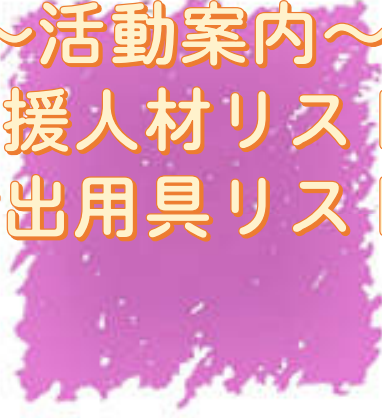




高齢者いきいき活動の手引き



～活動案内～
～支援人材リスト～
～貸出用具リスト～



高齢者いきいき活動支援連絡会
島原市社会福祉協議会

令和2年12月改訂版

はじめに

島原市では高齢者の健康作りや皆で交流するための「いきいき活動」が数多く行われています。活動を通して生き甲斐を得られているからでしょう、参加者の皆さんは活き活き元気で輝いています。

しかし、活動される皆さんから「サロンとか 教室とかいろいろあるけど、なんの違うとね!?!」「こん活動はどこが担当ね!?!」というような質問が聞かれました。そこで今回、市内でいきいき活動の支援を行う機関が集まり、高齢者の皆さんがもっと活動がしやすくなるようにこの冊子を作成しました。

また、自主活動などで「なんばしたらよかか分からん!」「活動のマンネリ化しとるとさあ~」というように、活動内容の企画に悩まれている方が少なくないと思います。そこで、活動の参考に市内で活動支援を行ってくれる団体・個人や貸出できる用具をまとめました。

この冊子が少しでも皆さんの活動の手助けになれば幸いです。

令和 2 年 1 2 月 1 日

高齢者いきいき活動支援連絡会

(島原市保健センター・島原地域広域市町村圏組合介護保険課
島原市地域包括支援センター・島原市社会福祉協議会)



- もくじ -

- 1 . 活動案内 ... P. 2

- 2 . 支援人材リスト ... P. 1 4

- 3 . 貸出用具リスト ... P. 2 0



1. 活動案内

市内各地で実施している高齢者向けのサロン活動や介護予防教室などをまとめました。それぞれの活動の違いを比べ、自分にあった活動に参加しましょう。



高齢者ふれあいサロン活動

活動内容

ひとりで家に閉じこもらないように高齢者の方々が気軽に立ち寄れる「地域の集いの場」としてメンバーみんなで運営・活動を行っています。

活動内容は自由で、サロンに参加されるメンバーが好きな活動を行っています。各サロンによって毎月違った活動を行っています。(特定の活動に限定されたクラブ活動等は認められません。)

【活動例】

レクリエーション・季節の行事(新年会、花見等)
体操・看護師の健康チェック・調理実習等々



対象

ひとり暮らし高齢者または虚弱高齢者等

他の事業との違い・独自のメリット

サロン活動には市社協より活動費の補助(一人あたり300円)が出ます。
補助金の申請は各サロン月に1回の活動分までですが、人数の上限はありません。

<時間・場所> (各サロン 月に1回程度 半日の活動)

【有明地区】浜西公民館 池田公民館 久原公民館 菅公民館 小原下公民館 神木公民館
温泉屋敷公民館 沖之尾公民館 向之原公民館 浜東公民館 才木公民館 川内公民館

