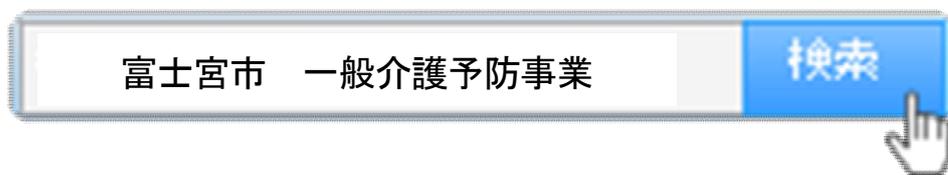


一般介護予防事業の案内

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。

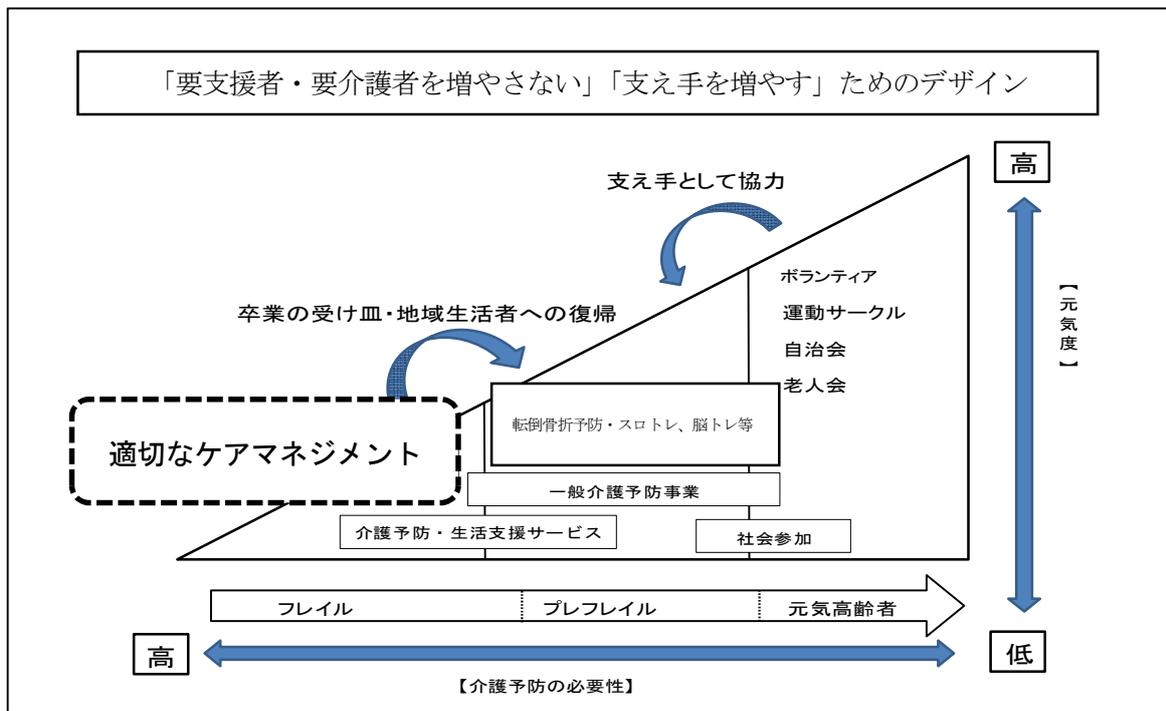


問合せ 富士宮市健康増進課健康増進係
電話 0544-22-2727
おかけ間違いにご注意ください

目 次

○一般介護予防事業のデザイン	1
○内容	2
○市全域を対象にしている事業	6
○大宮東地区で実施する事業	13
○大宮中地区で実施する事業	18
○大富士地区で実施する事業	22
○大宮西地区で実施する事業	25
○富丘地区で実施する事業	30
○富士根南地区で実施する事業	35
○富士根北地区で実施する事業	40
○上野地区で実施する事業	43
○北山地区で実施する事業	46
○上井出地区で実施する事業	49
○白糸地区で実施する事業	51
○芝川地区で実施する事業	52

