコビル5階) | |
| 開催日時 | 毎週水曜日 10:00～ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-654-4913 |
| | 担当者 | 森本 |
| | 時間帯 | 9:00～17:00 |
| | F A X | 088-654-4913 |
| 利用対象者 | 内町地区住民 | |
| 利用定員 | 20名 | |
| 駐車場 | なし(有料駐車場は有) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 入館の際に検温・手指消毒 間隔を取る。換気、椅子消毒 等 | |

アミコビル5階にあり、交通の便が良いです。
いきいき百歳体操に参加された後は図書館の利用や
お買い物もできて便利です!



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

70代 男性
ゆっくりと動く事によって良い
筋力運動になる事を知った。

70代 女性
体操をする事で普段使っていな
い筋肉がある事に気づいた。こ
れからも頑張って続けたいです。



body&health mi 株式会社

| | | |
|---------|-----------------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島市南内町1丁目6 ミタニビル1F | |
| 開催日時 | 月1回 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 090-5961-7942 |
| | 担当者 | 三谷 瑠歌 |
| | 時間帯 | 9:00~15:00 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 5~10名 | |
| 駐車場 | あり(2台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 手指消毒・検温・定期的な換気 マスク着用(任意) | |

“健康の本質を作るスタートはここから”
安心して運動していただける
コミュニティの場を提供いたします。



●施設外観



●施設周辺MAP



西富田親しみ会 (ふれあい教室・教養講座・お誕生日会)

| | | |
|---------|--|------------------------------------|
| 開催場所 | 西富田コミュニティセンター 1階集会室 徳島市弓町1丁目17 | |
| 開催日時 | 毎月第3金曜日 10:00~12:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-625-0954 (携帯 090-6287-0954) |
| | 担当者 | 会長 吉田 公欣 |
| | 時間帯 | 9:00~16:00 |
| | F A X | 088-625-0954 (吉田宅) |
| 利用対象者 | 地区住民 | |
| 利用定員 | 100名程度(コロナ対策 35名) | |
| 駐車場 | あり(2台)講師用 | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 参加者の駐車場はなし。 | |
| 感染対策 | ・マスク着用 ・体温測定(37.5℃以上の方は不可) ・参加者名簿の作成・手指の消毒 ・参加者制限・換気の厳守・熱中症対策 | |

交通安全から歴史文化まで専門講師を招き楽しみながら
地区住民の生活文化の向上と会員相互の親睦を図る。
令和4年度行事

ふれあい教室 5月(相続・贈与・遺言の話)7月(お薬のお話)
9月(防災講座)12月(消費者トラブル)2月(人権問題)
教育講座 6月(徳島大空襲)8月(阿波の歴史と文化)
11月(体と栄養学)3月(健康のお話)



●施設外観



●施設周辺MAP



活動のようす



利用者インタビュー



80代 男性

講師の方がやさしく楽しく、お話しただけなので、非常に楽しい。



90代 女性

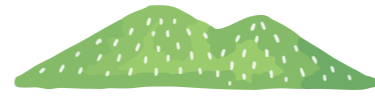
毎回いろいろな事をお話しただけ非常に参考になり、次回を楽しみにしております。



西富田「いきいき百歳体操」

| | | |
|---------|--|--------------------------------|
| 開催場所 | 西富田コミュニティセンター 1階集会室 徳島市弓町1丁目17番 | |
| 開催日時 | 毎週金曜日 13:00~14:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-652-8547 (西富田コミュニティ協議会) |
| | 担当者 | 088-623-6418 (細井 親しみ会副会長) |
| | 時間帯 | 平日10:00~16:00 |
| | F A X | 088-652-8547 |
| 利用対象者 | 西富田親しみ会・会員 | |
| 利用定員 | 25名程度 | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 水分補給の飲み物 | |
| 感染対策 | コミセン玄関で体温を測り、手指消毒 集会室内に入り体温を日誌に書き入れ 手指消毒、窓は閉めきらず換気 | |

いきいき百歳体操
認知機能改善体操
くっぼちゃんの健口体操



●施設外観



●施設周辺MAP



暮らしの保健室 おおくぼ

| | | |
|---------|---|--------------------------------|
| 開催場所 | 大久保病院 徳島市大道2丁目30 | |
| 開催日時 | 毎月第2・第4火曜日 12:00~14:00 (感染対策のため一時休止 再開日未定) | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-622-9156 |
| | 担当者 | 地域連携室 ソーシャルワーカー 芝 浩伸 |
| | 時間帯 | 月~金 9:00~16:00 土 9:00~12:00 |
| | F A X | 088-622-9157 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 特になし | |
| 駐車場 | あり(5台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 現在感染対策として一時休止中です。 再開時には一般的な感染対策を実施予定です。 | |

病院併設なので、血圧測定・骨密度測定・ハンドマッサージ・ネイルケア・健康相談・福祉相談・体組成計等健康作りを中心に活動しています。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



70代 女性

DVDに合わせて体操して楽しい。



80代 女性

皆さん優しく運動できて楽しい。



活動のようす



ファミリースペース 富田

| | | |
|---------|-------------------------|--------------|
| 開催場所 | 徳島市伊月町6丁目5 シャルム伊月 1F | |
| 開催日時 | 平日(月～金)午前中 土曜・日曜 応相談 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-654-6106 |
| | 担当者 | 七田 伸也 |
| | 時間帯 | 9:00～17:00 |
| | F A X | 088-655-5207 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 30名程度 | |
| 駐車場 | あり(3台) | |
| 利用にあたって | 費用 | 1時間 1,000円 |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 手指の消毒・換気・体温測定 | |

ふだんは子どもたちのサードスペース
しゅくだいカフェとして開放。



●施設外観



●施設周辺MAP



ふれあい・健康サロン事業 コミュニティスペースA.E.L(あえる)