【三会地区】下宮馬場公民館 稗田公民館 三会公民館 出下公民館

【杉谷地区】坪浦公民館 杉山町公民館 下折橋集合避難所 本町公民館 宇土町公民館
六ツ木町公民館 原町営農研修センター

【森岳地区】森岳公民館 柏野住宅集会所

【霊丘地区】霊丘公民館 萩が丘一丁目集会所 萩が丘二丁目集会所

【白山地区】下川尻町公民館 白山公民館 島原市保健センター

【安中地区】仁田の丘公民館 新船泊公民館 再生館 魚見団地第一集会所
親和町公民館 秩父が浦公民館

問い合わせ先

島原市社会福祉協議会(霊南一丁目17番地 市福祉センター内) 電話63-3855

転倒予防体操サークル

活動内容

- ・転倒予防体操「まだまだガマダス体操」
- ・レクリエーション
- ・脳トレ運動
- ・体力測定など



対象

65歳以上の方



他の事業との違い・独自のメリット

- ・毎回、転倒予防体操「まだまだガマダス体操」を実施しています。
- ・身近な公民館で介護予防についての知識を得ることができ、仲間と語り合うことで、みんなで介護予防に取り組むことができます。
- ・参加しやすい雰囲気づくりにも気を配っており、新しい参加者も笑顔で迎えています。
- ・リーダーさんを中心に会がすすんでおり、笑いヨガやレクリエーションなどのお楽しみもたくさんあり、笑いながら知らず知らずのうちに体を動かしています。
- ・年に1回体力測定があり、自身の体力の確認ができます。
- ・体操だけでなく、茶話会のある地区もあり、仲間との絆が深まります。

< 時間・場所 >

時間：13時30分～15時00分

場所：市内17カ所

- ・安中地区：安中公民館
- ・白山、霊丘地区：島原市保健センター
- ・森岳地区：森岳公民館
- ・杉谷地区：杉谷公民館
- ・三会地区：三会農村環境改善センター
- ・有明地区：有明保健センター、境ノ松公民館、才木公民館、菅公民館、甘木公民館、浜東公民館、浜西公民館、神木公民館、久原公民館、沖之尾公民館、温泉屋敷公民館、向之原公民館

問い合わせ先

島原市保健センター（島原市霊南二丁目45番地） 電話64-7713

認知症予防サークル

活動内容

- ・脳トレーニング
- ・脳いきいきゲーム
- ・音楽を使って脳の若返りなど



対象

65歳以上の方



他の事業との違い・独自のメリット

- ・たくさん笑って、脳を活性化しています。
- ・楽しく、気づくと頭を使っているようなプログラムを実施しています。
- ・計算、間違い探し、なぞなぞなど様々な問題を解いて、脳のトレーニングを実施しています。
- ・ヒントを出し合いながら、自らが回答できるように導いていますので、考える瞬間に脳が活性化し、注意力、集中力が鍛えられます。
- ・隣の人を気づかい、教え合い、みんなで支えています。

< 時間・場所 >

- ・ 白山公民館 第3火曜日 13時30分～15時00分
- ・ 霊丘公民館 第4金曜日 13時30分～15時00分

問い合わせ先

島原市保健センター（島原市霊南二丁目45番地） 電話64-7713

自主体操グループ「元気かい」

活動内容

島原市内の各 7 地区で自主的に集まっている体操グループです。

公民館などでそれぞれ月 2 回程度の活動を行っています。

- ・健康チェック
- ・まだまだガマダス体操
- ・レクリエーション
- ・おしゃべり
- ・北国の春体操 等



対象

65 歳以上の方

他の事業との違い・独自のメリット

リーダーさんを中心にみんなで一緒に体操し、仲間と楽しく語り合いながら介護予防に取り組んでいます。体操だけではなく、地区によってはレクリエーションや笑いヨガ、公民館での食事会があるため、楽しく仲間作りができます。年に 1 回は、理学療法士による体力測定があります。

< 時間・場所 >

| 場所 | 日程 | 時間 |
|----------|------------------------------------|--|
| 安中公民館 | 第 2 金曜日 | 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 分 |
| 白山公民館 | 毎週火曜日 | 午後 1 時 15 分 ~ 3 時 00 分 |
| 霊丘公民館 | 第 1・3 月曜日 | 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 15 分 午後 2 時 30 分 ~ 3 時 15 分 |
| 森岳公民館 | 第 2・4 火曜日 | 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 分 |
| 杉谷公民館 | 第 4 水曜日 転倒予防体操サークルと合同 | 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 分 |
| 三会公民館 | 第 1・3 火曜日 第 3 火曜日は転倒予防体操サークルと合同 | 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 分 |
| 有明保健センター | 第 2・4 木曜日 | 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 分 |