富士宮市の考える『一般介護予防事業のデザイン』



※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、フレイル対策（予防・改善）に資する事業を展開しています。

【医療機関・介護保険施設・スポーツクラブで実施】

『転倒骨折予防教室』※

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。

会 場：機能訓練倶楽部野中・機能訓練倶楽部外神・東静岡神経センター
FLOWスポーツクラブ・ワールドウィング富士宮

参加条件：身辺動作が自立している人



※ 『転倒骨折予防教室』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）。ケアプランへの記載は、富士宮市もしくは申込者から担当ケアマネジャーに依頼します。提出されたケアプランは、実施施設に情報提供し教室で活用します。

『骨盤底筋トレーニング』

骨盤底筋の機能低下に伴う尿漏れ予防改善指導を実施します。毎回申込が必要です。

会 場：東静岡神経センター・保健センター

参加条件：身辺動作が自立している人



『脳活性化レクリエーション』

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。

会 場：しらいとデイサービスセンター

参加条件：身辺動作が自立している人



【健康増進課で実施】

『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）



電子申請でも申込可能！



『転倒骨折予防講座』

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。

電子申請でも申込可能！



『高齢者学級』

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。

【区民館などを会場に住民主体で実施】

『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。



『脳トレ運動講座』

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。

【イオンモール富士宮で実施】

『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。

『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。

【地域寄り合い処での開催内容】

講座名	内容
フレイルチェック &健康講話	握力・片足立ち・食事バランス・骨チェック・咀嚼チェック等から心身の機能低下（フレイル）を確認し改善方法を紹介しします。
睡眠とこころの健康	睡眠の質を高める方法や、心身の不調を抱える身近な人への声のかけ方・話の聴き方（ゲートキーパー）を紹介しします。
人生会議	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
転倒骨折予防	転倒を予防する生活スタイル・運動方法等を紹介しします。
骨盤トレーニング	尿漏れ等の排尿トラブルの改善方法を紹介しします。
やさしい筋トレ	簡単な筋力トレーニングを紹介しします。
たのしい脳トレ	認知機能低下予防運動（コグニサイズ）・脳活性化レクリエーションを紹介しします。
8020健口指導	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します。
低栄養予防	食事バランスや食べ方を紹介しします。 （調理実習はありません）
市歌体操	富士宮市歌に合わせた体操の紹介しします。 （CD、DVDあり）
高齢期の難聴対策	難聴の理解と対応方法を紹介しします。
お薬出前講座	薬の正しい使用方法、保管方法、病気の予防、災害への備え、多剤併用、残薬問題等を紹介しします。

地域寄り合い処は、身近な通いの場です。上記の講座開催日以外にも活動しています（予約不要）。

市全域

1 転倒骨折予防教室

FLOWスポーツクラブ(送迎:なし)	5/2-7/18(金12回)13:30-14:30	申込4/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	5/7-7/23(水12回)13:45-14:45	申込4/1(火)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/1-10/24(金12回)13:30-14:30	申込7/2(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	8/6-10/29(水12回)13:45-14:45	申込7/2(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/5-12/24(水8回)13:45-14:45	申込10/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	11/7-12/26(金8回)13:00-14:00	申込10/1(水)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/7-3/25(水12回)13:45-14:45	申込12/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
	1/9-3/27(金12回)13:30-14:30	申込12/1(月)10時～、27-0345 (FLOWスポーツクラブ)
ワールドウィング富士宮(送迎:なし)	8/1・15・29、9/5・19、10/3・17・31(金8回)13:30-14:30	申込7/1(火)10-18時、66-9100 (ワールドウィング富士宮)
	1/9・23・30、2/13・27、3/6・13・27(金8回)13:30-14:30	申込12/1(月)10-18時、66-9100 (ワールドウィング富士宮)
機能訓練倶楽部外神(送迎:要相談)	5/10-7/26(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(火)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	8/2-10/25(8/16休、土12回) 13:30-14:30	申込7/1(火)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	11/1-12/20(土8回) 13:30-14:30	申込10/1(水)9時～、29-7142 (機能訓練倶楽部外神)
	1/10-3/28(土12回) 13:30-14:30	申込12/1(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)	5/10-7/26(土12回) 13:30-14:30	申込4/1(火)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	8/2-10/25(8/16休、土12回) 13:30-14:30	申込7/1(火)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	11/1-12/20(土8回) 13:30-14:30	申込10/1(水)9時～、21-9970 (機能訓練倶楽部野中)
	1/10-3/28(土12回) 13:30-14:30	申込12/1(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:なし)	5/2-7/18(金12回) 13:00-14:00	申込4/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	5/13-7/29(火12回) 13:00-14:00	申込4/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)