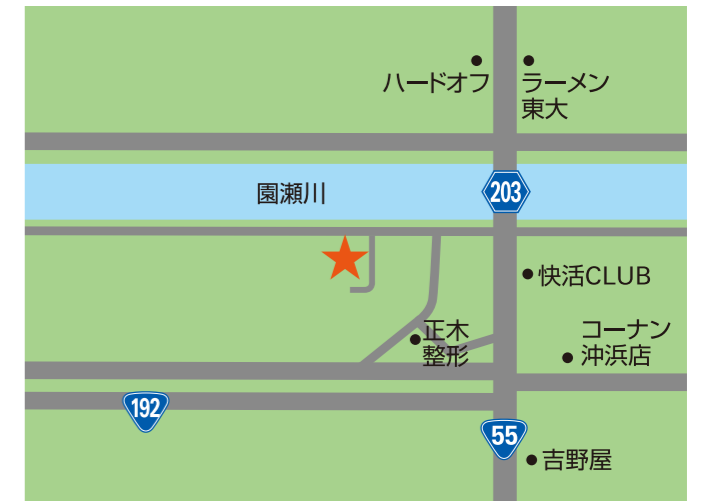
| | | |
|---------|---|-------------------------|
| 開催場所 | 地域密着型 特別養護老人ホーム ヒルズ 地域交流室 徳島市八万町大野7番地16 | |
| 開催日時 | 2ヶ月に1回開催 (第2土曜日:13:00～15:00) | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-669-3339 |
| | 担当者 | 在宅介護支援センターピア (荒木 阿部) |
| | 時間帯 | 平日 9:00～18:00 |
| | F A X | 088-669-0851 |
| 利用対象者 | 八万町内地区住民・近隣の方 | |
| 利用定員 | 約20名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 体調確認シート記入・体温測定 手指消毒・パーティション等を設置 ※介護施設併設に伴い、感染対策実施基準により外部の方入館禁止(継続中) | |

健康相談・体操・歌・手芸・茶話会・創作活動など、健康に関する事をテーマに、各専門分野で活躍されている講師先生をお招きし、楽しみながら学びます。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



9歳 男子

みんなで遊ぶのが楽しい。



11歳 女子

ボランティアの人と話すのが楽しい。



利用者インタビュー



80代 女性

看護師さんによる健康相談も気軽にでき楽しい。



80代 男性

夫婦で参加しています。皆さん優しく、色々な事を教え合えるのですごく楽しい。



いきいき百歳体操

| | | |
|---------|---------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 八万中央コミュニティセンター 徳島市八万町内浜80-14 | |
| 開催日時 | 毎週木曜日 10:00~11:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-668-8191 |
| | 担当者 | 遠藤 陽子 |
| | 時間帯 | 平日 9:30~17:00 |
| | F A X | 088-668-8191 |
| 利用対象者 | 八万地区住民 | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 体を動かすので、飲み物とタオル、上靴を持参ください。 | |
| 感染対策 | 検温・手指消毒・1時間に5~10分換気 | |

いきいき百歳体操のDVDをお手本に体を動かしています。
初めての方でもすぐにご参加できます。



●施設外観



●施設周辺MAP



いこいサロン

| | | |
|---------|-----------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 八万中央コミュニティセンター 徳島市八万町内浜80-14 | |
| 開催日時 | 毎週木曜日 11:00~12:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-668-8191 |
| | 担当者 | 遠藤 陽子 |
| | 時間帯 | 平日 9:30~17:00 |
| | F A X | 088-668-8191 |
| 利用対象者 | 八万地区住民 | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(参加費 100円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温・手指消毒・1時間に5~10分換気 飲食以外はマスク着用 | |

美味しいコーヒーやお茶を飲み、その後の情報交換やおしゃべりを楽しんでいます。
今後ゲーム遊びや手芸なども実施していきたいです。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

80歳 女性

フレイルにならない為に、友達と会えるのを楽しみに足を運んでいます。



80歳 男性

行き始めて3年が過ぎました。その日の自分の体調に合わせて行えるので、できる限り参加したいと思います。帰りには、体が少し軽くなったような気がします。



利用者インタビュー

80歳 女性

色々な人と情報交換や話ができ、刺激をもらえます。



80歳 男性

100歳体操のいこいサロン(茶話会)に参加させていただいています。普段は話せない人たちとも気楽に話せて地域のいろいろな話が聞けて体操以上に楽しいです。時間が足りないくらいです。



中津浦元気クラブ

| | | |
|---------|------------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島市八万町中津浦93番地 | |
| 開催日時 | 毎週水曜日 10:00~11:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 090-4502-1553 |
| | 担当者 | 杉本 深雪 |
| | 時間帯 | いつでも可能 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 10名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| | 費用 | なし |
| 利用にあたって | 送迎 | 不可 |
| | その他 | 飲み物持参 |
| 感染対策 | 窓を開けて換気・検温・消毒につとめています。 | |

1月年明けにぜんざいで初めました。3月末には、蜂須賀桜が4本満開になり弁当持参で花見会。家庭菜園の野菜余りを分け合い親睦を深めています。



●施設外観



●施設周辺MAP



上八万健康サロン

| | | |
|---------|---|----------------------------------|
| 開催場所 | 上八万コミュニティセンター 徳島市上八万樋口61番地 | |
| 開催日時 | 毎週火曜日 10:00~11:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-668-6392 |
| | 担当者 | 松本 光代 |
| | 時間帯 | 月~木 9:00~16:00 (ただし月曜日は午前中のみ) |
| | F A X | 088-668-6394 |
| 利用対象者 | どなたでも(60歳以上) | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| | 費用 | なし |
| 利用にあたって | 送迎 | 不可 |
| | その他 | 体を動かすので、水分補給の飲み物 タオルをお持ちください。 |
| 感染対策 | 開始前に噴霧器で会場消毒・イスの消毒 常に換気扇使用・体温測定・マスク着用 手指消毒等 | |

