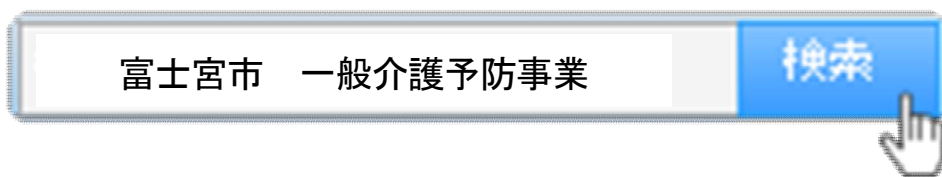


一般介護予防事業の案内

富士宮市では65歳以上の富士宮市民とその支援者を対象に
一般介護予防事業を開催しています。

10年後も元気に暮らせるように今日から介護予防(健康づくり)
重症化予防に取り組みましょう！

富士宮市公式ウェブサイトにも掲載しています。



問合せ 富士宮市健康増進課健康増進係
電話 0544-22-2727
おかけ間違いにご注意ください

目 次

○実施内容、注意事項	1
○市全域を対象にしている事業	6
○大宮東支部で実施する事業	14
○大宮中支部で実施する事業	19
○大富士支部で実施する事業	22
○大宮西支部で実施する事業	25
○富丘支部で実施する事業	31
○富士根南支部で実施する事業	36
○富士根北支部で実施する事業	41
○上野支部で実施する事業	44
○北山支部で実施する事業	47
○上井出支部で実施する事業	50
○白糸支部で実施する事業	52
○芝川支部で実施する事業	53

実施内容

1 運動で体力向上、転倒予防等をしたい

- (1) 『転倒骨折予防教室』 病院・介護保険施設・スポーツ施設で運動
- (2) 『骨盤底筋トレーニング』 医療機関・寄り合い処で尿漏れ予防
- (3) 『筋肉若返り塾』 保健センターで筋力トレ
- (4) 『スロトレ』 区民館・公民館等での筋トレ
- (5) 『転倒骨折予防』 寄り合い処で運動
- (6) 『やさしい筋トレ教室』 イオンモール富士宮・寄り合い処等で筋トレ

2 認知機能低下を予防したい（遅らせたい、重症化を予防したい）

- (1) 『転倒骨折予防教室』『脳活性化レク』『脳トレ運動教室』
病院・介護保険施設・スポーツ施設で、運動やレクリエーション
- (2) 『脳トレ運動講座』 公民館等で認知機能低下予防（コグニサイズ等）
- (3) 『たのしい脳トレ教室』 イオンモール富士宮・寄り合い処等で脳トレ

3 健康づくり（介護予防）等を学びたい

- (1) 『転倒骨折予防講座』『高齢者学級』
公民館等で運動・栄養改善・口腔ケア等
- (2) 『フレイルチェック&講話』『低栄養予防』『8020健口指導』『人生会議』
『お薬出前講座』『こころの健康』『市歌体操』等寄り合い処で健康づくり

4 健康づくりや介護予防について相談したい

- (1) 『健康相談（予約制）』 保健センター（健康増進課）で相談
- (2) 『フレイルチェック&講話』 寄り合い処で相談

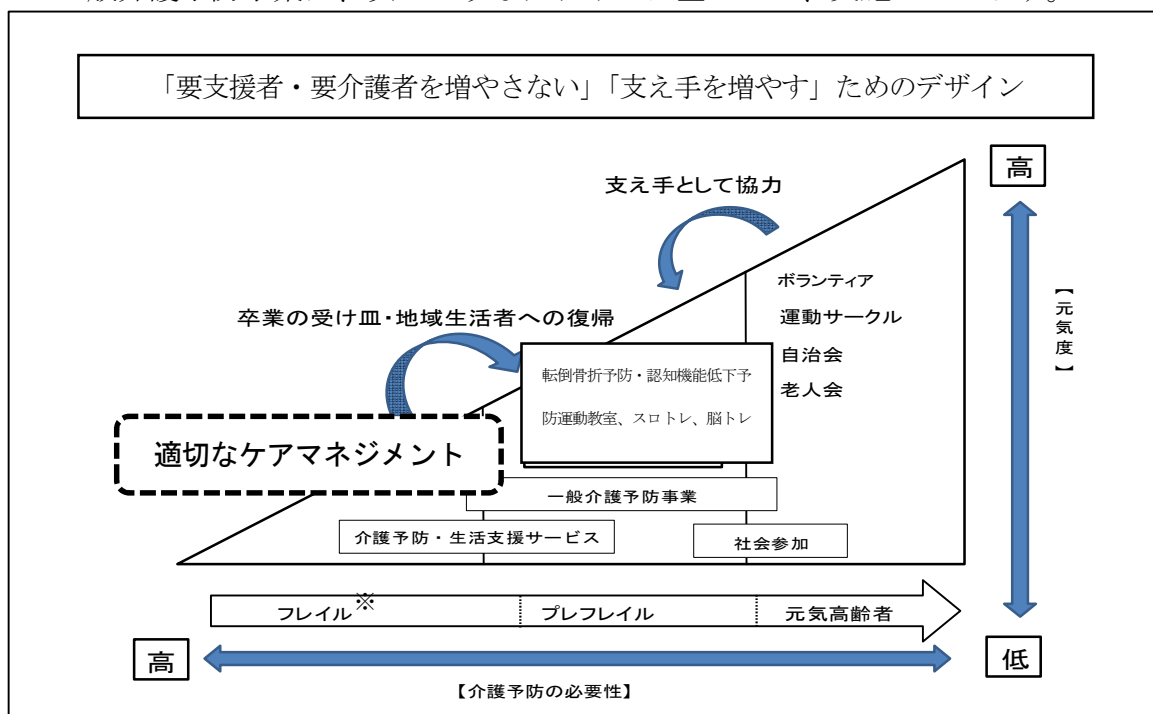
5 介護予防ボランティアの活動をしたい

- (1) 筋トレ応援隊（筋トレ）、脳トレの会（認知機能低下予防）、8020推進員
（口腔機能低下予防）、ななくさ会（食生活改善）等の養成講座を実施

6 お話ししたい、交流したい

- (1) 認知症カフェ（予約不要）、地域寄り合い処 お近くの会場へ（予約不要）

一般介護予防事業は、次のようなデザインに基づいて、実施しています。



※フレイルとは、身体（口腔機能、栄養状態、運動機能等）が『弱くなっている状態』のことを指します。しかし、早く介入すれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。市では、このフレイルの予防・改善に資する事業を展開しています。

『転倒骨折予防教室』注

病院・介護保険施設・スポーツクラブを会場に8～12回コースで転倒予防運動（ストレッチ、スロトレ、認知機能低下予防運動）や口腔体操・食事バランスチェックを行います。

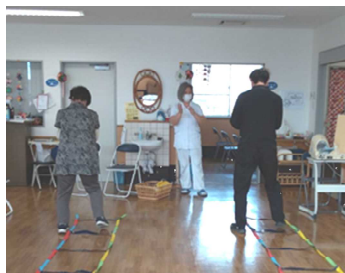
参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



『脳トレ運動教室』注

病院を会場に8～12回コースで認知機能低下予防運動（コグニサイズ等）を中心に行います。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



注 『転倒骨折予防教室』『脳トレ運動教室』について

介護保険サービス利用者の参加については、ケアプランに「なぜ、一般介護予防事業に参加する必要があるのか」「参加によりサービスを利用する人の生活をどのように変えていきたいのか」等を「筋力アップ」「外出を増やす」等の抽象的な表現でなく、より具体的な言葉（「(予後予測により介護保険サービスからの卒業が可能と考えられる人には)教室の参加によって、介護保険サービスを卒業し、地域資源を活用した生活に戻る」等）で目的・目標等を明確に記載し、実施施設に提出するとともに参加後の効果検証を行い、ケアプランの修正を行ってください（＝適切なケアマネジメント）。実施施設に提出したケアプランは、富士宮市に提出されます。

『脳活性化レクリエーション』

介護保険施設を会場に月1回認知機能向上・低下予防を目的に3A（明るく、頭を使って、諦めない）方式の脳活性化レクリエーションを実施します。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している人



『骨盤底筋トレーニング』

医療機関・スポーツクラブを会場に骨盤底筋の機能低下に伴う尿漏れ予防改善指導を月1回実施します。毎回申込が必要です。

参加条件：屋内移動・排泄動作が自立している女性

希望のあった地域寄り合い処でも実施します



『筋肉若返り塾』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）が講師となり、富士宮市保健センターの機能訓練室を会場に週1回4回コースのマシントレーニング講習会（水曜日）を行っています（申込：対面・電子申請）。講習で合格した人は、週1回の自主トレーニングに参加できます（期間1年）。