東静脳神経センター(送迎:なし)	8/1-10/24(8/15休、金12回) 13:00-14:00	申込7/1(火)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)
	8/5-10/28(9/23休、火12回) 13:00-14:00	申込7/1(火)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)
	11/4-12/23(火8回) 13:00-14:00,	申込10/1(水)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)
	11/7-12/26(金8回)13:00-14:00	申込10/1(水)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)
	1/6-3/24(火12回)13:00-14:00	申込12/1(月)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)
	1/9-3/27(3/20休、金11回) 13:00-14:00	申込12/1(月)9時～、23-1801 (東静脳神経センター)

2 脳活性化レクリエーション

しらいとデイサービスセンター(送迎:要相談)	5/20(火)14:00-15:30	申込4/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	6/17(火)14:00-15:30	申込4/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	7/15(火)14:00-15:30	申込4/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	8/12(火)14:00-15:30	申込7/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	9/16(火)14:00-15:30	申込7/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	10/21(火)14:00-15:30	申込7/1(火)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	11/18(火)14:00-15:30	申込10/1(水)10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(水)10時～、54-0168(しらいとデイサービスセンター)
	1/20(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進課)
	2/17(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進課)
	3/17(火)14:00-15:30	問合せ:22-2727(健康増進課)

3 筋肉若返り塾 申込日

保健センター	4/16(水) 13:30-14:00	5/7・14・21・28に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	5/14(水) 13:30-14:00	6/4・11・18・25に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	6/11(水) 13:30-14:00	7/9・16・23・30に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)

保健センター	8/13(水) 13:30-14:00	9/3・10・17・24に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	9/10(水) 13:30-14:00	10/8・15・22・29に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	10/15(水) 13:30-14:00	11/5・12・19・26に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	11/12(水) 13:30-14:00	12/3・10・17・24に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	12/10(水) 13:30-14:00	1/7・14・21・28に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)
	2/4(水) 13:30-14:00	3/4・11・18・25に開催、水曜午前9-12時(送迎:なし)

4 骨盤底筋トレーニング

東静岡神経センター(送迎:なし)	8/25(月)13:00-14:00	申込7/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	9/22(月)13:00-14:00	申込7/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	10/27(月)13:00-14:00	申込7/1(火)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	11/17(月)13:00-14:00	申込10/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	12/22(月)13:00-14:00	申込10/1(水)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	1/26(月)13:00-14:00	申込12/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	2/16(月)13:00-14:00	申込12/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
	3/23(月)13:00-14:00	申込12/1(月)9時～、23-1801 (東静岡神経センター)
保健センター(送迎:なし)	7/16(水) 13:30-14:30	申込6/3(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	8/27(水) 13:30-14:30	申込7/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/24(水) 13:30-14:30	申込7/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/22(水) 13:30-14:30	申込7/1(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/19(水) 13:30-14:30	申込10/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	12/23(水) 13:30-14:30	申込10/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/21(水) 13:30-14:30	申込12/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)