いきいき百歳体操
60歳以上どなたでも参加できます。
貯筋が大事を合言葉にしています。



●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



80代 男性

健康のため参加していますが女性がほとんどです。



60代 女性

参加者の中では若い年の方で、テレビの係をしています。



利用者インタビュー



70代 男性

リハビリとして夫婦で参加しています。



70代 女性

雰囲気明るいので参加するのが楽しい。



健康生きがいづくり徳島 百歳体操入田

筋力づくり体操の前に、
認知症予防編から1つを選んで実施しています。



●施設外観



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|-------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 入田コミュニティセンター 徳島市入田町春日121-1 | |
| 開催日時 | 毎週水曜日 14:00~15:00 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 080-5662-4729 |
| | 担当者 | 代表 森 富美子 |
| | 時間帯 | 8:00~19:00 |
| | F A X | 088-644-0439 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 25名程度 | |
| 駐車場 | あり(約30台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(200円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | マスク着用・手指消毒・換気 | |

つどいの場
南東部



利用者インタビュー



60代 女性

毎週この時間が楽しみです。



80代 女性

休まず続けたいです。



介護予防体操とカラオケで元気になろう!

| | | |
|---------|---|---------------------------|
| 開催場所 | 徳島県労働福祉会館わーくびあ徳島 5階大ホール 徳島市昭和町3丁目35の1 | |
| 開催日時 | 毎月第1・第3土曜日10:00~ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-652-4510 |
| | 担当者 | ボランティア「友の会」ひまわり 前田 すづ子 |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-625-5113 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | コロナ対策の為30名程度 | |
| 駐車場 | あり(50台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり (500円ドリンク菓子付き) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 熱37.0度以下・アルコール消毒 長机を1名で使用 | |

まず参加者で5曲の童謡と懐メロを歌って、気分を上げて水分補給をします。
その後、介護予防体操を20分→コーヒータイトム→カラオケ(リクエスト3曲)を歌ってもらっています。楽しいから時間を過ぎて3曲は必ず歌って帰られます!

●施設外観



●施設周辺MAP



昭和公民館 いきいき百歳体操

| | | |
|---------|-----------------------------|--|
| 開催場所 | 昭和コミュニティセンター 徳島市昭和町3丁目81 | |
| 開催日時 | 月曜日10:00~ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-622-0809 |
| | 担当者 | 鈴木 小夜子 |
| | 時間帯 | 月~金 9:00~17:00 (12:00~13:00昼休み) 火曜日は午後のみ |
| | F A X | 088-623-1971 |
| 利用対象者 | 近隣の方 | |
| 利用定員 | 20名 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 消毒・検温・換気 | |

いきいき百歳体操以外にも、阿波踊り体操に参加されたり、昭和公民館で行われている他の教室にも参加されたりと、活動的な方が多いです。
体操の後にはふれあいサロンも行っています。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



70代 女性

最初参加した時は沢山の方がおり驚いた。それが通っている内に段々と自分の大事な場所になっています。



80代 男性

前田さんの人柄に元気をもらっています。大きな声で歌えるのでストレス発散にもなり、喉も鍛えられるので元気でいられると思う。



利用者インタビュー



80代 女性

いきいき百歳体操はゆっくりと体操をするので無理なく出来る事が良いと思います。



80代 女性

一人ではなかなか出来ないけど、ここに来るとみんなで行うので続ける事が出来ています。



壮生のいきいき百歳体操

| | | |
|---------|---|--------------|
| 開催場所 | 徳島県労働福祉会館わーくびあ徳島 徳島市昭和町3丁目35の1 | |
| 開催日時 | 第2、第4木曜日 10:30～11:10 (10:00～交流カフェ、11:10～交流カフェ) | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-625-6999 |
| | 担当者 | 専務理事 元川 仁 |
| | 時間帯 | 9:00～17:00 |
| | F A X | 088-625-5005 |
| 利用対象者 | シニア層 | |
| 利用定員 | 35名 | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(300円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温・アルコール消毒・換気・マスク着用 | |

「100歳まで元気でいよう!」を合言葉にシニア同士の交流を進めるクラブです。

●施設外観



●施設周辺MAP



ユニバーサルカフェ つだまちキッチン

| | | |
|---------|--|--------------------------------|
| 開催場所 | お料理デイサービス Tsuda-Machi-Kitchen 徳島市津田本町2丁目3番地の57 | |
| 開催日時 | 月～金 10:00～14:30 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | ①088-635-2285 ②088-635-1295 |
| | 担当者 | 豊原 |
| | 時間帯 | 8:00～17:30 |
| | F A X | 088-635-1301 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 20名 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり (コーヒー(S)210円、パン60円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 現在、イートインスペースは休止し、テイクアウトのみ行っています。 | |

月2回子育て支援イベント、月1回地域交流イベントは現在休止しておりますが、月1回こども食堂は実施しております。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

70代 女性

みんなで集まってワイワイと楽しく話が出来て嬉しいです。

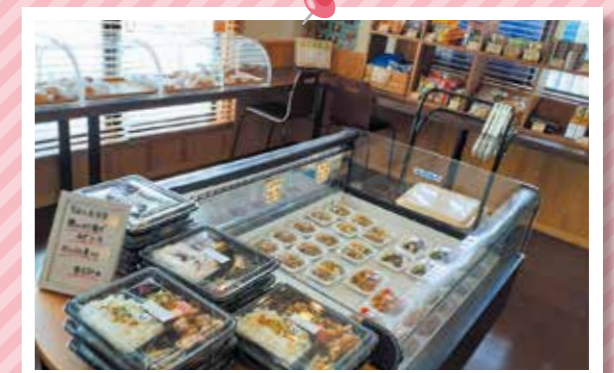


80代 男性

ここに来てみんなで話をするのが楽しくて通っています。おかげで身体もだいぶ良くなりました。



活動のようす



津田地区社協

近所の方が多く気を遣わないでよいのが良いところです
☆始めての方でも気軽に参加して頂けます!

| | | |
|---------|----------------------------|--------------|
| 開催場所 | 津田コミュニティセンター 津田町4丁目5-55 | |
| 開催日時 | 毎週水曜日(第1水曜日は休み)13:30~ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-662-0599 |
| | 担当者 | 宇野 多恵 |
| | 時間帯 | |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 30名 | |
| 駐車場 | あり(15台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 動きやすい上履き・タオル・水分 (各自準備) | |
| 感染対策 | 手指消毒・検温・換気 | |