参加条件：介護保険の通所サービスを使っていない人

（ボランティア指導のためケアプランへの記載は不要ですが、トレーニングの介助はありません）



『スロトレ』

公民館や区民館等を会場に原則週1回「少ない回数でしっかり効く筋トレ：スロートレーニング」を実施します。運動強度は、実施回数で調整可能です。まずは、見学から始めてみましょう。



『転倒骨折予防』

富士・富士宮地区の理学療法士等が寄り合い処等に出向き、転倒骨折予防についての運動等を紹介します。

『やさしい筋トレ』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）が、自宅で出来る筋力トレーニング・ストレッチ・歩き方等を紹介します。

『脳トレ運動講座』『たのしい脳トレ』

脳トレの会（介護予防ボランティア）が、認知機能低下予防に効果的なコグニサイズ・脳活性化レクリエーション等を紹介します。



『8020健口指導』

8020推進員（介護予防ボランティア）が、80歳で20本歯を残すことをはじめ、歯と口の健康づくりのための口腔体操やレクリエーションを紹介します。

『低栄養予防』

富士宮市食育ボランティアななくさ会（介護予防ボランティア）が、低栄養にならない食事のとり方について紹介します（調理実習はありません）。

『転倒骨折予防講座』

富士宮市健康増進課が、4回コースで転倒予防・運動器の機能向上・栄養改善・口腔ケア・認知機能向上等について、講話・実技指導を実施します。

『高齢者学級』

富士宮市健康増進課が、高齢者の健康管理など健康づくりにかかわる講話・実技を実施します。

『健康相談（予約制）』

保健センター(健康増進課)で健康全般・栄養・歯科・運動等について予約制の健康相談を実施します。

『フレイルチェック&講話』

富士宮市健康増進課が、フレイルチェックを行い、予防改善に関する講話、高齢者の健康管理に関する相談等を行います。

『やさしい筋トレ教室』

筋トレ応援隊（介護予防ボランティア）がイオンモール富士宮1階さくらコートでストレッチ・筋トレ等をやさしく紹介します。



『たのしい脳トレ教室』

脳トレの会（介護予防ボランティア）がイオンモール富士宮1階さくらコートで認知機能低下予防運動等をたのしく紹介します。



『人生会議』

地域包括支援センターが、もしもの時、自分の望む医療・介護を事前に家族等と話し合う取組を紹介します。

『お薬出前講座』

富士宮市薬剤師会が、薬の正しい使用方法、保管方法、病気の予防、災害への備え等を紹介します。

『こころの健康』

富士宮市健康増進課が、悩んでいる人への声のかけ方や聞き方などを紹介します。

『地域寄り合い処』

身近な通いの場です。ご近所さんと交流できます（予約不要）。

『認知症カフェ』

「認知症カフェは、地域の様々な場所で開催されており、地域を限定せず誰もが参加できる集いの場です。「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができます。

市全域

1 転倒骨折予防教室

機能訓練倶楽部外神(送迎:要相談)	5/11-7/27(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	8/3-10/26(土12回) 13:30-14:30	申込7/1(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	11/2-12/12/21(11/23休,土7回) 13:30-14:30	申込10/1(火)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	1/11-3/29(土12回) 13:30-14:30	申込12/2(月)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
機能訓練倶楽部野中(送迎:要相談)	5/11-7/27(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	8/3-10/26(土12回) 13:30-14:30	申込7/1(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	11/2-12/12/21(11/23休,土7回) 13:30-14:30	申込10/1(火)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	1/11-3/29(土12回) 13:30-14:30	申込12/2(月)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/7-7/23(火12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	5/10-7/26(金12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/6-10/29(火12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/2-10/18(金12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/1-12/20(金8回) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/5-12/24(火8回) 13:00-14:00,	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/7-3/25(2/11休,火11回)13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/10-3/28(金12回) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
フジヤマ病院(送迎:要相談)	5/7-7/23(火12回)14:30-15:30	申込4/1(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	8/6-10/29(火12回)14:30-15:30	申込7/1(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	11/5-12/24(火8回)14:30-15:30	申込10/1(火)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)
	1/7-3/25(2/11休,火12回)14:30-15:30	申込12/2(月)9時～、54-1211 (フジヤマ病院)

FLOWスポーツクラブ(送迎:なし)	5/1-7/17(水12回)13:45-14:45	申込4/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	5/3-7/19(金12回)13:30-14:30	申込4/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/2-10/25(9/6休,金12回)13:30-14:30	申込7/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/7-10/30(水12回)13:45-14:45	申込7/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/1-12/20(金8回)13:30-14:30	申込10/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/6-12/25(水8回)13:45-14:45	申込10/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/8-3/26(水12回)13:45-14:45	申込12/2(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/10-3/28(金12回)13:30-14:30	申込12/2(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
ワールドウイング富士宮(送迎:なし)	8/1・15・22、9/5・19・26、10/10・24(木8回)14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
	11/7・14・21・28、12/5・12・19・26(木8回)14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
	1/16・30、2/6・13・27、3/6・13・27(木8回)14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100 (ワールドウイング富士宮)
2 脳トレ運動教室		
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/1-7/17(水12回) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/7-10/30(水12回) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/6-12/25(水8回) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/8-3/26(水12回) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
3 脳活性化レクリエーション		
幸の郷(送迎:なし)	5/19(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/16(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/21(日) 13:30-15:00	申込4/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	8/18(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)

幸の郷(送迎:なし)	9/22(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/20(日) 13:30-15:00	申込7/1(月)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/17(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	12/15(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	1/19(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	2/16(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
	3/16(日) 13:30-15:00	問合せ:22-2727(健康増進)
しらいとデイサービスセンター(送迎:要相談)	5/21(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	6/18(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	7/16(火)14:00-15:30	申込4/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	8/20(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	9/17(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	10/15(火)14:00-15:30	申込7/1(月)9時～、54-0168(し らいとデイサービスセンター)
	11/19(火)14:00-15:30	申込10/1(火)9時～、54- 0168(しらいとデイサービスセンター)
	12/17(火)14:00-15:30	申込10/1(火)9時～、54- 0168(しらいとデイサービスセンター)
	1/21(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
	2/18(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
	3/18(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進)
4 骨盤底筋トレーニング		
東静岡神経センター(送迎:要相談)	5/27(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	6/24(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)

東静岡神経センター(送迎:要相談)	7/22(月) 13:00-14:00	申込4/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	8/26(月)13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	9/30(月) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	10/28(月) 13:00-14:00	申込7/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/25(月) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	12/23(月) 13:00-14:00	申込10/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/27(月) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	2/17(月) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	3/24(日) 13:00-14:00	申込12/2(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
ワールドウイング富士宮(送迎:なし)	5/27(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	6/24(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	7/22(月) 14:30-15:30	申込4/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	8/26(月) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	9/27(金) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	10/28(月) 14:30-15:30	申込7/1(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	11/25(月) 14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	12/23(月) 14:30-15:30	申込10/1(火)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	1/27(月) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	2/28(金) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)
	3/24(月) 14:30-15:30	申込12/2(月)9-18時,66-9100(ワールドウイング富士宮)

5 筋肉若返り塾 申込日

保健センター	4/10(水) 13:30-14:00	5/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	5/8(水) 13:30-14:00	6/5・12・19・26に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	6/12(水) 13:30-14:00	7/10・17・24・31に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	8/14(水) 13:30-14:00	9/4・11・18・25に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	9/11(水) 13:30-14:00	10/9・16・23・30に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	10/9(水) 13:30-14:00	11/6・13・20・27に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	12/11(水) 13:30-14:00	1/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	2/12(水) 13:30-14:00	3/5・12・19・26に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	3/12(水) 13:30-14:00(予定)	4/9・16・23・30に開催予定、水曜午前9-12時(送迎:なし)

6 転倒骨折予防講座

保健センター1回目	11/13(水) 13:30-15:00	申込10/1(火)～、22-2727(健康増進課)
保健センター2回目	11/20(水) 13:30-15:00	保健センター
保健センター3回目	11/27(水) 13:30-15:00	保健センター
保健センター4回目	12/4(水) 13:30-15:00	保健センター

7 やさしい筋トレ教室

イオンモール富士宮	5/8(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	6/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	7/10(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	9/11(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	10/9(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)
	11/13(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727(健康増進課)

イオンモール富士宮	1/8(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/12(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

8 たのしい脳トレ教室

イオンモール富士宮	5/15(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/17(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/16(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/18(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/16(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/20(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/6(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/15(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/19(水) 10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/10(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

9 出張からだチェック

イオンモール富士宮	5/22(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	7/24(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	9/25(水)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)
	10/23(水)14:00-16:00	1階さくらコート	申込不要、22-2727(健康増進 課)