新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動内容や時間の変更がある場合があります。

問い合わせ先

島原市地域包括支援センター(萩原一丁目 1230 番地 島原市医師会館内) 電話 65-5110

介護予防ボランティア連絡会「楽しく会」

活動内容

自身の健康づくりと、ちょっとしたお手伝いなど、ボランティア活動をしています。

年3回程度の定例会で、介護予防に関する講話や、認知症予防のレクリエーション・音楽療法などを学んだりしています。



対象

市内でボランティア活動ができる方

他の事業との違い・独自のメリット

それぞれの地域でボランティア活動を行っておりますが、定期的集い、互いの活動の情報交換や勉強会（介護予防や認知症予防の講話、レクリエーションの方法等）を行い、ボランティア同士の集いの場になっています。

< 時間・場所 >

定例会：年3回程度（楽しく会だより（ハガキ）にてお知らせ）

場 所：島原市医師会館 講堂

問い合わせ先

島原市地域包括支援センター(萩原一丁目1230番地 島原市医師会館内)電話 65-5110

一般介護予防教室「貯筋教室」

活動内容

住み慣れた地域で、いくつになっても自分の足で歩けるように足腰を鍛えることを目的として、毎週1回（各地区）実施しています。運動を習慣にして筋肉を増やすことで、介護が必要ない体づくりをしています。



対象

島原半島三市（島原市・雲仙市・南島原市）
在住の65歳以上の方

他の事業との違い・独自のメリット

毎週1回実施しています。（参加費無料、送迎要相談）
運動、認知症予防、レクリエーション等を看護師や介護予防運動指導員などが指導します。
標準的な高齢者向けの教室です。また若い高齢者向けの教室も準備しています。

< 時間・場所 >

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------------------|-------|---|-------------------------------|--------|
| 午前 10:00～11:00 | 安中公民館 | 三会公民館 | 福祉センター (スロトレ) 詳しくはP.12へ | 福祉センター |
| 午後 2:00～3:00 | 有明公民館 | 白山公民館 午後 ①1:30～2:30 ②2:45～3:45 | 森岳公民館 | 杉谷公民館 |

問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

電話 61-9102

一般介護予防教室 「元気の予備校コグニサイズ塾」

男性限定（シニアメンズクラス）

活動内容

有酸素運動をしながら脳トレを実施し、認知症予防をしたり、ストレッチやバランスの運動を行う「コグニサイズ塾」の男性限定クラスです。

コグニサイズって？

認知（コグニッション）と運動（エクササイズ）を組み合わせたもので、有酸素運動であるウォーキングと脳トレーニングの計算や言葉などを合わせて行うものです。



対象

島原半島三市（島原市・雲仙市・南島原市）
在住の65歳以上の男性

他の事業との違い・独自のメリット

男性だけの教室がいいな、と思われている方、ぜひ気軽にご参加ください。
毎週1回、コグニサイズ指導者が実施します。参加費無料です。
身体を動かしながら、脳トレを行うので脳トレだけを行うよりちょっとだけ難しく、
また、ストレッチや軽い筋トレも行います。

<時間・場所>

場 所： 島原市霊丘公園体育館

曜日・時間： 毎週 水 曜日 14時00分 ~ 15時00分

問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

電話 61-9102

一般介護予防教室「健康生活回復講座(健康ヨーガ法)」

活動内容

週に1回健康ヨーガ法指導講師による健康生活回復講座を実施しています。

健康ヨーガ法を使って、弱くなった筋肉をすこしずつ筋力UPするトレーニングを行い、筋肉を中心とした身体回復を目指します。



対象

島原半島三市（島原市・雲仙市・南島原市）
在住の65歳以上の方

他の事業との違い・独自のメリット

毎週1回実施します。参加費無料です。

健康ヨーガ法指導講師 内嶋善之助

ヨーガ法を用いるため、循環器系によく効き、身体が軽くなる感覚や体調の良さを得られます。

<時間・場所>

場 所： 有明福祉センター

曜日・時間： 毎週 月 曜日 10時00分 ~ 11時30分

問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

電話 61-9102

一般介護予防教室 「貯筋教室（サーキット・スロトレ）」

活動内容

週に1回若い高齢者向けにサーキット・スロトレを実施しています。

(サーキットトレーニング)

“筋トレ”などの「無酸素運動」と“ウォーキング”などの「有酸素運動」を組み合わせた運動で、全身持久力を高めます。



(スロートレーニング)