●施設外観



●施設周辺MAP



ユニバーサルカフェ「籠」

コーヒーを100円で飲めるカフェスペースがあります。
気軽にコーヒーを飲みに来て頂く事が出来ます。

| | | |
|---------|-------------------------------|--------------|
| 開催場所 | KAGOYAリゾート 徳島市大原町外籠38番地 | |
| 開催日時 | 9:30~17:30 ※基本は毎日利用可能 | |
| 事前予約 | 要 ※感染状況により利用可能か問合せをお願いします。 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-660-7005 |
| | 担当者 | 武市 茂憲 |
| | 時間帯 | 8:30~17:30 |
| | F A X | 088-660-7555 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 1~4名 | |
| 駐車場 | あり(5台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温・消毒・マスク着用 感染対策により閉鎖中 | |

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー



80代 女性

ゆっくりとした体操なので無理なく出来るところが良いです。



80代 女性

ここに来ると楽しいです。コロナがあつてから近所の人になかなか会えないけど、ここに来ると会えるので嬉しい。



活動のようす



健康Café

| | | |
|---------|--------------------------------|--------------------------------|
| 開催場所 | 勝占東部コミュニティセンター 徳島市大原町中須17-2 | |
| 開催日時 | 毎月第1水曜日(都合により第2も有) 13:30~ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-663-1964 |
| | 担当者 | 勝占東部コミュニティセンター |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 (12:00~13:00を除く) |
| | F A X | 088-663-1964 |
| 利用対象者 | 勝占東部地区住民・近隣の方 | |
| 利用定員 | なし | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:上靴 | |
| 感染対策 | 検温・手指消毒・マスク着用 | |

R4年11月~スタートしました!毎月1回、健康に関するお話や体操をして、コーヒーを飲んでおしゃべりを楽しんでいただきます。誰でも気軽に参加出来ます。

●施設外観



●施設周辺MAP



勝占中部コミュニティ協議会

| | | |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 開催場所 | 勝占中部コミュニティセンター 勝浦徳島市勝占町中須76番地の2 | |
| 開催日時 | 毎週火曜日 10:00~ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-669-1671 |
| | 担当者 | 谷 千安紀 |
| | 時間帯 | 8:30~17:00 (12:00~13:00休み) |
| | F A X | 088-669-1671 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 約25名 | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物: 飲み物(水分補給)、動きやすい服装 上靴、タオル | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、検温 部屋換気 等 | |

女性の方が中心に参加されていますが、男性の方も歓迎です。
参加者の皆様、毎週楽しみにしてくれています。

●施設外観



●施設周辺MAP



活動のようす



利用者インタビュー



70代 女性

仕事を退職してから健康の為にピラティスや体操に参加しています。自宅で体操をしても続かないがみんなと一緒にすることで楽しみながら出来ています。



70代 女性

体操に通うようになり、買い物に行き荷物を持つ事が楽になり、スタスタと歩けるようになったと感じています。何よりみんなに会える事が楽しみです。



多家良宝寿会 いきいき百歳体操クラブ

| | | |
|---------|---------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 多家良中央コミュニティセンター 徳島市多家良町小路地10 | |
| 開催日時 | 火曜日 夏季 18時～ 冬季 17時～ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 080-3169-1103 |
| | 担当者 | 高山 宏行 |
| | 時間帯 | 8:00～17:00 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | 宝寿会員 | |
| 利用定員 | 12名 | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 準備物:上靴、タオル、水分(補給用) | |
| 感染対策 | 体温・手指消毒・換気扇 | |

夕方から開催している為、日中お仕事や忙しい方でも参加可能です!
また、駐車場も完備されており車でも通えます。

●施設外観



●施設周辺MAP



利用者インタビュー

80代 男性

人数は減ったけどみんなとワーワーと話しが出来る。家でいても人と話をする時が無いし衰えるばかりになる。体操に通っているおかげで維持が出来ている。



70代 女性

ここに来ないと近所の方でもなかなか会えない。顔を合わせる事でお互い元気である事の報告にもなる。色々と身体を動かすと痛みがあったりするけど、この体操は全く痛くならないところが良いです。



認知症
カフェ

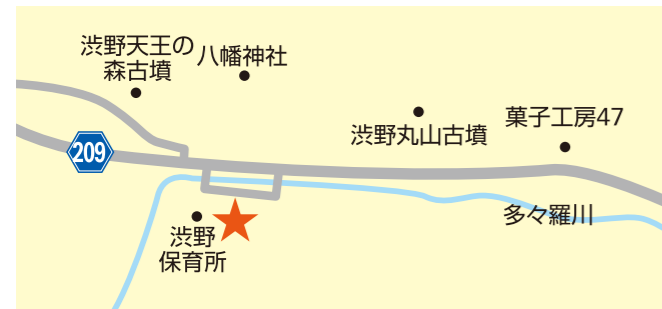


あいの会

参加者が会場設営から片づけまでかわり、気兼ねなく居心地よく過ごせる場。お互いに来れなくなったことを助け合う。ピアサポート。認知症のご本人、ご家族がともに楽しむことのできるプログラムや本人が活躍できる活動を展開しています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------|---------------|
| 開催場所 | 波野公民館 他 | |
| 開催日時 | 毎月第4日曜日 9:30~14:00 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-8020 |
| | 担当者 | 大下 |
| | 時間帯 | 平日 9:30~14:00 |
| | F A X | 088-678-8110 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | | |
| 駐車場 | あり(場所によってはない場合も) | |
| 利用にあたって | 費用 | 参加費100円+実費 |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 体温測定、手指消毒、適宜換気を行う | |

オレンジカフェあい

集り処あいが開催する「オレンジカフェあい」は、認知症の方やそのご家族はもちろん、地域の方どなたでも自由にお気軽に立ち寄れるカフェを目指しています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|---|--------------|
| 開催場所 | 集り処あい 中昭和町2丁目103番地 | |
| 開催日時 | 毎月第3金曜日 14:00~ (現在コロナ感染対策のため休止中) | |
| 事前予約 | 不要 但し、初めてご参加される方につきましては、事前にご連絡いただければ幸いです。 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-602-2323 |
| | 担当者 | 井上 修吾 |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-602-2324 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温と手指消毒 | |