保健センター(送迎:なし)	2/18(水) 13:30-14:30		申込12/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/18(水) 13:30-14:30		申込12/1(水)9時～、22-2727 (健康増進課)

5 転倒骨折予防講座

保健センター1回目	12/3(水) 13:30-15:00		申込11/4(火)～、22-2727(健康増進課)
保健センター2回目	12/10(水) 13:30-15:00		
保健センター3回目	12/17(水) 13:30-15:00		
保健センター4回目	12/24(水) 13:30-15:00		

6 やさしい筋トレ教室

イオンモール富士宮	5/14(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/11(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/9(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/10(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	10/8(水)10:00-11:00(予定)	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/12(水)10:00-11:00(予定)	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/14(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/4(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/11(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)

7 たのしい脳トレ教室

イオンモール富士宮	5/21(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	6/18(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	7/16(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込4/15(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	9/17(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)

イオンモール富士宮	10/15(水)10:00-11:00(予定)	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	11/19(水)10:00-11:00(予定)	1階さくらコート	申込8/13(水)9時～、22-2727 (健康増進課)
	1/21(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	2/18(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
	3/18(水)10:00-11:00	1階さくらコート	申込12/9(火)9時～、22-2727 (健康増進課)
8 出張からだチェック			
イオンモール富士宮	5/20(火)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、直接会場へ
	7/15(火)10:00-12:00	1階さくらコート	申込不要、直接会場へ
乳がん検診予約出来ます!	10/21(火)14:00-16:00(予定)	1階さくらコート	申込不要、直接会場へ

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	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月は休)	10:00-12:00	星山1区ふれあいの丘グラウンド
富士山打ちっぱなしゴルフの会 毎月第1木曜日(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	興徳寺駐車場 集合
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 年2回	10:00-12:00	富士宮自動車学校
小さな森の白糸カフェ 年2回	10:00-14:30	西の家 表富士キャンプ場
上井出おさんぽ倶楽部 年3回	10:00 開始	上井出四町内公民館 集合
つくるらあ～ 毎月第4水曜日	13:30-15:00	万野住宅集会場

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
ケアラーズカフェともいきin平等寺 毎月第1月曜日(4月・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・2月は休) 13:30-15:30 大富士交流センター

ケアラーズカフェともいきin 来迎寺
毎月第1水曜日(8月・11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

大宮東

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		
脳トレ運動講座	4月25日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	5月23日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	6月27日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	7月25日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	8月22日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	9月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	10月24日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	11月28日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	12月26日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	1月23日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	2月27日(金) 10:00～	南部公民館	
脳トレ運動講座	3月27日(金) 10:00～	南部公民館	
転倒骨折予防講座1回目	10月8日(水) 13:30-15:00	南部公民館	申込9/9(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	10月15日(水) 13:30-15:00	南部公民館	
転倒骨折予防講座3回目	10月22日(水) 13:30-15:00	南部公民館	
転倒骨折予防講座4回目	10月29日(水) 13:30-15:00	南部公民館	

大宮東

源道寺区

骨盤トレーニング 寄り合い処のぞみ	6月23日(月) 9:50-10:30	源道寺区民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処のぞみ	2月24日(火) 9:50-10:30	源道寺区民館	
寄り合い処 寄り合い処太陽	第3木曜日11:00-12:00	静岡県立富岳館高等学校	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 寄り合い処のぞみ	第4月曜日9:30-11:00	源道寺区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

高原1区

脳トレ運動講座	4月9日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	5月14日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	6月11日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	7月9日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	9月10日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	10月8日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	11月12日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	12月10日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	1月14日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	2月18日(水) 10:00~	高原一区公民館	
脳トレ運動講座	3月11日(水) 10:00~	高原一区公民館	
たのしい脳トレ 高原一区寄り合い処みんな笑顔	3月28日(土) 10:15-11:15	高原一区公民館	
スロトレ	木曜日9:30-11:30	高原一区公民館	週1回開催、スロトレ高原一区
寄り合い処 高原一区寄り合い処みんな笑顔	第4土曜日10:00-11:30	高原一区公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