ゆっくりした動作で筋肉を緊張させ、重い負荷を使わなくても筋肉を増強。関節への負担も少なく、トレーニングを安全にできるという特徴があります。



対象

島原半島三市（島原市・雲仙市・南島原市）
在住の65歳以上の方

他の事業との違い・独自のメリット

若い高齢者向けの教室です。体力に自信がある65歳以上の方、元気な今のうちから筋肉の貯蓄を始めませんか？

<時間・場所>

場 所： 島原市福祉センター

曜日・時間： 毎週 木 曜日 10時00分 ~ 11時00分

問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

電話 61-9102

介護予防ファンクラブ

活動内容

介護予防ファンクラブに会員登録して(会費なし)いただくと、介護予防に役立つ情報が載った会報が届き、年数回ウォーキングバスツアー(参加費あり)等に参加できます。

<これまでの活動>

- H29. 6 唐津あじさいまつり・嬉野
- H29.11 百花台・仁田峠
- H30. 1 太宰府天満宮
- H30. 7 雲仙八十八箇所巡り
- H30.11 御船山楽園・さが維新博
- H31. 1 祐徳稲荷神社と肥前浜宿
- H31. 3 「国見鍋島邸」・「原城」と春の交流会
- R 1. 6 ミニガタリンピック
- R 1.11 大興善寺と中富記念くすり博物館



対象

島原半島三市(島原市・雲仙市・南島原市)
在住65歳以上で、事業対象者・要支援1~2
要介護1~5の介護認定を受けていない方

他の事業との違い・独自のメリット

介護認定を受けていない高齢者が対象。
2か月に1回、会報が手元に届き、介護予防に役立つ内容満載。
年数回のバスツアー等の情報がいち早く届き、優先申込ができる。

<時間・場所>

年2~3回、日帰りウォーキングバスツアー等を実施し、車内では座ってできる介護予防運動などを行いながら、観光地ではウォーキングを行っている。

問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

電話 61-9102



2. 支援人材リスト

各地区で実施しているサロン等の活動を支援してくれる団体・個人をまとめました。出前講座や歌や演奏の披露など様々な方が載っています。





サロンや地域の催しで活動の手助けをしてくれる団体や個人をまとめました。自主活動の際に「なんばすればよいか分らん！」という時にご活用ください。（敬称略）

みんなで体験できる活動

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|------|---|-------------------------|
| 1 | スマイル | クラフトひもを用いたカゴや小物の手芸品作りを行っています。サロンにおいて簡単なクラフト作成の指導・お手伝いを行います。 指導担当 林田 薫（090-1517-3352） | 要費用 一人あたり 300 円程度 |
| 2 | 光永末美 | いやしのお花 一輪挿し ～ お花に興味のある方 ～ 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 （0957-63-3855） | 要相談 （100 円程度） |

みんなで見て・聴いて楽しむ活動

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|------------------|--|----|
| 3 | 今石 節子 （たけのこ会） | イベント時の舞踊披露。皆様のご希望があれば、曲に合わせた体操なども応じております。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 （0957-63-3855） | |
| 4 | がまだす ねえちゃんず | 高齢者の方々に色々な踊りや唄、体操など一緒に楽しみながら披露していきたい。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 （0957-63-3855） | 無料 |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|-------------------------|---|----|
| 5 | 木漏日奏会 (こもれび そうかい) | オカリナ・フルートの演奏で昔ながらの童謡など、高齢者の方がなじみのある曲を中心に披露します。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 (0957-63-3855) | |
| 6 | 三波春子 | 唄や楽しいお話を披露します。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 (0957-63-3855) | |

