

いきいき ほっと マップ



五日市南圏域（五日市南中学校区） の地域情報マップです。

歌や写真、手芸、体操など色々な活動が公民館等を中心に行われていることをご存知ですか？
自宅から歩いて通える場所で楽しめる活動があるかもしれません。
お気軽に包括支援センターへお問い合わせください。



五日市南 地域包括支援センターって？

広島市から委託を受けて五日市南中学校区を担当させていただいております。高齢者の皆さんがなじみの地域で健やかに暮らすための「地域の総合相談窓口」が主な役割です。専門の職員（保健師など・主任介護専門員・社会福祉士）が介護予防の支援をはじめ、高齢者の介護や保険・医療・福祉など様々な相談に応じ、高齢者の皆さんの地域での生活を総合的に支援しています。

住所：広島市佐伯区楽々園4-2-19 高松ビル101
電話：082-924-8051
FAX：082-924-8052

事務所は楽々園駅前
です。お気軽にご相談
ください。



五日市南圏域★いきいきほっとマップ



公民館 「いきいき健康教室」開催中!			
吉見園公民館	吉見園13-1	923-3880	①
楽々園公民館	楽々園5-8-32	921-1404	②
美隅公民館	美の里2-1-25	923-0622	③



老人憩いの家 入浴施設もあります				
老人憩いの家 楽々荘	楽々園5-8-32	922-9166	④	
老人憩いの家 美隅荘	隅の浜2-2-14-18	923-2327	⑤	

集会所など		
旭園老人集会所	旭園11-21-15	⑥
海老山会館	海老山町6-7	⑦
海老園集会所	海老園3-10-9	⑧
隅の浜会館	隅の浜1-2-23	⑨
隅の浜・美の里会館	美の里1-1-9	⑩



〇いきいき百歳体操

学区	団体名	日時	参加費	会場		
五日市南	オイ・ジョイなぎさ	毎週水曜日	9:30~11:30	年間1,200円	吉見園公民館	A
	あさひ健康クラブ	毎週月曜日	13:30~15:00	月500円	旭園老人集会所	B
	モーモークラブ	毎週火曜日	10:30~11:30	無料	J A広島 西ローンセンター	D
	シリウスの会	毎週木曜日	10:00~11:00	1回100円	海老園集会所	E
	サロンシーサイドハイツ	毎週火・木曜日	火 10:00~11:30 木 13:30~15:00	月500円	シーサイドハイツ	G
	シーサイドいきいきクラブ	毎週土曜日	10:00~11:00	無料		
	生き生きあしたば会	毎週土曜日	10:30~11:30	1回100円	吉見園公民館	A
楽々園	咲楽会	毎週金曜日	13:00~15:00 (2部制)	無料	楽々園公民館	H
	紬の会	毎週金曜日	10:30~11:30	1回100円	装苑	J
	牡丹の会	毎週月曜日	13:30~14:30	1回100円	装苑	J
	どんぐりの会	毎週火曜日	10:00~11:00	1回100円	隅の浜会館	K
	コスモス	毎週月曜日	10:20~12:00	無料	美隅公民館	L
	双樹	毎週水曜日	13:30~15:00	無料	老人いこいの家 美隅荘	M
	ひまわり会	毎週水曜日	10:00~11:30	無料	グランドメゾン五日市美の里	O
	サロン ケアレジデンス	毎週火曜日	14:00~15:00	無料	ケアレジデンス楽々園	Q
	らくらく	毎週木曜日	10:00~11:00	無料	老人いこいの家楽々荘	R
	イロハヨガ	毎週水曜日	10:30~12:00	無料	楽々荘	R
	ラッキー	毎週水曜日	13:30~14:30	無料	個人宅 (美の里)	S
	しらさぎの会	毎週水曜日	13:30~15:30	無料	しらさぎビル	I
	クスイ	毎週金曜日	10:30~11:30	無料	福祉施設 楽々園 kusui	T

〇見守りネットワーク



ご近所同士のペアで
見守り活動

いつまでの住み慣れた地域で【安全・安心で快適なまちづくり】を進めるため、見守りネットワークがあります。

各団体の登録要件が異なりますので、詳しく話を聞きたい方や興味がある方は、五日市南地域包括支援センターまでご連絡ください。

★楽々園小学校区 「**楽々あんしんネットワーク**」

★五日市南小学校区 「**五日市南みまもりネット**」

地域活動に参加して、
見守りあい活動



○サロン(学区社協登録団体)

団体名	内容	日時	参加費	会場		
吉見園運動サロン	運動・茶話会等	第3水曜日	13:30~15:00	1回100円	吉見園公民館	A
あさひ快老クラブ	グランドゴルフ	毎週月・水・金曜日	8:30~11:00	年間1,000円	海老山公園	C
海老園いきいきサロン	体操・歌・講座等	第4水曜日	10:00~11:30	1回100円	海老園集会所	E
海老園運動サロン	レク体操など	第1・3木曜日	10:00~11:30	1回100円	五日市南社協	F
楽々園サロン	歌・体操・おしゃべり	第2木曜日	13:30~15:00	無料	楽々園公民館	H
歌声サロン潮さい	生演奏で一緒に歌う	第4月曜日	13:30~15:30	1回100円	楽々園公民館	H
いきいきサロン新生会	レク・会食等(隅の浜1丁目限定)	第2金曜日	13:30~15:00	1回200円	隅の浜会館	K
ほっとサロン美の里	体操・お料理・レク等	第3金曜日	13:30~15:00	月200円	美隅公民館	L
若菜会	百人一首・食事会等	第2木曜日	13:30~15:00	実費	老人いこいの家 美隅荘	M
きんさい広場	おしゃべり・茶話会	第1金曜日	13:30~15:00	無料	美隅公民館	L
いきいき健康体操ファイト!	体操	第2・4火曜日	13:30~15:00	1回100円	隅の浜美の里会館	N
いきいきサロン オアシス	体操・歌・レク等(美の里1丁目限定)	第3木曜日	13:30~15:30	月200円	隅の浜美の里会館	N
カミナリゴロゴロ	茶話会(対象は後期高齢者)	第3火曜日	13:30~16:00	無料	平林宅 ※要申込	P

○シニアクラブ

団体名	内容など	会場		
あさひ快老クラブ	レク・カラオケ・ヨガ等	活動曜日、時間、費用は各内容によります	旭園老人集会所	B
明星会	ペタンク・ゲートボール・グランドゴルフ カラオケ・絵手紙・囲碁・パソコン	活動曜日、時間、費用は各内容によります	老人いこいの家 美隅荘 等	M