高原2区

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

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

高原区

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

黒田区

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

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

咲花区

脳トレ運動講座	4月23日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	5月28日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	6月25日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	7月23日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	8月27日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	9月24日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	10月22日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	--------------------	--------

脳トレ運動講座	11月26日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	--------------------	--------

脳トレ運動講座	12月24日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	--------------------	--------

脳トレ運動講座	1月28日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	2月25日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

脳トレ運動講座	3月25日(水) 9:30~	咲花区区民館
---------	-------------------	--------

スロトレ	咲花区区民館 月曜日9:30-11:00	週1回開催、スロトレ咲花
------	-------------------------	--------------

寄り合い処 寄り合い処さく花	咲花区区民館 第2日曜日10:00-11:00	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------	----------------------------	-----------------------------

山本区

人生会議 寄り合い処やまもと	5月22日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処やまもと	8月28日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処やまざくら	9月25日(木) 9:30-10:30	山本第一公民館	
転倒骨折予防 石の宮寄り合い処	10月4日(土) 10:00-11:00	山本第三公民館	
睡眠とこころの健康 寄り合い処やまもと	11月27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22日(木) 10:00-11:00	山本第二公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処やまざくら	3月26日(木) 9:30-10:30	山本第一公民館	
スロトレ		山本第三公民館 第2・4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10:00-11:30	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

やさしい筋トレ 星山一区寄り合い処	5月20日(火) 9:30-10:30	星山一区公民館	
たのしい脳トレ 星山一区寄り合い処	8月19日(火) 9:30-10:30	星山一区公民館	
フレイルチェック・講話 星山一区寄り合い処	10月21日(火) 9:30-10:30	星山一区公民館	
寄り合い処 星山一区寄り合い処		星山一区公民館 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

高齢者学級 社会教育課	8月1日(金) 9:30-11:30	田中区民館	歯と口の健口(けんこう)講座
たのしい脳トレ ぶらっと田中寄り合い処	2月28日(土) 9:30-10:30	田中区民館	
スロトレ	水曜日13:30-15:00	田中区民館	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	第4土曜日9:30-11:00	田中区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<u>日の出区</u>			
スロトレ	水曜日10:30-11:30	日の出区公会堂	週1回開催、スロトレ日の出
寄り合い処 寄り合い処太陽	第3木曜日11:00-12:00	静岡県立富岳館高等学校	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
<u>富士見ヶ丘区</u>			
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
スロトレ	水曜日10:00~	富士見ヶ丘集会所	週1回開催、スロトレ富士見ヶ 丘2
<u>舞々木区</u>			
寄り合い処 阿幸地四町内寄り合い処	第3水曜日13:00-15:00	阿幸地区四町内集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

大宮中

脳トレ運動講座	4月22日(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	5月27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(火) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	7月28日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	8月25日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	9月29日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	10月27日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	
脳トレ運動講座	11月10日(月) 13:30～	駅前交流センターきらら	12月以降、要問合せ

大宮中

ひばりが丘区

出張からだチェック 保健委員講座	11月12日(水) 9:30-10:30	ひばりが丘区民館	
高齢期の難聴対策 保健委員講座	1月14日(水) 9:30-10:30	ひばりが丘区民館	
転倒骨折予防 保健委員講座	3月11日(水) 9:30-10:30	ひばりが丘区民館	
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13-16	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

脳トレ運動講座	4月8日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	5月13日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	6月10日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	7月8日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	8月12日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	9月9日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	10月14日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	11月11日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	12月9日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	1月13日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	2月10日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定
脳トレ運動講座	3月10日(火) 9:30~	三園平区民館	三園平区民限定