おきのすサロン

参加者さんの一日を笑顔で過ごせて笑っていただけることからチャレンジしてもらいます。ぬり絵・ビンゴゲーム・歌・簡単な体操・小物作り・朗読・季節の作品作り・折り紙などを行っています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--|------------------|
| 開催場所 | NPO法人どりーまサービス どりーむキッズ 北沖洲4丁目14番38-101 | |
| 開催日時 | 第2.4土曜日 10:00~11:30 (年末年始は変更・中止あり) | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-8161 |
| | 担当者 | 白川 奈美子 |
| | 時間帯 | 月・金以外 9:00~17:30 |
| | F A X | 088-678-8165 |
| 利用対象者 | 地区住民 | |
| 利用定員 | 10名 | |
| 駐車場 | あり(5台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(おやつ代50円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 現在、感染拡大防止のため休止中 | |

おれんじカフェらもと

病院で行っているカフェなので、医師、看護師、心理士、ソーシャルワーカーも参加しています。認知症の医療的なことから生活に関することまでお話をお伺いします。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|----------------------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島県立中央病院 蔵本町1丁目10-3 | |
| 開催日時 | 毎月第2水曜日 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-631-7172 |
| | 担当者 | 山住・小谷 |
| | 時間帯 | 平日10:00~16:00 |
| | F A X | 088-631-7130 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 対面での開催の場合は、10名程度 | |
| 駐車場 | あり(100台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | コロナ感染拡大防止のため、Zoomでオンライン開催をしています。 | |

おれんじカフェしらさぎ

キーボードやミュージックベルに合わせて歌をうたったりしませんか?アコーディオンもありますので、音楽好きの方、お待ちしております。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|-------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島市上八万町西山しらさぎ台841 | |
| 開催日時 | 第4土曜日 10:00~12:00 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 090-7579-5672 |
| | 担当者 | 鈴木 小夜子 |
| | 時間帯 | |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 6名 | |
| 駐車場 | あり(2台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 手指消毒、体温測定、換気等 | |

カフェテラスやまもも

地域における福祉の相談窓口としての役割も併せ持ち、認知症の方やご家族、地域の皆さまもご参加頂けます。季節のデザートや珈琲を提供しています。認知症等についての勉強会、コグニサイズ、手芸なども実施しています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------|-----------------------------------|
| 開催場所 | さくらの郷 下町本丁59-12 | |
| 開催日時 | 毎月最終土曜日 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | やまもも小規模多機能居宅 介護施設 088-644-2177 |
| | 担当者 | 寒川 |
| | 時間帯 | 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-644-2188 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | なし | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 現在中止しています | |

おれんじ輪(リング)つながり

ボクシングのリングがあるおもしろいカフェ。リングで汗を流してもいいし、歌をうたってもいいし、2階でゆっくり読書もできます。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島市入田町春日112-3 (友竹家) | |
| 開催日時 | 第2土曜日 10:00~12:00 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 090-7579-5672 |
| | 担当者 | 鈴木 小夜子 |
| | 時間帯 | |
| | F A X | |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 10名 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | ボクシングジム併設のためレッスンしている時あり。 | |
| 感染対策 | 手指消毒、体温測定、換気等 | |

コミュニティカフェきらら苑

栄養満点の昼食をみんなで囲んで食べること。



●施設周辺MAP



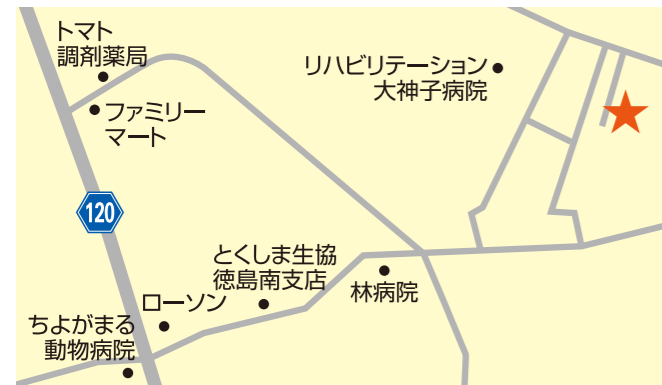
| | | |
|---------|---------------------------|---------------|
| 開催場所 | 徳島市北山町岩崎11番3 | |
| 開催日時 | 毎月第2土曜日(開催日変更あり) | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-669-3328 |
| | 担当者 | 新田 民子 |
| | 時間帯 | 月~金 |
| | F A X | |
| 利用対象者 | 65歳以上、医療介護福祉関係者 | |
| 利用定員 | 10名 | |
| 駐車場 | あり(5台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(昼食代500円) |
| | 送迎 | 可 送迎手数料片道100円 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 抗菌除菌消毒済(室内) 非接触体温計設置、他 | |

すだちカフェ

グループホーム入居者様と一緒にしゃべりや軽い運動、時には勉強会なども開き、ゆったりとした楽しい時間になっていただければ…



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------------------|---------------------|
| 開催場所 | すだち会グループホーム 大原町余慶71-2 | |
| 開催日時 | 毎月第2水曜日 13:30~15:00 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-663-5751 |
| | 担当者 | グループホーム管理者 宮岡 由佳 |
| | 時間帯 | 平日 9:00~18:00 |
| | F A X | 088-663-5751 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 特になし | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 手指消毒、おしゃべり時はマスク着用 常時、窓を開け換気 | |

認知症の人と家族の会 つどい

もの忘れが増えてご心配な方や日々の悩みや不安などを話し合い、介護経験者のお話を聞くことにより、仲間がいる、自分ひとりではないと勇気をもらえ気持ちが楽になります。専門職から対応の方法などのヒントも得られます。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|------------------------------------|----------------|
| 開催場所 | 徳島市中昭和町1丁目2番地 総合福祉センター1階 | |
| 開催日時 | 毎月第1火曜日 13:30~15:30 | |
| 事前予約 | 不要 事前予約は頂いておりませんので当日確認 をお願いします。 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-8020 |
| | 担当者 | 大下 |
| | 時間帯 | 平日 10:00~16:00 |
| | F A X | 088-678-8110 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 10名 | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | マスク着用、検温、手指消毒、換気 | |