みんなで身体を動かす活動

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|----------------|---|------------------------------------|
| 7 | 長崎笑いヨガ倶楽部 | 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操。認知症予防や風邪などの感染症予防にも。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 (0957-63-3855) | 要相談 (お気持ち程度) |
| 8 | SMILE YOGA | 「介護予防」の分野で役に立つヨガ教室です。安全に楽しみながらヨガを取り入れ QOL (生活の質) の向上につなげていきます。 問い合わせ先：SMILE YOGA 伊藤 (090-7455-5002) | 30分 3,000円 60分 5,000円 |
| 9 | 島原市 社会福祉協議会 | 介護福祉士と一緒にレクリエーションを行いますか？みんなで楽しめる時間にします！ 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 (0957-63-3855) | 無料 |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|---------------------------|---|---|
| 10 | 島原地域広域 市町村圏組合 介護保険課 | (出前講座) 介護予防運動の体験教室 介護保険が実施する介護予防運動教室の紹介、 体験 問い合わせ先：島原地域広域市町村圏組合 (0957-61-9102) | 無料 |
| 11 | 島原地域広域 市町村圏組合 介護保険課 | リハビリ専門のスタッフが運動の指導や助言 を行います。 対象者 介護予防等を行う 65 歳以上の方で構成さ れている団体(自主活動グループ、サロン等) 介護保険サービス事業所 詳しくは、お問い合わせください。 問い合わせ先：島原地域広域市町村圏組合 (0957-61-9102) | 無料 調整に時間がか かるため、早め の申し込みが必 要。 |

みんなで学ぶ活動

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|-------------------|---|----|
| 12 | 島原市交通安全協会 | 交通安全についての講話 問い合わせ先：島原市交通安全協会 (0957-63-0692) | 無料 |
| 13 | 島原市地域包括 支援センター | <ul style="list-style-type: none"> ✿健康・介護予防に関する講座 健康や介護予防について伝えています。 ✿消費者被害防止に関する講座 消費者被害の最新情報や、寸劇を通して詐欺 にだまされないコツを伝えています。 ✿見守りネットワーク講座 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 の紹介や、寸劇を通して見守りのポイントを 伝えています。 問い合わせ先：島原市地域包括支援センター (0957-65-5110) | 無料 |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|----------------------|--|------------------------------------|
| 14 | 認知症サポーター 養成講座 | <p>認知症や対応方法等について伝えています。 寸劇等を通じて認知症の症状と接し方について考えます。(所要時間：60～90分)</p> <p>問い合わせ先：島原市地域包括支援センター (0957-65-5110)</p> | <p>無料 5人以上お集まりいただければ出張します。</p> |
| 15 | 島原市在宅医療・ 介護相談センター | <p>✿在宅医療・介護について 住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を続けるために、在宅医療・介護についての出前講座をしています。</p> <p>✿終活に関する講話 (看取り・ACP・終活ノートについて) 「終活」聞いたことありますか？ これからの人生をよりよく生きるために “人生の最期を迎える時”のことを考えてみませんか？ ご希望の方には「終活ノート」を無料で配布します。</p> <p>✿「もしバナゲーム」 もしもの時を想定して自らの価値観を考え みんなで話し合います。</p> <p>問い合わせ先：島原市在宅医療・介護相談センター 島原市地域包括支援センター内 (0957-65-5110)</p> | <p>無料</p> |
| 16 | 島原警察署 交通課 | <p>島原警察署員による交通安全に関する出前講座を実施しています。 県内や管内の交通情勢についてや、交通事故に遭わないために運転手・歩行者のそれぞれの交通ルールやマナーについてご要望に応じて講話を行います。</p> <p>問い合わせ先：島原警察署 交通課 (0957-64-0110)</p> | <p>無料</p> |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 備考 |
|-----|-----------------|---|----|
| 17 | 島原市役所 | <p>出前講座を実施しています。 行政の仕事、まちづくり、福祉、健康、教育など市職員が出向いて、講座を実施します。 受講したいメニューを選び、希望日の20日前までに、申込書を提出してください。</p> <p>問い合わせ先：社会教育課 (0957-68-5473)</p> | 無料 |
| 18 | 島原消防署 | <p>消防職員による出前講座を実施しています。 災害(火災)に対する備えや対策、発生した場合の対応などについて住民の皆さんのご要望に応じて地域に出向き講話や研修(救急法、消火器取扱い方法など)を行います。</p> <p>問い合わせ先：島原消防署 (0957-62-0119)</p> | |
| 19 | 島原市保健センター | <p>保健師、看護師による健康相談、健康チェックを実施しています。 理学療法士、歯科衛生士、食生活改善推進員、レクリエーションインストラクター、栄養士等を派遣し、健康づくりの講話や健康体操、調理実習等を実施しています。</p> <p>問い合わせ先：島原市保健センター (0957-64-7713)</p> | |
| 20 | 島原市 権利擁護センター | <p>成年後見制度について出前講座を実施します。 自分らしい生活を過ごすために成年後見人が何をしてくれるのか、成年後見制度を使うとどのようなことが変わるのか等を分かりやすく説明します。 (成年後見制度は、判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人を付けてもらう制度です)</p> <p>問い合わせ：島原市権利擁護センター 島原市社会福祉協議会内 (0957-63-3855)</p> | |