認知症カフェ

1 認知症キャラバンメイトなど住民主体で開催

みかんカフェ 毎月16日(8月は休)	9:30-11:30	富士宮駅前商店街明光義塾前
たんぽぽカフェ 毎月第2土曜日(7月は第1土)	13:30-15:30	富士根南公民館1階
カフェでこぼん 毎月第2日曜日(8月は休)	10:00-11:30	みゆきの苑
ゆめカフェ 毎月第2木曜日	13:00-14:30	木工房「いつでもゆめを」
カフェしばかわ 毎月第1水曜日(8月・1月は休)	10:00-12:00	芝川会館 3階
ロパちゃんカフェinイオンモール富士宮 毎月第4水曜日(12月は第3水)	10:30-12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス
ソフトボール 毎月第3土曜日(8月・3月は休)	10:00-12:00	星山1区ふれあいの丘グラウンド
はたけ倶楽部 休止中		上井出インター付近
富士山打ちっぱなしゴルフの会 毎月第1木曜日(5月・1月は休)	13:30-15:00	大淵ゴルフセンター
お散歩柚野 年4回	10:00 開始	柚野エリア
カフェ奏でいあん 毎月第3日曜日	13:30-15:30	デイサービス いちばん星
グラウンドゴルフカフェ 毎月第1火曜日	10:00-11:30	村山3区神成やまびこ球場
カフェ太陽inイオンモール富士宮 年3回	10:30-12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス
自動車学校de認知症カフェ 5月27日・11月25日	10:00-12:00	富士宮自動車学校

2 家族会や介護経験者が開催

さくらカフェ 毎月第4火曜日(12月は休)	10:00-11:30	富士宮市総合福祉会館1階
ケアラズカフェともいきin平等寺 毎月第1月曜日(5月・8月・11月は休)	10:00-11:30	平等寺
介護と趣味のつどい 毎月第2水曜日(8月は休)	13:30-15:30	大富士交流センター
ケアラズカフェともいきin来迎寺 毎月第1水曜日(4月・8月・1月は休)	10:00-11:30	来迎寺

3 福祉事業所主体で開催

かりん・ゆずカフェ(脳トレカフェ) 毎月第3木曜日	13:30-15:00	小規模多機能ホーム かりんの家
かたくりカフェ(脳トレカフェ) 毎月第4火曜日	13:30-15:00	ケアハウス かたくりの里
ひまわりカフェ 毎月第2火曜日(8月は休)	9:30-11:00	グループホームひまわり
ほっこりかふえ 奇数月の第3木曜日	14:00-15:00	多機能ホーム あった家
縁側カフェ 休止中		小規模多機能・グループホーム たかはら

大宮東

脳トレ運動講座	4月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	5月24日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	6月28日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	7月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	8月30日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	9月27日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	10月25日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	11月22日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	12月27日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	1月24日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	2月28日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	3月28日(金) 10:00～	南部公民館	
スロトレ		南部公民館	週1回開催、筋力ローズの会 Ⅱ、男性限定
	木曜日9:00-10:15		
スロトレ		南部公民館	週1回開催、筋力ローズの会 I
	木曜日10:15-11:30		
スロトレ		南部公民館	週1回開催、スロトレ黒田
	金曜日13:30-15:00		

大宮東

阿幸地区

寄り合い処 阿幸地区四町内集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協
阿幸地四町内寄り合い処 第3木曜日13:00-15:00 議会 22-0054

源道寺区

人生会議 6月24日(月) 源道寺区民館
寄り合い処のぞみ 9:50-10:30

8020健口指導 2月25日(火) 源道寺区民館
寄り合い処のぞみ 9:50-10:30

寄り合い処 静岡県立富岳館高等学校 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処太陽 第3木曜日11:00-12:00 議会 22-0054

寄り合い処 源道寺区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処のぞみ 第4月曜日9:30-11:00 議会 22-0054

高原1区

スロトレ 高原一区公民館 週1回開催、スロトレ高原一区
木曜日9:30-11:30

寄り合い処 高原一区公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
高原一区寄り合い処みんな笑顔 第4土曜日10:00-11:30 議会 22-0054

高原2区

スロトレ 高原二区区民館 週1回開催、スロトレ高原2区
水曜日(第3休)9:20-10:20

寄り合い処 高原二区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処高原 第1・3水曜日13:00-15:00 議会 22-0054

高原区

寄り合い処 高原区公会堂 問合せ 富士宮市社会福祉協
高原寄り合い処すいせん 10日13:00-15:00 議会 22-0054

黒田区

寄り合い処 黒田区民館・黒田八幡宮 問合せ 富士宮市社会福祉協
黒田寄り合い処 第1日曜日9:00-11:30 議会 22-0054

寄り合い処 黒田区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
黒田よりあいサロン 第2・4木曜日9:30-11:30 議会 22-0054

寄り合い処 黒田小学校東隣公共施設 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処よってらんしょ 第2・4水曜日10:00-11:30 議会 22-0054

咲花区

脳トレ運動講座 4月24日(水) 咲花区区民館 咲花区区民限定
9:30~

脳トレ運動講座 5月22日(水) 咲花区区民館 咲花区区民限定
9:30~

脳トレ運動講座	6月26日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	7月24日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	8月28日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	9月25日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	10月23日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	11月27日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	12月25日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	1月22日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	2月26日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
脳トレ運動講座	3月26日(水) 9:30～	咲花区区民館	咲花区区民限定
スロトレ	月曜日9:30-11:00	咲花区区民館	週1回開催、スロトレ咲花
寄り合い処 寄り合い処さく花	第2日曜日9:30-10:45	咲花区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
山本区			
転倒骨折予防 寄り合い処やまもと	5月23日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
フレイルチェック・講話 石の宮寄り合い処	6月1日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
お薬出前講座 寄り合い処やまざくら	7月25日(木) 9:45-10:45	山本第一公民館	
骨盤トレーニング 寄り合い処やまもと	8月22日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処やまざくら	10月24日(木) 9:45-10:45	山本第一公民館	
転倒骨折予防 石の宮寄り合い処	11月2日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
こころの健康 寄り合い処やまもと	11月28日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処やまもと	1月23日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	

スロトレ		山本第三公民館 土曜日9:30-11:00	週1回開催、スロトレ山本
スロトレ		山本第二公民館 木曜日13:30-14:30	週1回開催、スロトレ山本2
寄り合い処 寄り合い処やまざくら		山本第一公民館 第4木曜日9:30-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処やまもと		山本第二公民館 第4木曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 石の宮寄り合い処		山本第三公民館 第1土曜日10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

瑞穂区

寄り合い処 寄り合い処太陽		静岡県立富岳館高等学校 第3木曜日11:00-12:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------	--	---------------------------------	-----------------------------

星山1区

8020健口指導 星山1区寄り合い処	5月21日(火) 9:30-10:30	星山1区公民館	
たのしい脳トレ 星山1区寄り合い処	8月20日(火) 9:30-10:30	星山1区公民館	
市歌体操 星山1区寄り合い処	2月18日(火) 9:30-9:50	星山1区公民館	
寄り合い処 星山1区寄り合い処		星山1区公民館 第3火曜日9:30-10:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

大和区

スロトレ		大和公会堂2階 木曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ大和
------	--	---------------------------	--------------

田中区

スロトレ		田中区区民館 水曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ田中
寄り合い処 ぶらっと田中寄り合い処		田中区民館 第4土曜日9:30-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

日の出区

スロトレ		日の出区公会堂 水曜日10:30-11:30	週1回開催、スロトレ日の出
寄り合い処 寄り合い処太陽		静岡県立富岳館高等学校 第3木曜日11:00-12:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

富士見ヶ丘区

高齢者学級 社会教育課	11月12日(火) 14:00~15:30	富士見ヶ丘集会所	心と体の健康
----------------	--------------------------	----------	--------

スロトレ	月曜日 10:00～	富士見ヶ丘集会所	週1回開催、スロトレ富士見ヶ丘
スロトレ(でん伝体操)	月曜日 11:00～	富士見ヶ丘集会所	週1回開催、でん伝体操富士見ヶ丘

大宮中

脳トレ運動講座	4月23日(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	5月28日(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	6月24日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	7月30日(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	8月29日(木) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	9月30日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	10月以降は要問合せ
転倒骨折予防講座1回目	7月2日(火) 9:30-11:00	駅前交流センターきらら	申込6/4(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	7月9日(火) 9:30-11:00	駅前交流センターきらら	
転倒骨折予防講座3回目	7月23日(火) 9:30-11:00	駅前交流センターきらら	
転倒骨折予防講座4回目	7月30日(火) 9:30-11:00	駅前交流センターきらら	

