

## 【担当中学校区 介護予防拠点一覧表】

※裏面の地図の番号で所在を確認していただけます。  
介護予防拠点についてのお問い合わせは、地域包括支援センターまで

介護予防拠点名	場所	開催日時
① 桧山いきいき健康クラブ ★	桧山集会所 (白木町市川6364-1)	第2・4火曜 13:30~14:30
② 桧山生活改善センター ★	生活改善センター (大林町瓦ヶ谷東2584-2)	毎週月曜 13:30~15:00
③ 浜桧根体操クラブ ★	上大林集会所 (大林町240-1)	毎週木曜 13:30~15:00
④ いきいき四ツ葉の会 ★	大杉集会所 (大林3-9-16)	毎週火曜 13:30~14:30
⑤ 悦寿会 ★	大林集会所2F (大林2-8-33)	第2・4木曜 14:00~15:50
大林パルーン体操		第2・4月曜 14:00~15:00
⑥ 横川サロン ★	下町屋横川集会所 (三入1-24-10)	毎週木曜 10:00~11:30
⑦ ガンパロウクラブ	JA広島市三入支店2F (三入2-28-21)	毎週水曜 10:00~11:00
⑧ 光洋いきいきクラブ	三入5丁目光洋区 (三入5丁目)	毎週水曜 9:00~10:30
⑨ 上町屋いきいきサロン ★	上町屋会館 (三入6-13-23)	毎週火曜 10:00~11:30
⑩ 生き生きサロン山倉 ★	山倉集会所 (三入7-21-2)	毎週木曜 11:15~12:15
⑪ 青空いきいきサロン ★	十区自治会館 (三入南1丁目8-26)	毎週水曜 13:30~14:30
⑫ 桐原長寿会 ★	桐原公会堂 (可部町桐原1480)	毎週木曜 9:00~10:00
⑬ 南原いきいきサロン ★	南原公会堂 (可部町南原388-1)	毎週火曜 13:00~15:00
⑭ サロンスキップ ★	桐陽台コミュニティ (三入東1-30-20)	毎週木曜 13:00~14:00
⑮ 桐陽台ガンパルーン	三入東学区集会所 (三入東2-7-14)	毎週木曜 10:00~11:00
桜と絆 (いきいき百歳体操桐陽台) ★		毎週火曜 14:00~15:00
⑯ 山田地区いきいきサロン ★	山田自治会集会所 (可部町大字桐原2115-5)	毎週土曜 10:00~11:00
⑰ 木曜クラブ ★	津田診療所3F (可部2-13-22)	毎週木曜 10:00~11:30
⑱ 主善サロン ★	主善会館 (可部2-21-21)	毎週水曜 10:00~11:00
⑲ 駅前会館なかよし同好会	可部5丁目会館 (可部2-37-5)	毎週木曜 13:30~14:30
⑳ 笑々なごみの会 ★	グループホームなごみの郷可部 (可部3-9-21)	毎週月曜 14:00~15:00
㉑ えびすいきいきサロン ★	可部学区集会所 (可部3-46-33)	毎週月曜 9:00~10:00
㉒ ひふみいきいき フレンドの会 ★	上中ひふみ会館 (可部5-15-43)	毎週月曜 11:30~12:30
㉓ 上中市営なかよしクラブ	市営上中住宅集会所 (可部6-5-4)	第1・3火曜 10:00~11:00
椿の会 ★		毎週木曜 13:30~15:30
㉔ サロン♪るんるん♪	緑ヶ丘集会所 (可部6-17-8)	毎週金曜 10:00~11:00
白寿の会 ★		毎週木曜 9:40~11:10
㉕ 温泉ヶ丘いきいき体操 ★	温泉ヶ丘集会所 (可部6-52-8)	毎週月曜 10:00~11:00
㉖ 鶴寿会 ★	台中央集会所 (可部東5-24-23)	毎週土曜 9:30~
㉗ いきいきサロン新建 ★	新建集会所 (可部東6-15-3)	毎週土曜 10:00~11:15
㉘ 亀北親和会 ★	東綾ヶ谷公会堂 (可部町綾ヶ谷527-5)	毎週月曜 10:00~11:00