スマイルカフェ

家族の方や近隣の方、関わりのある方とレクリエーションやお茶会をすることで、地域の連携を図っています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|-----------------------|---------------|
| 開催場所 | えくせれんと国府 国府町中493-1 | |
| 開催日時 | 毎月第4水曜日 13:30~15:30 | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-642-8693 |
| | 担当者 | 管理者 島田 祐輔 |
| | 時間帯 | 平日 9:00~18:00 |
| | F A X | 088-642-8694 |
| 利用対象者 | 地区住民・近隣の方 | |
| 利用定員 | 少人数(感染対策のため) | |
| 駐車場 | あり(3台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | アルコール消毒、換気 | |

ふあんふあんカフェ 南内町

ノルディックウォーキングを楽しんだり、音楽療法士と共に音楽を通して生活や心の質をよりよくしたり、薬剤師・管理栄養士を交えての相談会などを行っています。色々なプロが皆様と一緒にトータルコーディネートいたします。是非、一度覗いてみて下さいね。



●施設周辺MAP

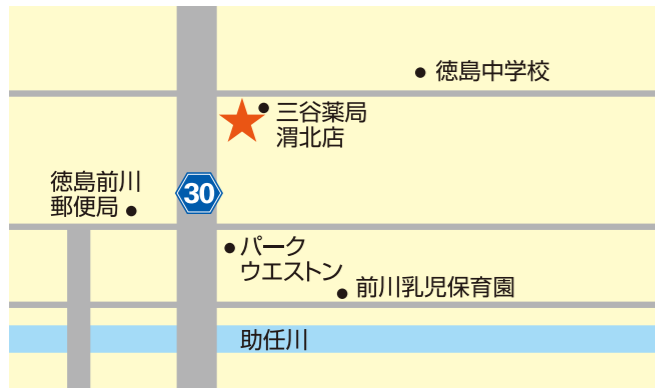


| | | |
|---------|--------------------------|-------------------------|
| 開催場所 | 三谷薬局南内町店 徳島市南内町1丁目7番地 | |
| 開催日時 | 月1~2回 13:00~14:00 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-679-7484 |
| | 担当者 | 弘田 佳菜子 |
| | 時間帯 | 月~土 9:00~18:00 日・祝除く |
| | F A X | 088-679-7485 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 3~4名 | |
| 駐車場 | あり(2台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 手指消毒、換気、マスク着用 | |

ふあんふあんカフェ 渭北



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|------------------------|--------------|
| 開催場所 | 三谷薬局渭北店 徳島市吉野本町1-13 | |
| 開催日時 | 現在中止中 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-622-1570 |
| | 担当者 | 三谷 |
| | 時間帯 | 9:00~18:00 |
| | F A X | 088-622-1870 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | | |
| 駐車場 | あり(3台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 消毒、マスク、パーテーション | |

ボンボンカフェ 佐古

シナプソロジー(不定期)
食品添加物について(生涯学習)



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------------|------------------|
| 開催場所 | 佐古コミュニティセンター 佐古四番町7-1 | |
| 開催日時 | 不定期 水曜日14:00~ | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-611-3435 |
| | 担当者 | 三谷薬局佐古店 星野 祐弥 |
| | 時間帯 | 月~土 9:00~18:00 |
| | F A X | 088-611-3436 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 15名 | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | 食料品持ち込み不可 | |
| 感染対策 | 通気性の良い広い会場で行っている。 | |

ふれあいカフェ かんかん

徳島健康生協の医療・介護専門職も随時関わっていくため、多様な相談が可能。参加費無料で急な参加もOK。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|------------------------------------|-------------------------------|
| 開催場所 | 旧佐古診療所(名称未定) 佐古六番町10-10 | |
| 開催日時 | 毎月第3金曜日 13:30~ | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-652-7283 080-1994-2545 |
| | 担当者 | 健康づくり事業部 伊賀 |
| | 時間帯 | 平日 9:00~17:00 |
| | F A X | 088-652-7280 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 特になし | |
| 駐車場 | あり(7台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 可※佐古にお住まいの方は可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | マスク着用、手指消毒、飲食時は使い捨て紙皿・紙コップを使用、室内換気 | |

ボンボンカフェ 川内

管理栄養士による健康セミナー、脳トレ。



●施設周辺MAP



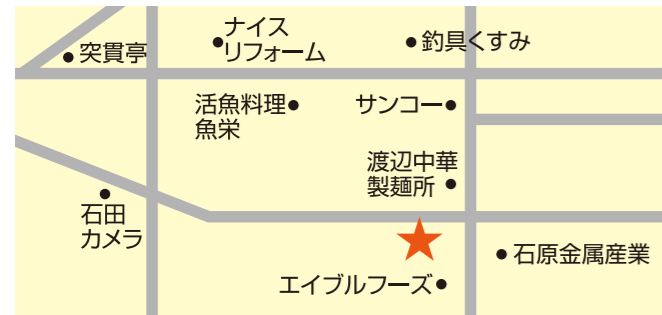
| | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|
| 開催場所 | アイ調剤薬局川内店(川内公民館のことも) 川内町平石住吉320-1 | |
| 開催日時 | 不定期木曜日 14:00~15:30 | |
| 事前予約 | 要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-637-1063 |
| | 担当者 | アイ調剤薬局川内店 吉益 |
| | 時間帯 | 営業時間内 |
| | F A X | 088-637-1064 |
| 利用対象者 | 川内地区住民 | |
| 利用定員 | 20名 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 施設内体育館で実施 座席間隔をあける窓を開けて通気をよくしている | |