大宮中

ひばりが丘区

高齢者学級 社会教育課	7月8日(月) 10:00~11:00	ひばりが丘区民館	転倒予防
スロトレ	金曜日9:30-11:00	ひばりが丘区民館	週1回開催、スロトレひばりが丘
寄り合い処 寄り合い処ひばり	第1・3水曜日13:00-16:00	ひばりが丘区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

琴平区

スロトレ	金曜日13:30-15:00	琴平区民館	週1回開催、スロトレ琴平
寄り合い処 琴平寄り合い処	第3水曜日10:00-11:30	琴平区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

三園平区

たのしい脳トレ 保健委員講座	6月8日(土) 10:30-11:30	三園平区民館	保健委員講座
-------------------	------------------------	--------	--------

城山区

スロトレ	水曜日10:00~	城山区民館	週1回開催、スロトレ城山
スロトレ	水曜日11:00~	城山区民館	週1回開催、スロトレ城山
寄り合い処 よりどころ城山	第2火曜日13:30-15:00	城山区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

常磐区

高齢者学級 社会教育課	9月25日(水) 13:30~15:00	駅前交流センターきらら	人生会議
やさしい筋トレ ときわ寄り合い処	2月14日(金) 13:30-14:30	ときわ区民館	
寄り合い処 ときわ寄り合い処	第2金曜日13:30-14:30	ときわ区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

神田区

たのしい脳トレ 保健委員講座	5月16日(木) 9:45-10:45	神田公会堂	
塩分測定 保健委員講座	10月17日(木) 9:45-10:45	神田公会堂	
スロトレ	第1・3火曜日9:00-10:30	富士宮信用金庫神田支店2階	月2回開催、スロトレ神田

神田川区

たのしい脳トレ
神田川寄り合い処
5月16日(木) 神田川区民館
13:30-14:30

こころの健康
神田川寄り合い処
7月18日(木) 神田川区民館
13:30-14:30

低栄養予防
神田川寄り合い処
10月17日(木) 神田川区民館
13:30-14:30

スロトレ
神田川区民館
水曜日10:00-11:30
週1回開催、スロトレ神田川

寄り合い処
神田川寄り合い処
神田川区民館
第3木曜日13:30-16:00
問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

浅間区

スロトレ
浅間区公会堂
火曜日19:00-20:30
週1回開催、スロトレ浅間

寄り合い処
浅間寄り合い処喜楽会
浅間区公会堂
第3土曜日10-13、第4土曜日13-14:30
問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

寄り合い処
互楽会寄り合い処
浅間区第四町内公会堂
第2土曜日11:00-13:00
問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

二の宮区

お薬出前講座
二の宮寄り合い処曲り松
5月10日(金) 二の宮区公会堂
13:45-14:45

スロトレ
二の宮区公会堂
土曜日10:00-11:30
週1回開催、スロトレ二の宮

寄り合い処
二の宮寄り合い処曲り松
二の宮区公会堂
第1金曜日13:30-15:30
問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

木の花区

スロトレ
木の花区公会堂
木曜日13:30-15:00
週1回開催、スロトレ木の花

大富士

脳トレ運動講座	4月9日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	5月14日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	6月11日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	7月9日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	8月20日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	9月10日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	10月8日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	11月12日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	12月10日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	1月21日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	2月18日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
脳トレ運動講座	3月11日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制
転倒骨折予防講座1回目	9月6日(金) 9:30-11:00	大富士交流センター	申込8/6(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	9月13日(金) 9:30-11:00	大富士交流センター	
転倒骨折予防講座3回目	9月20日(金) 9:30-11:00	大富士交流センター	
転倒骨折予防講座4回目	9月27日(金) 9:30-11:00	大富士交流センター	

大富士

外神東区

スロトレ 宮原区区民館北分館 週1回開催、スロトレ外神東
月曜日9:00-10:30

寄り合い処 宮原区区民館北分館 問合せ 富士宮市社会福祉協
北カフェ寄り合い処 第4週水曜日9:30-12:00 議会 22-0054

宮原1区

転倒骨折予防 5月28日(火) 宮原一区区民館
お茶とも寄り合い処 10:00-11:00

人生会議 7月23日(火) 宮原一区区民館
お茶とも寄り合い処 10:00-11:00

たのしい脳トレ 11月26日(火) 宮原一区区民館
お茶とも寄り合い処 10:00-11:00

スロトレ 宮原一区区民館 週1回開催、スロトレ宮原1区
月曜日9:30-11:00

寄り合い処 宮原一区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
お茶とも寄り合い処 第2・4火曜日9:30-11:30 議会 22-0054

万野2区

転倒骨折予防 6月15日(土) 万野二区区民館
楽しみ会寄り合い処 13:30-14:30

スロトレ 万野二区区民館 週1回開催、スロトレ万野2区
月曜日9:30-10:30

スロトレ(でん伝体操) 万野二区区民館 週1回開催、でん伝体操万野2区
月曜日10:45-12:00

寄り合い処 万野二区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
楽しみ会寄り合い処 第1・3土曜日13:30-15:30 議会 22-0054

万野3区

こころの健康 5月17日(金) 万野三区区民館
にばんぼり寄り合い処 13:30-14:30

8020健口指導 9月20日(金) 万野三区区民館
にばんぼり寄り合い処 13:30-14:30

やさしい筋トレ 10月18日(金) 万野三区区民館
にばんぼり寄り合い処 13:30-14:30

市歌体操 11月15日(金) 万野三区区民館
にばんぼり寄り合い処 13:30-13:50

スロトレ 万野三区区民館 週1回開催、スロトレ万野3区
水曜日10:00-11:30

スロトレ(でん伝体操) 万野三区区民館 週1回開催、でん伝体操万野3区
火曜日10:00-11:00

寄り合い処
にばんぼり寄り合い処

万野三区区民館
第3金曜日13:30-15:00

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

万野4区

フレイルチェック・講話 5月28日(火) 万野四区区民館
万野4区ふみよ会寄り合い処 10:00-11:00

人生会議 6月25日(火) 万野四区区民館
万野4区ふみよ会寄り合い処 10:00-11:00

スロトレ 万野四区区民館 週1回開催、スロトレ万野4区
木曜日13:30-15:00

寄り合い処 万野四区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
万野4区ふみよ会寄り合い処 最終火曜日9:30-11:30 議会 22-0054

万野希望区

スロトレ(でん伝体操) 万野希望区区民館 週1回開催、でん伝体操万野
水曜日9:30-10:00 希望区

大宮西

脳トレ運動講座	4月2日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	5月7日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	6月4日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	7月2日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	8月6日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	9月3日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	10月1日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	11月5日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	12月3日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	1月7日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	2月4日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	3月4日(火) ①9:30-、②10:30-	西公民館	2部制

大宮西

安居山1区

高齢者学級 社会教育課	5月8日(水) 14:00~15:30	安居山一区公会堂	高齢者の体と心の健康
骨盤トレーニング 安居山1区寄り合い処つぼみ	6月13日(木) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
やさしい筋トレ 安居山1区寄り合い処つぼみ	9月12日(木) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
たのしい脳トレ 安居山1区寄り合い処つぼみ	11月14日(木) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
転倒骨折予防 安居山1区寄り合い処つぼみ	2月13日(木) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
寄り合い処 安居山1区寄り合い処つぼみ	第2木曜日9:30-11:30	安居山一区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

安居山2区

高齢者学級 社会教育課	5月9日(木) 13:30~15:00	安居山二区区民館	高齢者の体と心の健康
たのしい脳トレ 安居山2区寄り合い処西の里	5月21日(火) 10:30-11:30	安居山二区区民館	
フレイルチェック・講話 安居山2区寄り合い処西の里	8月20日(火) 10:30-11:30	安居山二区区民館	
転倒骨折予防 安居山2区寄り合い処西の里	11月19日(火) 10:30-11:30	安居山二区区民館	
市歌体操 安居山2区寄り合い処西の里	2月18日(火) 10:30-10:50	安居山二区区民館	
スロトレ	水曜日9:30-11:00	安居山二区区民館	週1回開催、スロトレ安居山2 区
寄り合い処 安居山2区寄り合い処西の里	第3火曜日10:30-11:30	安居山二区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

羽衣区

転倒骨折予防 羽衣の森寄り合い処	9月22日(日) 10:30-11:30	羽衣区民館	
スロトレ	木曜日13:30-15:00	羽衣区民館	週1回開催、スロトレ羽衣
寄り合い処 羽衣の森寄り合い処	第4日曜日10:00-11:30	羽衣区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

貴船区

たのしい脳トレ きぶね寄り合い処	5月20日(月) 13:15-14:15	貴船区公会堂	
---------------------	-------------------------	--------	--