3. 貸出用具リスト

島原市社会福祉協議会・島原市保健センターで貸出を行っている、サロン活動等で活用できる用具をまとめました。





貸出用具リスト



実は、社協や保健センターではサロン活動で活用できる用具の貸出をしています！用具を借りて、いつもと違った活動をしてみてはいかがでしょうか？(事前に要予約)

| No. | 写真 | 用具内容 | 貸出場所 |
|-----|---|--|--------------|
| 1 |  | 電子ピアノ スタンド、フットペダル付 | 社協 |
| 2 |  | 握力計 50kgまで計測できます | 社協 |
| 3 |  | シャッフルゴルフ 専用パット、ボール10ヶ スティック2本 いびつなボールをパッドに 書いてある点数を目指して打 つゲームです | 社協 (有明支所) |
| 4 |  | 玉入れ カゴ2つ、お手玉2組 | 社協 (有明支所) |

| No. | 写真 | 用具内容 | 貸出場所 |
|-----|---|---|----------------------|
| 5 |  | <p>輪投げ 土台 1 台、輪 8 ケ</p> | <p>社協 (有明支所)</p> |
| 6 |  | <p>輪投げ 土台 1 台、輪 9 ケ</p> | <p>保健 センター</p> |
| 7 |  | <p>スカットボール 土台 1 台、ボール 5 個 スティック 1 本</p> <p>ボールを離れた場所から打って、台の得点穴に入れて点数を競うゲーム</p> | <p>保健 センター</p> |
| 8 |  | <p>ソフトバレーボール</p> | <p>保健 センター</p> |
| 9 |  | <p>ボーリング ピン 10 本、ボール 3 個</p> | <p>保健 センター</p> |

| No. | 写真 | 用具内容 | 貸出場所 |
|-----|---|---|--------------------|
| 10 |  | <p>ニチレクボール 青玉 5 個、赤玉 6 個 黄玉 1 個 黄色い球に向かい 2 チーム がそれぞれ赤と青のボールを 投げ合い、より近づけること によって得点を競うゲーム。</p> | <p>保健 センター</p> |
| 11 |  | <p>ゴム射的セット 的 1 台、輪ゴム銃 1 丁</p> | <p>保健 センター</p> |
| 12 |  | <p>かるた類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思い出かるた ・リハビリ健康かるた ・健康生活かるた ・食育かるた ・長寿かるた ・消費者被害防止かるた | <p>保健 センター</p> |
| 13 |  | <p>ゲートボール一式</p> | <p>保健 センター</p> |
| 14 |  | <p>ダイヤモンドゲーム</p> | <p>保健 センター</p> |

| No. | 写真 | 用具内容 | 貸出場所 |
|-----|--|-----------------------------|--------|
| 15 |  | 点鳥ルーレット | 保健センター |
| 16 |  | 楽器セット タンバリン、鈴、 カスタネット | 保健センター |
| 17 |  | 楽器 オーシャンドラム 木琴 | 保健センター |

【問い合わせ先】

・社協貸出については 電話 0957 - 63 - 3855

島原市社会福祉協議会 島原市霊南一丁目17番地(島原市福祉センター内)

・保健センター貸出については 電話 0957 64 7713

島原市保健センター 島原市霊南二丁目45番地

用具貸し出し希望の方はお電話で

サロン活動の用具貸出について



とお伝えください。



高齢者いきいき活動の手引き

編集 高齢者いきいき活動支援連絡会

島原市保健センター
島原地域広域市町村圏組合介護保険課
島原市地域包括支援センター
島原市社会福祉協議会

発行 社会福祉法人 島原市社会福祉協議会

〒855-0812 長崎県島原市霊南一丁目17番地

電話 0957-63-3855

mail seikatu@shimabara-shakyo.or.jp

発行日 初版 平成30年10月25日

4版 令和2年12月1日