城山区

高齢期の難聴対策 よりどころ城山	6月10日(火) 13:30-14:30	城山区民館	
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24日(水) 13:30-15:30	駅前交流センターきらら	認知症について学ぶ
転倒骨折予防 ときわ寄り合い処	10月10日(金) 13:30-14:30	ときわ区民館	
やさしい筋トレ ときわ寄り合い処	2月13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13:00-15:00	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

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

フレイルチェック・講話 神田川寄り合い処	5月15日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
たのしい脳トレ 神田川寄り合い処	9月18日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
睡眠とこころの健康 神田川寄り合い処	11月20日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
8020健口指導 神田川寄り合い処	2月19日(木) 13:30-14:30	神田川区民館	
スロトレ	水曜日10:00-11:30	神田川区民館	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	第2木曜日13:30-16:00	神田川区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

浅間区

スロトレ	火曜日19:00-20:30	浅間区公会堂	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	第2土曜日・第4土曜日9:30-12:30	浅間区公会堂	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	第2土曜日11:00-13:00	浅間区第四町内公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

二の宮区

8020健口指導 6月6日(金) 二の宮区公会堂
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

お薬出前講座 7月4日(金) 二の宮区公会堂
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

睡眠とこころの健康 9月5日(金) 二の宮区公会堂
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

高齢期の難聴対策 2月6日(金) 二の宮区公会堂
二の宮寄り合い処曲り松 13:30-14:30

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

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

木の花区

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

大富士

脳トレ運動講座	4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	5月13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	7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	8月19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	10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	11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	12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	1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	2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	3月10日(火) ①9:30-、②10:30-	大富士交流センター	2部制

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10:00-11:30 議会 22-0054

宮原1区

健康教室 1月20日(火) 宮原一区区民館
保健委員講座

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 議会 22-0054

万野2区

健康教室 5月20日(火) 万野二区区民館
保健委員講座

睡眠とこころの健康 6月21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
月曜日10:45-12:00 区

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

高齢期の難聴対策 5月16日(金) 万野三区区民館
万野三区寄り合い処「にばんぼり」 13:30-14:30

健康教室 7月22日(火) 万野三区区民館
保健委員講座

人生会議 9月19日(金) 万野三区区民館
万野三区寄り合い処「にばんぼり」 13:30-14:30

お薬出前講座 11月21日(金) 万野三区区民館
万野三区寄り合い処「にばんぼり」 13:30-14:30

やさしい筋トレ 3月20日(金) 万野三区区民館
万野三区寄り合い処「にばんぼり」 13:30-14:30

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
火曜日10:00-11:00 区

寄り合い処 万野三区区民館 問合せ 富士宮市社会福祉協
万野三区寄り合い処「にばんぼり」 第3金曜日13:30-15:00 議会 22-0054

万野4区

転倒骨折予防 6月28日(土) 万野四区区民館
万野四区ふみよ会寄り合い処 9:30-10:30

健康教室 9月30日(火) 万野四区区民館
保健委員講座

骨盤トレーニング 10月25日(土) 万野四区区民館
万野四区ふみよ会寄り合い処 9:30-10:30

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
万野四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1日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	5月20日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	6月3日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	7月1日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	8月5日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	9月2日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	10月7日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	11月18日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	12月2日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	1月6日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	2月3日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
脳トレ運動講座	3月3日(火) ①9:20-、②10:40-	西公民館	2部制
高齢者学級 社会教育課	5月30日(金) 13:30-15:30	西公民館	脳トレ・認知症予防