転倒骨折予防 きぶね寄り合い処	10月21日(月) 13:15-14:15	貴船区公会堂	
フレイルチェック・講話 きぶね寄り合い処	11月18日(月) 13:15-14:15	貴船区公会堂	
スロトレ	金曜日13:30-15:00	貴船区公会堂	週1回開催、スロトレ貴船
寄り合い処 きぶね寄り合い処	第3月曜日13:00-15:00	貴船区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

神賀区

こころの健康 神賀寄り合い処	6月20日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
たのしい脳トレ 神賀寄り合い処	9月5日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
お薬出前講座 神賀寄り合い処	11月21日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
市歌体操 神賀寄り合い処	3月6日(木) 13:30-13:50	神賀区民館	
スロトレ	火曜日9:30-11:00	神賀区民館	週1回開催、スロトレ神賀
寄り合い処 神賀寄り合い処	第1・3木曜日13:00-14:50	神賀区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

星山2区

脳トレ運動講座	4月11日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	4月25日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	5月9日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	5月23日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	6月13日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	6月27日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	7月11日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	7月25日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	8月8日(木) 13:30~	星山二区区民館	星山2区区民限定

脳トレ運動講座	8月22日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	9月12日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	9月26日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	10月10日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	10月24日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	11月14日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	11月28日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	12月12日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	12月26日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	1月9日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	1月23日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	2月13日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	2月27日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	3月13日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
脳トレ運動講座	3月27日(木) 13:30～	星山二区区民館	星山2区区民限定
スロトレ		星山二区区民館 第1・3水曜日13:30-15:00	隔週開催、スロトレ星山2区
寄り合い処 寄り合い処星山		星山二区区民館 第1火曜日10:00-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

福地区

たのしい脳トレ 寄り合い処ふくち	5月10日(金) 13:30-14:30	福地公会堂	
寄り合い処 寄り合い処ふくち		福地公会堂 第2金曜日13:30-15:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

野中1区

高齢者学級 社会教育課	5月30日(木) 13:30~15:00	野中公会堂	高齢者の体と心の健康
高齢者学級 社会教育課	5月31日(金) 13:30~15:00	西公民館	高齢者の体と心の健康
フレイルチェック・講話 寄り合い処和の泉	6月5日(水) 14:00-15:00	和泉公会堂	
たのしい脳トレ 寄り合い処和の泉	7月3日(水) 14:00-15:00	和泉公会堂	
やさしい筋トレ 寄り合い処和の泉	8月7日(水) 14:00-15:00	和泉公会堂	
スロトレ		野中公会堂 木曜日10:00-11:30	週1回開催、スロトレ野中1区
スロトレ		野中公会堂 火曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ野中1区 ②
寄り合い処 寄り合い処和の泉		和泉公会堂 第1水曜日13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 のなか寄り合い処		野中公会堂 第1水曜日13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

野中2区

たのしい脳トレ ゆったり寄り合い処	5月27日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
転倒骨折予防 ゆったり寄り合い処	8月19日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
骨盤トレーニング ゆったり寄り合い処	10月21日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
こころの健康 ゆったり寄り合い処	11月25日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
スロトレ		野中二区区民館 水曜日9:30-10:40	週1回開催、スロトレ野中2区
寄り合い処 ゆったり寄り合い処		野中二区区民館 第1・3月曜日9:30-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

野中3区

たのしい脳トレ 野中3区寄り合い処	5月18日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
やさしい筋トレ 野中3区寄り合い処	10月19日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
低栄養予防 野中3区寄り合い処	1月18日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
スロトレ		野中三区区民館 月曜日9:30-11:00	週1回開催、スロトレ野中3区

寄り合い処
野中3区寄り合い処

野中三区区民館
第3土10-12、第2・4月13-15

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

富丘

脳トレ運動講座	4月12日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	5月10日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	6月14日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	7月12日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	8月9日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	9月13日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	10月11日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	11月15日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	12月13日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	1月10日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	2月14日(金) 9:30～	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	3月14日(金) 9:30～	富丘交流センター	
高齢者学級 社会教育課	9月7日(土) 9:30～10:30	富丘交流センター	脳トレ運動講座
スロトレ		富丘交流センター 第1・2・4木曜日13:30-15:00	月3回開催、やまぶきの会

富丘

外神区

転倒骨折予防 寄り合い処外神胡桃の会	5月20日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所	
やさしい筋トレ 寄り合い処ほのぼの	5月21日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
やさしい筋トレ 寄り合い処陽だまり	6月6日(木) 10:00-11:00	外神4町内集会所	
骨盤トレーニング 寄り合い処ほのぼの	6月18日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
たのしい脳トレ 寄り合い処外神胡桃の会	7月15日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処ほのぼの	7月16日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
低栄養予防 寄り合い処外神胡桃の会	9月16日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所	
たのしい脳トレ 寄り合い処ほのぼの	11月19日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
フレイルチェック・講話 寄り合い処陽だまり	12月5日(木) 10:00-11:00	外神4町内集会所	
スロトレ		和田公会堂 火曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ外神
スロトレ		和田公会堂 土曜日9:30-11:00	週1回開催、スロトレ外神
寄り合い処 寄り合い処外神胡桃の会		外神下谷集会所 第3月曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処笑の会		和田公会堂 第1木曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処陽だまり		青木団地集会所 第1木曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処ほのぼの		江柏集会所 第3火曜日9:30-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

宮原区

やさしい筋トレ 笑福寄り合い処	6月11日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
フレイルチェック・講話 良き友寄り合い処	6月19日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
フレイルチェック・講話 笑福寄り合い処	7月9日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
お薬出前講座 良き友寄り合い処	8月21日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	

転倒骨折予防 笑福寄り合い処	9月10日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
たのしい脳トレ 良き友寄り合い処	10月16日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
たのしい脳トレ 笑福寄り合い処	11月12日(火) 13:30-14:30	宮原区区民館東分館	
転倒骨折予防 良き友寄り合い処	12月18日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
スロトレ	木曜日13:30-15:00	宮原区区民館	週1回開催、スロトレ宮原
寄り合い処 良き友寄り合い処	第3水曜日9:30-11:30	宮原区区民館東分館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 笑福寄り合い処	第2火曜日13:30-15:30	宮原区区民館東分館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

青木区

市歌体操 寄り合い処あわらぐち	5月16日(木) 13:15-13:35	青木区第一町内会集会所	
市歌体操 寄り合い処楽・楽	6月19日(水) 13:30-13:50	青木第二町内会集会所	
たのしい脳トレ 寄り合い処あわらぐち	8月15日(木) 13:15-14:15	青木区第一町内会集会所	
人生会議 寄り合い処楽・楽	9月18日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
こころの健康 寄り合い処楽・楽	11月20日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
8020健口指導 寄り合い処あわらぐち	11月21日(木) 13:15-14:15	青木区第一町内会集会所	
フレイルチェック・講話 寄り合い処楽・楽	2月19日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処あわらぐち	2月20日(木) 13:15-14:15	青木区第一町内会集会所	
スロトレ	金曜日13:30-15:00	青木区3町内集会所	週1回開催、スロトレ青木3町内
スロトレ	水曜日9:30-11:00	富丘交流センター	週1回開催、スロトレ青木1町内
寄り合い処 寄り合い処あわらぐち	第3木曜日13:00-15:00	青木区第一町内会集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処楽・楽	第3水曜日13:00-15:00	青木第二町内会集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

青木平区

市歌体操 青木平寄り合い処	5月30日(木) 10:10-10:30	青木平区民館	
低栄養予防 青木平寄り合い処	7月30日(火) 10:10-11:10	青木平区民館	
こころの健康 青木平寄り合い処	9月30日(月) 10:10-11:10	青木平区民館	
たのしい脳トレ 青木平寄り合い処	2月28日(金) 10:10-11:10	青木平区民館	
スロトレ		青木平区民館	週1回開催、スロトレ青木平 月曜日13:30-15:00
寄り合い処 青木平寄り合い処		青木平区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 毎月30日10:00-11:00

大中里区

スロトレ		大中里区民会館	週1回開催、スロトレ大中里 金曜日9:00-10:00
寄り合い処 大中里生き生き寄り合い処		大中里区民会館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第4水曜日9:30-11:00

淀橋区

スロトレ		淀橋区民館	週1回開催、スロトレ淀橋 水曜日13:30-15:00
寄り合い処 憩いの家寄り合い処		淀橋区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054 第4金曜日9:30-11:30