★…いきいき100歳体操実施グループ

## 三入・可部中学校区 介護予防拠点マップ

地域包括支援センターは、中学校区内にお住まいの高齢者やそのご家族などを対象に、保健や福祉に関する相談を行っています。「介護が大変で悩んでいる」という方は、ぜひ、お気軽にご相談ください。



## 広島市三入・可部 地域包括支援センター

〒731-0211  
広島市安佐北区三入五丁目16番31号

TEL(082)516-6611  
FAX(082)516-6681

介護予防拠点名	場所	開催日時
⑲ ハナミズキ ★	大野集会所 (可部町勝木1012-3)	毎週木曜 13:30~14:30
⑳ かやのき会 ★	可部南集会所 (可部東2-25-3)	毎週月曜 10:00~11:00
㉑ サロン輝 ★	第2東亜ハイジ集会所 (可部東3-27-1)	毎週水曜 14:00~16:00
		毎週火曜 13:30~15:00
㉒ いきいきサロンもみじ ★	上原北集会所 (可部東4-22-5)	毎週水曜 10:00~11:00
㉓ まちの保健室 可部南健康サロン ★	可部福祉センター (可部南2-23-28)	毎週土曜 10:00~11:30
㉔ いきいきサロン らべんだー ★	下の浜集会所 (可部南5-1-2)	第2・4金曜 9:45~11:30

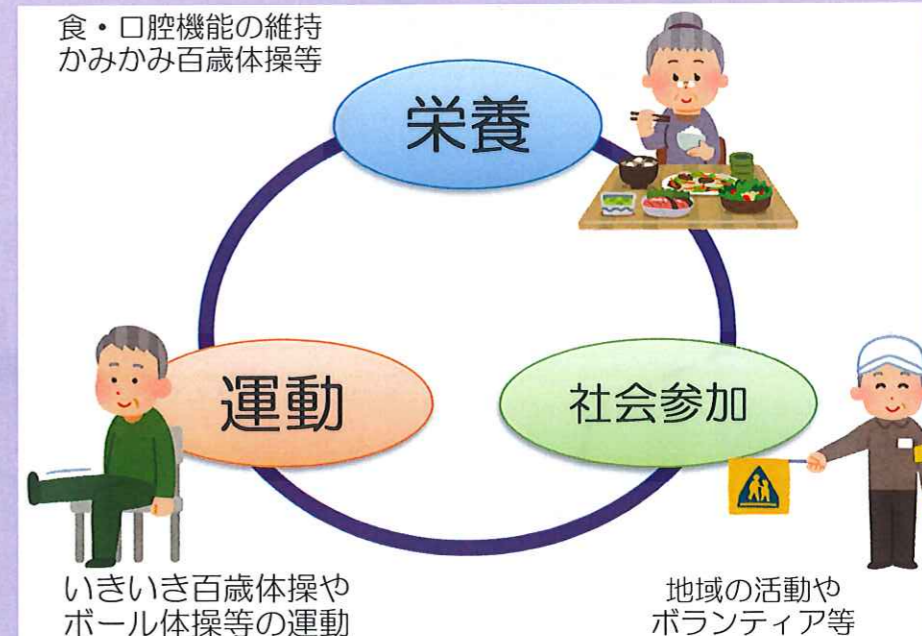
★…いきいき100歳体操実施グループ

### ○高齢者いきいき活動ポイント事業とは

年齢とともに体や心の機能(働き)が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」のことを指します。フレイルは、加齢に生じる身体の変化だけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神的な面」、家に閉じこもりがちになるなどの「社会的な面」など、さまざまな要因が重なって引き起こされるといわれています。



### ○フレイル予防に必要な三要素



# 三入・可部地区 地域資源マップ

## 介護予防拠点編

作成(更新)日 令和 6年4月1日

