

# 舟入地域 サロンマップ



① 舟入公民館



③ 小規模多機能  
ホーム舟入



⑤ 舟入南集会所

※赤文字の番号は裏面の地図の番号に対応しております。

サロンマップには地域の集まりの一部を掲載しております。他の集まりについても知りたい方は「広島市江波地域包括支援センター」までお問い合わせください。 ☎082-296-4833

また、サロンマップに掲載を希望される集まり・活動も募集しております。気軽にご連絡ください。





名称	場所	日時	参加費	内容
① いきいき 倶楽部	舟入公民館	不定期(年3回) 13:30~15:00 開催日は下記にお問い合わせ下さい。 082-296-4833 (江波包括)	無料 (調理の際は実費)	調理や体操などを通じ健康維持や認知症予防、権利擁護等、知っておきたい知識を学びます。
		縁側の時間 (舟入)	毎月第3月曜日 10:00~11:30	無料 自由に集まり話ができる場所です。ミニ講演会(偶数月)、健康相談も出来ます。
② 操健康 クラブ	舟入集会所(操会館)	第2・4月曜日 13:30~15:00	500円/回	転倒予防に向けたからだ作りのための体操など。 ※飲み物・上履き要持参
③ 舟入サロン 舟入カフェ 認知症カフェ	小規模 多機能 ホーム 舟入	毎月第3日曜日 14:00~16:00	実習費100円/回	予約不要の自由なカフェ。手芸やお菓子作りなど。☎292-5703 認知症についての情報交換など専門職を交えて楽しく行います。
		毎月第4土曜日 14:00~17:00	お茶代200円/回	
④ えんがわ サロン	舟入地区 社会福祉 協議会 (唯信寺)	毎週火曜日 10:00~11:00	無料	もの作りや将棋をしたりお喋りを楽しむ自由な空間。 医療・介護・福祉相談もあります。
		第2金曜日 10:00~11:00	無料	健康に関する事を中心に講座や体操等を行います。
		第4金曜日 10:00~11:30	無料	舟入地区社会福祉協議会 ☎503-2405
		第1・5金曜日 10:00~11:00	無料	舟入地区社会福祉協議会 ☎503-2405
④ ヨガ教室	唯信寺 会館	毎週火曜日 18:30~19:30 毎週水曜日 12:00~13:00	500円	詳しくは唯信寺にお問い合わせください。
		毎月第1月曜日 13:30~15:30	無料	
		毎月第1金曜日 10:30~12:30	無料	
		毎月第1木曜日 13:30~15:30	無料	
④ 折り紙教室	唯信寺 会館	毎月第4木曜日 13:00~16:00	無料	
毎月第4木曜日 13:00~16:00		無料		
⑤ ひまわり サロン	舟入南 集会所	毎月第1土曜日 13:30~15:00	材料費 実費	手芸、工作など

# いきいき百歳体操



名 称	場 所	日 時	参加費
② 舟入集会所 いきいき百歳体操教室	舟入集会所 (操会館)	毎週木曜日 (AM)	無料
⑤ ニコニコクラブ	舟入南集会所	毎週日曜日 (AM)	無料
⑦ イトーピア舟入マンション いきいき百歳体操教室	イトーピア舟入マンション 集会所	毎週金曜日 (PM)	無料
		毎週火曜日 (AM) 第3 (PM)	無料
⑧ 舟入県営アパート いきいき百歳体操教室	舟入県営アパート	毎週木曜日 (PM)	無料
⑩ 舟入南市営住宅	舟入南市営住宅 集会所	毎週金曜日 (PM)	無料
⑪ 舟入川東長寿会 舟入川中楽笑会	舟入老人集会所	毎週月曜日 (AM) 毎週土曜日 (AM)	無料
⑫ 藤和ハイタウン舟入	藤和舟入ハイタウン	毎週木曜日 (AM)	無料

コロナウイルス感染症の影響で活動を自粛、人数制限をしているグループがあります。

まずは、江波地域包括支援センターにお問い合わせください。

**江波地域包括支援センター (082)296-4833**

## 【いきいき百歳体操ってどんな体操？】

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

重りを使って体操します。200g～250g 刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

皆さんも、集会所等に足を運び、一緒に筋力アップに取り組んでみませんか。



## 【高齢者いきいき活動ポイント事業】

高齢者の社会参加を促進するため、そのきっかけづくりとして、介護予防・健康増進に資する活動や地域でのボランティア活動などに参加した高齢者にポイントを付与し、貯まったポイント数に応じて奨励金(1ポイント=100円)が支給されます。

※ポイントの付与は、広島市に登録している活動団体の活動に参加した場合に限られます。