ミックスカフェ沖洲

認知症になっても住み慣れた地域で安心して長く暮らしていける温かな地域づくりを目指しています。このカフェが皆さんとの「出会い」と「つながり」を深める居場所になれることを心より願っています。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|--------------------------------|----------------|
| 開催場所 | 徳島自立会集会所 徳島市北沖洲2丁目8番27号 | |
| 開催日時 | 毎月第2、第4月曜日 14:00～16:00 祝日休み | |
| 事前予約 | 不要 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-8020 |
| | 担当者 | 蔭山 |
| | 時間帯 | 平日 10:00～16:00 |
| | F A X | 088-678-8110 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 20名程度 | |
| 駐車場 | あり(10台) | |
| 利用にあたって | 費用 | あり(参加費100円) |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | 検温、手指消毒、換気 | |

縁の会(若年性認知症のつどい)

徳島県若年性認知症支援コーディネーターと繋がりましょう。若年性認知症と診断されたご本人、ご家族の交流や相談。気兼ねなく情報交換が行えます。お悩みや困りごとをお持ちの方など。個別相談や出張相談をご希望の方はご相談ください。



●施設周辺MAP



| | | |
|---------|------------------------------------|----------------|
| 開催場所 | 徳島市中昭和町1丁目2番地 総合福祉センター1階 | |
| 開催日時 | 毎月第3土曜日 13:30～15:30 | |
| 事前予約 | 不要 事前予約は頂いておりませんので当日確認 をお願いします。 | |
| 連絡先 | 電話 | 088-678-8020 |
| | 担当者 | 大下 |
| | 時間帯 | 平日 10:00～16:00 |
| | F A X | 088-678-8110 |
| 利用対象者 | どなたでも | |
| 利用定員 | 10名 | |
| 駐車場 | あり | |
| 利用にあたって | 費用 | なし |
| | 送迎 | 不可 |
| その他 | | |
| 感染対策 | マスク着用、検温、、手指消毒、換気 | |

元気高齢者
づくり事業



協力NPO法人 どりーまあサービス

連絡先 / 088-626-3237

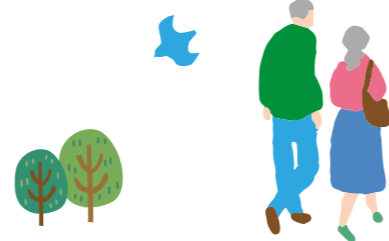
ゴムチューブや軽量ダンベルを使った運動、レクリエーション、健康相談等を行っています。

| 開催場所 | 連絡先 | 開催曜日 | 開催時間 | 駐車場 |
|------------------|--------------|-------|-------------|-----|
| 内町コミュニティセンターアミコ館 | 088-654-4913 | 月・木曜日 | 9:30-11:30 | なし |
| 昭和コミュニティセンター | 088-622-0809 | 水・金曜日 | 10:00-12:00 | あり |
| 沖洲コミュニティセンター | 088-664-7139 | 月曜日 | 13:00-15:00 | あり |
| | | 木曜日 | 9:30-11:30 | |
| 丈六コミュニティセンター | 088-645-2182 | 木曜日 | 10:00-12:00 | あり |
| 不動総合センター | 088-631-4121 | 木曜日 | 13:00-15:00 | あり |
| 南井上コミュニティセンター | 088-642-2773 | 火・金曜日 | 9:30-11:30 | あり |
| | | 火・金曜日 | 13:00-15:00 | |

●活動のようす



| | | |
|---------|-----------------------------------|----------------------|
| 利用対象者 | 医師から運動を制限されていない方 (おおむね65歳以上の方) | |
| 利用定員 | 各会場30名程度 | |
| 利用にあたって | 費用 | 1回 300円 |
| | 送迎 | 不可 |
| | 準備物 | 動きやすい服装、室内用靴、 タオル |
| 感染対策 | 1~2時間ごとに5~10分程度換気 | |
| その他 | 体を動かすので、水分補給の飲物をお持ちください。 | |



協力NPO法人 大きなエプロン

連絡先 / 088-624-0786

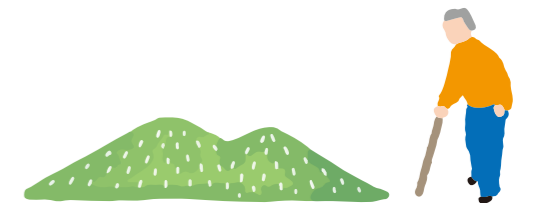
ゴムチューブや軽量ダンベルを使った運動、レクリエーション、健康相談等を行っています。

| 開催場所 | 連絡先 | 開催曜日 | 開催時間 | 駐車場 |
|----------------|--------------|-------|-------------|-----|
| 新町公民館 | 088-626-5428 | 月曜日 | 9:30~11:30 | なし |
| 渭北コミュニティセンター | 088-652-7476 | 月曜日 | 13:00~15:00 | なし |
| 佐古コミュニティセンター | 088-652-3070 | 水・金曜日 | 10:00~12:00 | なし |
| 加茂名コミュニティセンター | 088-631-3481 | 火・木曜日 | 9:30~11:30 | なし |
| 勝占東部コミュニティセンター | 088-663-1964 | 月曜日 | 10:00~12:00 | なし |
| 上八万コミュニティセンター | 088-668-6392 | 木曜日 | 13:00~15:00 | なし |
| 応神コミュニティセンター | 088-641-4880 | 火・金曜日 | 9:30~11:30 | なし |

●活動のようす



| | | |
|---------|-----------------------------------|----------------------|
| 利用対象者 | 医師から運動を制限されていない方 (おおむね65歳以上の方) | |
| 利用定員 | なし | |
| 利用にあたって | 費用 | 1回 300円 |
| | 送迎 | 不可 |
| | 準備物 | 動きやすい服装、室内用靴、 タオル |
| 感染対策 | 検温、手指消毒、換気(常時)、 間隔をあけて実施 | |
| その他 | 体を動かすので、水分補給の飲物をお持ちください。 | |