大宮西

安居山1区

高齢者学級 社会教育課	5月7日(水) 14:00-16:00	安居山一区公会堂	脳トレ・認知症予防
低栄養予防 安居山一区寄り合い処つぼみ	7月11日(金) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
やさしい筋トレ 安居山一区寄り合い処つぼみ	10月10日(金) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
骨盤トレーニング 安居山一区寄り合い処つぼみ	2月13日(金) 10:00-11:00	安居山一区公会堂	
寄り合い処 安居山一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8日(木) 13:30-15:30	安居山二区区民館	脳トレ・認知症予防
やさしい筋トレ 安居山二区寄り合い処西の里	5月20日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
たのしい脳トレ 安居山二区寄り合い処西の里	8月19日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
骨盤トレーニング 安居山二区寄り合い処西の里	11月18日(火) 10:00-11:00	安居山二区区民館	
転倒骨折予防 安居山二区寄り合い処西の里	2月17日(火) 10:00-11:00	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 安居山二区寄り合い処西の里	第3火曜日10:00-11:30	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

お薬出前講座 羽衣の森寄り合い処	9月28日(日) 10:30-11:20	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

フレイルチェック・講話 きぶね寄り合い処	5月19日(月) 13:15-14:15	貴船区公会堂	
お薬出前講座 きぶね寄り合い処	11月17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	貴船区公会堂 第3月曜日13:00-14:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
-------------------	----------------------------	-----------------------------

神賀区

フレイルチェック・講話 神賀寄り合い処	6月19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4日(木) 13:30-14:30	神賀区民館	
転倒骨折予防 神賀寄り合い処	3月5日(木) 13:30-14:30	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13:00-14:30	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10日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	4月24日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	5月8日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	5月22日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	6月12日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	6月26日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	7月10日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	7月24日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	8月14日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	8月28日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	9月11日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	9月25日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	10月9日(木) 13:30~	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	10月23日(木) 13:30~	星山二区区民館	

脳トレ運動講座	11月13日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	11月27日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	12月11日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	12月25日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	1月8日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	1月22日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	2月12日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	2月26日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	3月12日(木) 13:30～	星山二区区民館	
脳トレ運動講座	3月26日(木) 13:30～	星山二区区民館	
フレイルチェック・講話 寄り合い処星山	2月3日(火) 10:20-11:20	星山二区区民館	
スロトレ		星山二区区民館 第1・3水曜日13:30-15	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10:00-11:30	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
福地区			
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			
やさしい筋トレ 寄り合い処和の泉	6月4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2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		富士宮三中PTCA室 水曜日14:00-15:30	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13:30-15:30	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

人生会議 ゆったり寄り合い処	6月16日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
お薬出前講座 ゆったり寄り合い処	9月22日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
たのしい脳トレ ゆったり寄り合い処	10月20日(月) 9:30-10:30	野中二区区民館	
スロトレ		野中二区区民館	週1回開催、スロトレ野中2区
	水曜日9:30-10:40		
寄り合い処 ゆったり寄り合い処		野中二区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
	第1・3月曜日9:30-11		

野中3区

市歌体操 野中三区寄り合い処	6月21日(土) 10:00-10:20	野中三区区民館	
高齢期の難聴対策 野中三区寄り合い処	10月18日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
お薬出前講座 野中三区寄り合い処	2月21日(土) 10:00-11:00	野中三区区民館	
スロトレ		野中三区区民館	週1回開催、スロトレ野中3区
	月曜日9:30-11:00		
寄り合い処 野中三区寄り合い処		野中三区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
	第3土10-12、第2・4水13-15		

富丘

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
スロトレ		富丘交流センター 水曜日9:30-11:00	週1回開催、グリーン(スロトレ 青木1町内)
脳トレ運動講座	4月11日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	5月9日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	6月13日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	7月11日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	8月8日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	9月12日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	10月10日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	11月14日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	12月12日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	1月9日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	2月13日(金) 9:30~	富丘交流センター	
脳トレ運動講座	3月13日(金) 9:30~	富丘交流センター	
転倒骨折予防講座1回目	7月1日(火) 13:30-15:00	富丘交流センター	申込6/3(火)~、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	7月8日(火) 13:30-15:00	富丘交流センター	
転倒骨折予防講座3回目	7月15日(火) 13:30-15:00	富丘交流センター	
転倒骨折予防講座4回目	7月22日(火) 13:30-15:00	富丘交流センター	
高齢者学級 社会教育課	9月6日(土) 9:30-11:30	富丘交流センター	脳トレ講座