淀師区

やさしい筋トレ 淀師区穂波寄り合い処Qちゃん	5月24日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
転倒骨折予防 渋沢湧泉会	6月13日(木) 13:30-14:30	淀師第1町内会集会所	シニアクラブで実施
フレイルチェック・講話 愛寄り合い処	6月26日(水) 13:30-14:30	淀師1町内集会場	
たのしい脳トレ 淀師区穂波寄り合い処Qちゃん	6月28日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
こころの健康 ひまわり寄り合い処	7月10日(水) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
骨盤トレーニング ひまわり寄り合い処	9月11日(水) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
お薬出前講座 渋沢湧泉会	9月12日(木) 13:30-14:30	淀師第1町内会集会所	シニアクラブで実施
骨盤トレーニング 愛寄り合い処	9月25日(水) 13:30-14:30	淀師1町内集会場	

お薬出前講座 ひまわり寄り合い処	10月9日(水) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
転倒骨折予防 淀師区穂波寄り合い処Qちゃん	10月25日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
たのしい脳トレ 愛寄り合い処	11月27日(水) 13:30-14:30	淀師1町内集会場	
たのしい脳トレ 渋沢湧泉会	12月12日(木) 13:30-14:30	淀師第1町内会集会所	シニアクラブで実施
転倒骨折予防 ひまわり寄り合い処	2月12日(水) 14:00-15:00	淀師区3町内コミュニティハウス	
やさしい筋トレ 愛寄り合い処	2月26日(水) 13:30-14:30	淀師1町内集会場	
スロトレ	木曜日 13:30-15:00	淀師区民館	週1回開催、スロトレ淀師
スロトレ	水曜日 13:30-15:00	金之宮集会所	週1回開催、スロトレ淀師2町内
寄り合い処 愛寄り合い処	第4水曜日 13:30-15:30	淀師1町内集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 ひまわり寄り合い処	第2水曜日 13:30-14:30	淀師区3町内コミュニティハウス	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 淀師7町内寄り合い処ききょう	第2・4土曜日 10:00-11:30	淀師区七町内会集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 淀師区穂波寄り合い処Qちゃん	第4金曜日 13:30-15:30	淀師区第九町内公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

富士根南

脳トレ運動講座	4月18日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	5月16日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	6月20日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	7月18日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	8月15日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	9月19日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	10月17日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	11月21日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	12月19日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	1月16日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	2月20日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
脳トレ運動講座	3月20日(木) 13:30～	かりんの家 地域交流室	かりんゆずカフェで実施
スロトレ		富士根南公民館 水曜日(不定期)9:30-11:00	週1回開催、筋力アップの会

富士根南

小泉2区

こころの健康 7月4日(木) 小泉二区区民館
幸せの泉寄り合い処 13:30-14:30

スロトレ 小泉二区区民館 週1回開催、スロトレ小泉2区
火曜日(第3は休)13:30-15:00

寄り合い処 小泉二区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
幸せの泉寄り合い処 第1木曜日13:30-15:00 議会 22-0054

小泉3区

市歌体操 6月20日(木) 小泉3区区民館
わかみや寄り合い処 10:00-10:20

寄り合い処 小泉3区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
わかみや寄り合い処 第3木曜日10:00-11:00 議会 22-0054

小泉4区

市歌体操 6月12日(水) 小泉四区区民館
小泉4区寄り合い処 10:00-10:20

たのしい脳トレ 11月13日(水) 小泉四区区民館
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

骨盤トレーニング 2月12日(水) 小泉四区区民館
小泉4区寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉四区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
小泉4区寄り合い処 第2水曜日9:30-11:30 議会 22-0054

小泉5区

たのしい脳トレ 5月18日(土) 小泉5区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

転倒骨折予防 6月22日(土) 小泉5区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

市歌体操 11月16日(土) 小泉5区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-10:20

骨盤トレーニング 2月15日(土) 小泉5区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉5区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
やまびこ寄り合い処 第1・2月、第3・4土9:30-12:00 議会 22-0054

小泉6区

スロトレ 小泉6区区民館 週1回開催、スロトレ小泉6区
月曜日9:30-11:00

上小泉区

脳トレ運動講座	4月17日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	5月15日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	6月19日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	7月17日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	9月18日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	10月16日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	11月20日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	12月18日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	1月15日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	2月19日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
脳トレ運動講座	3月19日(水) 13:30~	上小泉区民館	上小泉区民限定
スロトレ		上小泉区民館 火曜日13:30-15:00	週1回開催、スロトレ上小泉
寄り合い処 上小泉寄り合い処		上小泉区民館 第2水曜日13:00-15:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

杉田4区

やさしい筋トレ 寄り合い処憩いの広場絆	6月7日(金) 10:30-11:30	杉田4区3町内集会場	
たのしい脳トレ 寄り合い処憩いの広場絆	8月2日(金) 10:30-11:30	杉田4区3町内集会場	
骨盤トレーニング 寄り合い処憩いの広場絆	10月4日(金) 10:30-11:30	杉田4区3町内集会場	
市歌体操 寄り合い処憩いの広場絆	1月10日(金) 10:30-10:50	杉田4区3町内集会場	
寄り合い処 寄り合い処憩いの広場絆		杉田4区3町内集会場 第1金曜日10:00-12:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

杉田5区

こころの健康 寄り合い処5区楽	6月17日(月) 13:50-14:50	杉田五区民館	
--------------------	-------------------------	--------	--

転倒骨折予防 寄り合い処5区楽	1月20日(月) 13:50-14:50	杉田五区区民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処5区楽	2月17日(月) 13:50-14:50	杉田五区区民館	
スロトレ	第1・3木曜日10:00-11:00	杉田五区区民館	週1回開催、スロトレ杉田5区
寄り合い処 寄り合い処5区楽	第3月曜日13:30-15:30	杉田五区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

杉田6区

スロトレ	木曜日9:30-11:00	杉田6区区民館	週1回開催、スロトレ杉田6区
------	---------------	---------	----------------

杉田区

脳トレ運動講座	4月26日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	5月24日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	6月28日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	7月26日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	8月23日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	9月27日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	10月25日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	11月22日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	12月27日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	1月24日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	2月28日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
脳トレ運動講座	3月28日(金) 10:00~	杉田区民センター	杉田区民限定
たのしい脳トレ 杉田かたらい寄り合い処	10月8日(火) 9:50-10:50	杉田区民センター	
スロトレ	金曜日(第4休)10:00-11:30	杉田区民センター	週1回開催、スロトレ杉田

寄り合い処
杉田かたらい寄り合い処

杉田区民センター
第2火曜日9:30-11:30

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

大岩1区

たのしい脳トレ
つくしの会寄り合い処 6月6日(木) 大岩一区区民館
10:00-11:00

骨盤トレーニング
つくしの会寄り合い処 9月5日(木) 大岩一区区民館
10:00-11:00

転倒骨折予防
つくしの会寄り合い処 12月5日(木) 大岩一区区民館
10:00-11:00

寄り合い処 大岩一区区民館
つくしの会寄り合い処 第1・3木曜日9:30-11:30

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

大岩3区

8020健口指導 7月2日(火) 時田八幡宮
大岩3区寄り合い処大きな和 9:40-10:40

たのしい脳トレ 2月4日(火) 時田八幡宮
大岩3区寄り合い処大きな和 9:40-10:40

スロトレ 大岩3区区民館 週1回開催、スロトレ大岩3区
火曜日(第1のみ水)9:30-11:00

寄り合い処 時田八幡宮
大岩3区寄り合い処大きな和 第1火曜日9:30-11:30

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054

富士根北

脳トレ運動講座	4月23日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	5月28日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	6月25日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	7月23日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	8月27日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	9月24日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	10月22日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	11月26日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	12月24日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	1月28日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	2月25日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
脳トレ運動講座	3月25日(火) 13:30～	かたくりの里 2階機能訓練室	かたくりカフェで実施
転倒骨折予防講座1回目	8月2日(金) 13:30-15:00	富士根北公民館	申込7/2(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	8月9日(金) 13:30-15:00	富士根北公民館	
転倒骨折予防講座3回目	8月23日(金) 13:30-15:00	富士根北公民館	
転倒骨折予防講座4回目	8月30日(金) 13:30-15:00	富士根北公民館	
スロトレ	水曜日9:30-11:00	富士根北公民館	週1回開催、スロトレ富士根北

富士根北

粟倉1区

やさしい筋トレ ふたまた寄り合い処	5月1日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
転倒骨折予防 ふたまた寄り合い処	6月5日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
たのしい脳トレ ふたまた寄り合い処	11月6日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
寄り合い処 ふたまた寄り合い処	第1水曜日9:30-11:30	ふたまた区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

