



美鈴が丘 かいご予防おでかけマップ

【ら・ふいとHOUSE】 東3丁目1-9
 プラチナサロン輝：毎週木曜日
 9時30分～11時
 わいわい健康マーシャン：毎週火曜日
 おしゃべり食堂（ランチ・総菜販売）
 ：第1・3・4水曜日
 11時30分～13時30分

【東集会所】 東3丁目19-2
 東1サロン；毎月第2月曜日 10時～12時
 東2サロン；毎月第3月曜日 10時～12時
 東3サロン；毎月第2木曜日 10時～12時
 東4サロン；毎月第4木曜日 10時～12時
 東5サロン；毎月第4火曜日 10時～12時

【公民館】 南3丁目1-9 ☎927-1727
 みすずいこいの部屋；第1～4水・金曜日
 10時30分～15時30分
 ※百歳体操の実施日は公民館だよりを
 ご確認ください
 ウォーキングクラブ；第2・4木曜日
 10時～11時30分
 ふれあいサロン美鈴；年3～4回
 OB会フロアカーリング；毎月第1.3月曜日
 13時～
 OB会卓球クラブ；第2.4土曜日
 9時30分～11時30分
 OB会銭太鼓愛好会；毎月第1.3水曜日
 13時～
 OB会麻雀クラブ（健康麻雀）；第2.4日曜日

※公民館には、ほかに介護予防につな
 がる学習グループがあります。詳細
 は、直接お問い合わせください。

【西集会所】 西3丁目6-1
 いきいき百歳体操；第2・3・4月曜日
 第2金曜日
 9時30分～10時30分
 西サロン；毎月第1月曜日 10時～12時
 OB会おんちクラブ；毎月第1.3水曜日
 10時～
 OB会おんちクラブ会食；偶数月第4月曜日
 9時30分～
 OB会誕生会；毎月第3土曜日 11時～

【西ふれあい広場】
 OB会ランドゴルフ；毎週火曜・金曜日
 9時30分～

【美鈴モール街商店街】
 美鈴楽市；毎月第4土曜日
 9時～

【南ふれあい広場】
 OB会ペタンク同好会；月3～4回
 9時30分

【南集会所】 南4丁目3-1
 さくらサロン；毎週月曜日
 13時30分～14時
 南サロン；毎月第4木曜日
 10時～12時

【社協事務局】 ☎942-2778
 毎週月～金曜日 13時～16時
 （車いす貸出し・各種相談事業等）

【問合せ先】★地域包括支援センター
佐伯区美鈴が丘西1丁目3-9 ☎208-5017
 ※この内容は、令和1年9月末現在のものです。都合により変更となる場合があります。
 ご了承ください。ご不明な点やマップに関する詳細及び介護予防に関する内容等については地域包括
 支援センターまでご連絡ください。

【緑集会所】 緑2丁目10-17
 みどりサロン；毎週水曜日 10時～11時
 みどりクラブ（麻雀、囲碁、将棋等）
 ；毎週水曜日 13時～17時

美鈴が丘全体＝39.8%

(注) はR1年9月末の高齢化率を表示しています。