協力NPO法人 医療と福祉をつなぐ会

連絡先 / 088-611-0222

ゴムチューブや軽量ダンベルを使った運動、レクリエーション、健康相談等を行っています。

| 開催場所 | 連絡先 | 開催曜日 | 開催時間 | 駐車場 |
|-----------------|--------------|---------|-------------|-----|
| 住吉・城東コミュニティセンター | 088-656-6570 | 月曜日 | 9:30-11:30 | なし |
| 八万中央コミュニティセンター | 088-668-8191 | 月・金曜日 | 9:30~11:30 | あり |
| 川内公民館 | 088-665-3843 | 月・金曜日 | 9:30~11:30 | あり |
| 徳島市勤労者体育館(津田) | 088-611-0222 | 月曜日 | 13:00~15:00 | あり |
| 国府公民館 | 088-642-1183 | 木曜日 | 9:30~11:30 | あり |
| | | 第1・3月曜日 | 9:30~11:30 | |

●活動のようす



| | | |
|---------|--|------------------|
| 利用対象者 | 医師から運動を制限されていない方 (おおむね65歳以上の方) | |
| 利用定員 | 各会場30名程度 | |
| 利用にあたって | 費用 | 1回 300円 |
| | 送迎 | 不可 |
| | 準備物 | 動きやすい服装、室内用靴、タオル |
| 感染対策 | 検温、手指消毒、換気(常時)、 間隔をあけて実施 | |
| その他 | 不定期参加の方も大歓迎です。体験利用もできますので、お気軽にご参加下さい。 体操の前に看護師が血圧測定を行い、健康チェックをした上で、体操を行っています。 | |



徳島市シニアクラブ連合会

市シニアクラブ(老人クラブ)は、高齢者の方が自主的に運営している団体です。お互いの親睦を深め、地域社会との交流をはかり、クラブ活動を通じて、生きがいづくりや健康づくりを行い、くらしを心豊かにすることを目指しています。



●施設周辺MAP



●申し込み先

●徳島市シニアクラブ連合会事務局

| | | |
|---------|---|--------------|
| 場所 | 徳島市沖浜東2-16 ふれあい健康館 (徳島市生涯福祉センター)内 | |
| お問い合わせ先 | 電話 | 088-625-4358 |
| | お問い合わせ時間 | 10:00~15:00 |
| | FAX | 088-625-4358 |
| 対象者 | 本会の趣旨に賛同していただける方であれば、どなたでも入会できます。 | |
| その他 | 徳島市内には105の単位クラブがあり、約5,200の方が活発に活動しています。 | |

●活動内容

①健康増進/介護予防
体育大会、各種スポーツ大会、
体力測定、健康/介護予防啓発

②研修会

専門講師による講演会、
公共機関・大学事業所等
への訪問研修

③文化活動

芸能大会、
文化祭作品展

④生きがい教室

(次頁参照)

⑤レクリエーション

親睦/研修旅行、
懇親会、誕生会等

⑥社会奉仕

清掃活動、花いっぱい運動、
子ども見守りパトロール等

⑦友愛訪問

見守りが必要と思われる
高齢者へのふれあい訪問

⑧交通安全教室

生きがい教室

生きがい教室は、高齢者の生きがい対策として、趣味や教養を高める講座であり、多岐にわたって開設されています。開講日には、同好の仲間が相集い熱心に学習し、その成果を芸能大会や文化祭等で発表したり、ボランティア活動に活かしたりしています。現在、右の教室を開催しています。

開催中教室

- ①手芸 ②生け花 ③絵手紙 ④川柳 ⑤俳句 ⑥短歌
⑦詩吟 ⑧カラオケ ⑨民謡 ⑩新舞踊 ⑪フラダンス
⑫レクダンス ⑬阿波おどり ⑭囲碁 ⑮健康吹矢
⑯グラウンドゴルフ

参加者インタビュー



【手芸教室】

生きがい教室の手芸に入って5年、小さな物でも、大きな物でも、一つの物が時間をかけて出来上がった時、他の人より下手でもその時の満足感、それがなんとも言えず嬉しくて、月2回ですが楽しんでます。

【レクダンス教室】

以前からレクダンスに興味があり、仲間に入れていただきました。毎月2回楽しく練習をしています。健康を目的に曲にあわせて手足を動かして、心も身体もリフレッシュしています。



【囲碁教室】

囲碁クラブに入会して10年が過ぎ、棋力向上はもちろん仲間との談笑で、日々活力に満ちています。脳トレ認知症の予防効果もあり健康を維持することができています。



【健康吹矢教室】

友達から徳島健康吹矢同好会という吹矢のクラブがあると聞いて、興味がありましたので吹矢体験講座に参加しました。国際吹矢道の自由な吹矢スタイル、休み時間の「コーヒータイム」など、心も体もほぐれて健康で長生きできるかも。



SNS情報

自分に合った運動を見つけましょう!

●自宅で気軽に運動したい!

YouTubeの徳島市[公式]チャンネルで健康づくり!
自宅で出来る運動やフレイル予防の講座を配信しています!
ウォーキングのウォームアップになるストレッチや簡単な全身運動などを
実演しています。
また、徳島市のマスコットキャラクターである「トクシィ」も実演していますよ!



トクシィと運動しよう

●外で気持ちよく運動がしたい!

徳島市ではウォーキングの習慣と正しい知識を身につけられるように
ウォーキングイベントや講座を定期的に開催しています!
気になる方は徳島市のHPをご確認ください!



ウォーキング推進運動

お問い合わせ先

徳島市役所 健康長寿課
〒770-8571
徳島市幸町2丁目5番地(南館2階)
TEL:088-621-5512

●自由に自分のペースで参加したい!

ふれあい健康館(生涯福祉センター)では、健康づくりに役立つ健康測定・
屋内運動教室(フィットネスジム)・健康保養浴場(プール・浴室)が
設置されています。
フリー利用(有料)が出来るほか、筋肉量や体脂肪など体組成が詳しく分かる
inbody測定(有料)や、屋内運動室(フィットネスジム)・プールを利用した仲間と
一緒に楽しく参加できる各種の運動指導コースを開催しています。



ふれあい健康館ジム

お問い合わせ先

ふれあい健康館(生涯福祉センター)
健康判定・屋内運動室
TEL:088-657-0187



徳島市地域包括支援センターについて

地域で暮らす高齢者に対し、医療・保健・介護・福祉などさまざまな面から総合的に支える機関として設置されたもので、保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門資格を持った職員が、地域の皆様方からのご相談に応じています。