粟倉2区

こころの健康 粟倉寄り合い処	6月19日(水) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
やさしい筋トレ 粟倉寄り合い処	7月19日(金) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
お薬出前講座 粟倉寄り合い処	9月19日(木) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
骨盤トレーニング 粟倉寄り合い処	11月19日(火) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
寄り合い処 粟倉寄り合い処	19日9:30-11:30	粟倉二区公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

粟倉3区

スロトレ	水曜日9:30-11:00	粟倉3区区民館	週1回開催、スロトレ粟倉3区
------	---------------	---------	----------------

舟久保区

お薬出前講座 粟倉団地寄り合い処	6月9日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
こころの健康 粟倉団地寄り合い処	9月8日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
たのしい脳トレ 粟倉団地寄り合い処	1月12日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
たのしい脳トレ 舟久保寄り合い処	2月19日(水) 13:30-15:30	舟久保町内公会堂	
寄り合い処 舟久保寄り合い処	第3水曜日13:30-15:30	舟久保町内公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 粟倉団地寄り合い処	第2日曜日10:00-11:30	市営粟倉住宅集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

村山3区

8020健口指導 5月8日(水) 村山三区区民館
村山三区寄り合い処 13:30-14:30

フレイルチェック・講話 7月10日(水) 村山三区区民館
村山三区寄り合い処 13:30-14:30

寄り合い処 村山三区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
村山三区寄り合い処 第2水曜日13:00-15:00 議会 22-0054

上野

スロトレ	上野会館	週1回開催、金トレの会 I
	金曜日9:00-10:10	
スロトレ	上野会館	週1回開催、金トレの会 II
	金曜日10:10-11:10	

上野

下条下区

骨盤トレーニング 寄り合い処にしのはら和楽	5月1日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処にしのはら和楽	7月3日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
こころの健康 寄り合い処にしのはら和楽	9月4日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
スロトレ	水曜日9:30-11:00	西の原下集会所	週1回開催、スロトレ西の原下
寄り合い処 下条下寄り合い処	第1日曜日9:00-10:30	下条下区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処にしのはら和楽	第1水曜日9:30-11:00	西の原下集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

下条上区

脳トレ運動講座	4月26日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	5月24日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	6月28日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	7月26日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	8月23日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	9月27日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	10月25日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	11月22日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	12月27日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	1月24日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	2月28日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定
脳トレ運動講座	3月28日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定

上条上区

低栄養予防 上条上寄り合い処	6月21日(金) 9:00-10:00	上条上区区民館	
骨盤トレーニング 上条上寄り合い処	12月20日(金) 9:00-10:00	上条上区区民館	
寄り合い処 上条上寄り合い処	第3金曜日9:30-11:00	上条上区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

精進川下区

フレイルチェック・講話 精進川下寄り合い処	6月28日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
転倒骨折予防 精進川下寄り合い処	9月27日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
8020健口指導 精進川下寄り合い処	11月22日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
低栄養予防 精進川下寄り合い処	2月28日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
寄り合い処 精進川下寄り合い処	第4金曜日13:30-14:30	大倉公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

精進川上区

お薬出前講座 精進川上寄り合い処	7月18日(木) 9:40-10:40	久保地組公会堂	
フレイルチェック・講話 精進川上寄り合い処	2月20日(木) 9:40-10:40	久保地組公会堂	
寄り合い処 精進川上寄り合い処	第3木曜日9:30-11:30	久保地組公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

馬見塚区

こころの健康 馬見塚寄り合い処	7月4日(木) 9:15-10:15	馬見塚区民館	
骨盤トレーニング 馬見塚寄り合い処	11月7日(木) 9:15-10:15	馬見塚区民館	
市歌体操 馬見塚寄り合い処	12月5日(木) 9:15-9:35	馬見塚区民館	
スロトレ	第2-5火曜日10:00-11:00	馬見塚区民館	週1回開催、スロトレ馬見塚
寄り合い処 馬見塚寄り合い処	第1木曜日9:00-11:00	馬見塚区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

北山

転倒骨折予防講座1回目	6月6日(木) 9:30-11:00	北山出張所	申込5/9(木)～、22-2727(健康 増進課)
転倒骨折予防講座2回目	6月13日(木) 9:30-11:00	北山出張所	
転倒骨折予防講座3回目	6月20日(木) 9:30-11:00	北山出張所	
転倒骨折予防講座4回目	6月27日(木) 9:30-11:00	北山出張所	
スロトレ	水曜日13:30-15:00	北山出張所	週1回開催、筋水会

北山

山宮1区

人生会議 11月27日(水) 山宮区民館
山宮寄り合い処さくら 10:00-11:00

スロトレ 山宮1区区民館 週1回開催、スロトレ山宮1区
木曜日9:30-11:00

寄り合い処 山宮区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
山宮寄り合い処さくら 最終日曜日10:00-11:30 議会 22-0054

山宮2区

スロトレ 山宮二区区民館 週1回開催、スロトレ山宮2区
水曜日13:30-15:00

スロトレ 居宅支援事業所ふじもと 週1回開催、スロトレふじもと
土曜日13:30-15:00

山宮4区

フレイルチェック・講話 6月3日(月) 山宮四区区民館
山宮4区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

骨盤トレーニング 7月1日(月) 山宮四区区民館
山宮4区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

転倒骨折予防 9月2日(月) 山宮四区区民館
山宮4区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

たのしい脳トレ 2月3日(月) 山宮四区区民館
山宮4区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

スロトレ 山宮四区区民館 週1回開催、スロトレ山宮4区
金曜日9:30-10:30

寄り合い処 山宮四区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
山宮4区寄り合い処ひまわり 第1・3月曜日10:00-12:00 議会 22-0054

北山1区

8020健口指導 11月17日(日) 中井出會館
なかいで寄り合い処 9:45-10:45

寄り合い処 中井出會館 問合せ 富士宮市社会福祉協
なかいで寄り合い処 第3日曜日9:30-11:30 議会 22-0054

北山2区

8020健口指導 7月9日(火) 北山天満宮
寄り合い処北山 10:00-11:00

転倒骨折予防 3月11日(火) 北山天満宮
寄り合い処北山 10:00-11:00

寄り合い処 北山天満宮 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処北山 第2火曜日9:30-12:00 議会 22-0054

北山3区

スロトレ	北山三区区民館 月曜日9:30-10:30	週1回開催、スロトレ北山3区
寄り合い処 北山3区寄り合い処菜の花	北山3区区民館 第3日曜日9:00-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

上井出

脳トレ運動講座	4月2日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	5月7日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	6月4日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	7月2日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	8月6日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	9月3日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	10月1日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	11月5日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	12月3日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	1月7日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	2月4日(火) 10:00～	上井出出張所
脳トレ運動講座	3月4日(火) 10:00～	上井出出張所

上井出

上井出区

スロトレ 上井出4町内公民館 週1回開催、スロトレ上井出
水曜日13:30-15:00

スロトレ 見返集会所 週1回開催、スロトレ見返
木曜日10:00-11:30

人穴区

寄り合い処 荻平公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
荻平寄り合い処 第2日曜日10:00-12:00 議会 22-0054

寄り合い処 見返集会場 問合せ 富士宮市社会福祉協
見返寄り合い処 第1木曜日13:00-15:00 議会 22-0054

猪之頭区

8020健口指導 5月21日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

高齢者学級 7月11日(木) 井之頭区民館 心の健康について
社会教育課 9:30~11:30

たのしい脳トレ 8月20日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

転倒骨折予防 11月19日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

こころの健康 2月18日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

スロトレ 井之頭区民館 週1回開催、スロトレ井之頭
火曜日13:30-15:00

寄り合い処 井之頭区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処えん 第3火曜日9:30-11:30 議会 22-0054

富士丘区

寄り合い処 富士丘公民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
朝霧高原寄り合い処 月1回13:00-16:00 議会 22-0054

白糸

原区

やさしい筋トレ 5月15日(水) 多目的集会施設
白糸仲良し寄り合い処 13:00-14:00

市歌体操 9月18日(水) 多目的集会施設
白糸仲良し寄り合い処 13:00-13:20

転倒骨折予防 11月20日(水) 多目的集会施設
白糸仲良し寄り合い処 13:00-14:00

たのしい脳トレ 2月19日(水) 多目的集会施設
白糸仲良し寄り合い処 13:00-14:00

スロトレ 白糸出張所 週1回開催、スロトレ原
火曜日13:00-14:00

寄り合い処 多目的集会施設 問合せ 富士宮市社会福祉協
白糸仲良し寄り合い処 第3水曜日13:00-15:00 議会 22-0054

内野区

やさしい筋トレ 9月19日(木) 内野区民館
うつの寄り合い処 13:00-14:00

スロトレ 内野区民館 週1回開催、スロトレ内野
火曜日10:00-11:30

寄り合い処 内野区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
うつの寄り合い処 第3木曜日13:00-14:00 議会 22-0054

半野区

こころの健康 10月16日(水) 佐折区防災倉庫
佐折の里寄り合い処 13:30-14:30

たのしい脳トレ 2月19日(水) 佐折区防災倉庫
佐折の里寄り合い処 13:30-14:30

寄り合い処 佐折区防災倉庫 問合せ 富士宮市社会福祉協
佐折の里寄り合い処 第3水曜日13:00-15:00 議会 22-0054

寄り合い処 半野区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処和が家 第2金曜日10:00-11:30 議会 22-0054

寄り合い処 熊久保集会場 問合せ 富士宮市社会福祉協
朝日滝寄り合い処 第3火曜日13:30-15:00 議会 22-0054

芝川

脳トレ運動講座	4月11日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	5月9日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	6月13日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	7月11日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	8月8日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	9月12日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	10月10日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	11月14日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	12月12日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	1月9日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	2月13日(木) 13:30～	芝川公民館	
脳トレ運動講座	3月13日(木) 13:30～	芝川公民館	
転倒骨折予防講座1回目	10月1日(火) 9:30-11:00	芝川公民館	申込9/3(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	10月8日(火) 9:30-11:00	芝川公民館	
転倒骨折予防講座3回目	10月16日(水) 9:30-11:00	芝川公民館	
転倒骨折予防講座4回目	10月29日(火) 9:30-11:00	芝川公民館	

芝川

スロトレ	西山公民館 第1水曜日 10:00-11:00	月1回開催、スロトレ西山(寄り合い処で実施)
スロトレ	西山上公民館 第3月曜日 10:00-12:00	月1回開催、スロトレ西山上(寄り合い処で実施)
スロトレ	芝川公民館 火曜日 13:30-15:00	週1回開催、筋トレ芝川
スロトレ	こみゆにてい黒門 火曜日 13:30-15:00	週1回開催、スロトレ黒門
スロトレ	富士山縄文の里大鹿館 火曜日 13:30-15:00	週1回開催、スロトレ縄文の里
スロトレ	芝川公民館内房分館 木曜日 9:30-11:00	週1回開催、スロトレ内房
スロトレ	オンライン 金曜日 9:30-10:10	週1回開催、筋トレ芝川オンライン

下稲子区

こころの健康 たまり場下稲子寄り合い処	6月8日(土) 10:00-11:00	下稲子区公民館	
お薬出前講座 たまり場下稲子寄り合い処	11月9日(土) 10:00-11:00	下稲子区公民館	
寄り合い処 たまり場下稲子寄り合い処	第2土曜日 10:00-11:30	下稲子区公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

下羽鮒区

人生会議 寄り合い処あやめ	6月26日(水) 13:30-14:30	月代古田公会堂	
やさしい筋トレ 初音寄り合い処	7月5日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
たのしい脳トレ 初音寄り合い処	10月4日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
フレイルチェック・講話 初音寄り合い処	11月1日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
寄り合い処 寄り合い処初音	第1金曜日 13:30-14:30	本町集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
寄り合い処 舩島寄り合い処	第3金曜日 13:00-14:30	舩島公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処あやめ	第4水曜日 13:30-15:00	月代古田公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054

下柚野区

転倒骨折予防
しもゆの寄り合い処 6月12日(水) 下柚野集会所
9:30-10:30

寄り合い処 下柚野集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協
しもゆの寄り合い処 12日9:30-11:30 議会 22-0054

香葉台区

お菓出前講座
寄り合い処もみじ会 6月18日(火) 香葉台集会所
10:20-11:20

たのしい脳トレ
寄り合い処もみじ会 7月16日(火) 香葉台集会所
10:20-11:20

こころの健康
寄り合い処もみじ会 10月15日(火) 香葉台集会所
10:20-11:20

寄り合い処 香葉台集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合い処もみじ会 第3火曜日10-12、第4土曜日11-15 議会 22-0054

上稲子区

やさしい筋トレ
上稲子寄り合い処えんがわ 11月13日(水) 上稲子区区民館
13:30-14:30

寄り合い処 上稲子区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
上稲子寄り合い処えんがわ 第2水曜日13:00-14:00 議会 22-0054

スロトレ 萬屋商店 週1回開催、スロトレ上稲子
木曜日10:00-11:00

上羽鮒区

寄り合い処 羽行坂本集会所 問合せ 富士宮市社会福祉協
羽行・坂本寄り合い処 第3・5月曜日13:30-15:00 議会 22-0054

寄り合い処 松林集会場 問合せ 富士宮市社会福祉協
寄り合いサロン松林 第3火曜日10:00-12:00 議会 22-0054

上柚野区

寄り合い処 上条公会堂他 会場毎月変更、問合せ 市社会
上柚野区寄り合い処未楽来 第3土曜日13:00-15:00 福祉協議会 22-0054

西山区

人生会議
西山寄り合い処 5月1日(水) 西山公民館
10:00-11:00

こころの健康
寄り合い処里山くらぶ 5月20日(月) 西山上公民館
10:15-11:15

骨盤トレーニング
西山寄り合い処 6月5日(水) 西山公民館
10:00-11:00

フレイルチェック・講話
西山寄り合い処 8月7日(水) 西山公民館
10:00-11:00

市歌体操 寄り合い処里山くらぶ	8月19日(月) 10:15-10:35	西山上公民館	
たのしい脳トレ 西山寄り合い処	11月6日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処里山くらぶ	11月18日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処里山くらぶ	2月17日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	
寄り合い処 西山寄り合い処	西山公民館 第1水曜日10:00-12:00		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処里山くらぶ	西山上公民館 第3月曜日10:00-11:30		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
大久保区			
転倒骨折予防 大久保寄り合い処	6月18日(火) 10:00-11:00	大久保公民館	
寄り合い処 大久保寄り合い処	大久保公民館 第3火曜日10:00-11:30		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
大鹿窪区			
寄り合い処 縄文の里寄り合い処	富士山縄文の里大鹿館 第2火曜日8:30-12:00		問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
長貫区			
お薬出前講座 川合寄り合い処	5月28日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
8020健口指導 すなはら寄り合い処おいっちに(12)	6月12日(水) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
骨盤トレーニング 川合寄り合い処	6月25日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
フレイルチェック・講話 上長貫寄り合い処	6月27日(木) 13:30-14:30	長貫上公民館	
たのしい脳トレ 川合寄り合い処	7月23日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
フレイルチェック・講話 川合寄り合い処	8月27日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
骨盤トレーニング すなはら寄り合い処おいっちに(12)	9月12日(木) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
やさしい筋トレ 上長貫寄り合い処	9月26日(木) 13:30-14:30	長貫上公民館	
市歌体操 すなはら寄り合い処おいっちに(12)	11月12日(火) 10:00-10:20	天満宮砂原老人の家	
低栄養予防 上長貫寄り合い処	11月28日(木) 13:30-14:30	長貫上公民館	

フレイルチェック・講話 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	2月12日(水) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
こころの健康 上長貫寄り合い処	2月27日(木) 13:30-14:30	長貫上公民館	
寄り合い処 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	12日10:00-11:30	天満宮砂原老人の家	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 川合寄り合い処	第4火曜日13:30-15:00	川合緊急避難所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 上長貫寄り合い処	第4木曜日13:30-15:00	長貫上公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

島並区

転倒骨折予防 寄り合い処袖島	6月20日(木) 13:00-14:00	袖島富士	
骨盤トレーニング 寄り合い処袖島	9月19日(木) 13:00-14:00	袖島富士	
低栄養予防 寄り合い処袖島	11月21日(木) 13:00-14:00	袖島富士	
やさしい筋トレ 寄り合い処袖島	2月20日(木) 13:00-14:00	袖島富士	
寄り合い処 寄り合い処袖島	第3木曜日13:00-15:00	袖島富士	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

内房2区

寄り合い処 寄り合い処廻沢	第3金曜日13:00-14:00	廻沢公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 仲よし寄り合い処	第2火曜日13:30-15:00	代表者自宅兼店舗	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

内房3区

寄り合い処 たけのこ寄り合い処	第3水曜日13:30-15:00	相沼公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
--------------------	------------------	-------	-----------------------------

内房4区

骨盤トレーニング 寄り合い処白鳥	5月16日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
お薬出前講座 寄り合い処白鳥	8月22日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
フレイルチェック・講話 寄り合い処白鳥	10月17日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処白鳥	2月20日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
寄り合い処 寄り合い処白鳥	第3木曜日10:00-12:00	尾崎公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

明光台区

寄り合い処
明光台寄り合い処たまり場

明光台公園
第2日曜日15:00-17:00

問合せ 富士宮市社会福祉協
議会 22-0054