富丘

外神区

お薬出前講座 寄り合い処笑の会	5月8日(木) 9:30-10:30	和田公会堂	
フレイルチェック・講話 寄り合い処外神胡桃の会	5月19日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所	
お薬出前講座 寄り合い処ほのぼの	5月20日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
市歌体操 寄り合い処ほのぼの	6月17日(火) 9:45-10:05	江柏集会所	
8020健口指導 寄り合い処ほのぼの	7月15日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処外神胡桃の会	7月21日(月) 10:00-11:00	外神下谷集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処陽だまり	9月4日(木) 9:30-10:30	外神区四町内集会所	
お薬出前講座 寄り合い処外神胡桃の会	11月17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	11月18日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
骨盤トレーニング 寄り合い処陽だまり	1月8日(木) 9:30-10:30	外神区四町内集会所	
たのしい脳トレ 寄り合い処ほのぼの	1月20日(火) 9:45-10:45	江柏集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処陽だまり	2月5日(木) 9:30-10:30	外神区四町内集会所	
スロトレ		和田公会堂	週1回開催、スロトレ外神
		火曜日13:30-15:00	
スロトレ		和田公会堂	週1回開催、スロトレ外神
		土曜日9:30-11:00	
寄り合い処 寄り合い処外神胡桃の会		外神下谷集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第3月曜日9:30-11:30	
寄り合い処 寄り合い処笑の会		和田公会堂	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第1木曜日9:30-11:30	
寄り合い処 寄り合い処陽だまり		青木団地集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第1木曜日9:30-11:30	
寄り合い処 寄り合い処ほのぼの		江柏集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
		第3火曜日9:30-11:00	

宮原区

フレイルチェック・講話 笑福寄り合い処	6月10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18日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
お薬出前講座 良き友寄り合い処	7月16日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
やさしい筋トレ 笑福寄り合い処	9月9日(火) 13:30-14:30	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11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	12月17日(水) 10:00-11:00	宮原区区民館東分館	
転倒骨折予防 良き友寄り合い処	2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15日(木) 13:30-13:50	青木区第一町内会集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処楽・楽	6月18日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処あわらぐち	8月21日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
高齢期の難聴対策 寄り合い処楽・楽	9月17日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
低栄養予防 寄り合い処楽・楽	11月19日(水) 13:30-14:30	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	11月20日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処楽・楽	2月18日(水) 13:30-14:30	青木第二町内会集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処あわらぐち	2月19日(木) 13:30-14:30	青木区第一町内会集会所	
スロトレ	金曜日 13:30-15:00	青木区三町内集会所	週1回開催、スロトレ青木3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

骨盤トレーニング 青木平寄り合い処	5月30日(金) 10:10-11:10	青木平区民館	
高齢期の難聴対策 青木平寄り合い処	7月30日(水) 10:10-11:10	青木平区民館	
転倒骨折予防 青木平寄り合い処	10月30日(木) 10:10-11:10	青木平区民館	
8020健口指導 青木平寄り合い処	3月30日(月) 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

8020健口指導 渋沢湧泉会	6月18日(水) 13:30-14:30	淀師第一町内会集会所	
フレイルチェック・講話 愛寄り合い処	6月25日(水) 13:30-14:30	淀師一町内集会場	
骨盤トレーニング 淀師九町内穂波寄り合い処Qちゃん	6月27日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
フレイルチェック・講話 ひまわり寄り合い処	7月9日(水) 14:00-15:00	淀師区三町内コミュニティハウス	
たのしい脳トレ ひまわり寄り合い処	9月10日(水) 14:00-15:00	淀師区三町内コミュニティハウス	
骨盤トレーニング 渋沢湧泉会	9月17日(水) 13:30-14:30	淀師第一町内会集会所	
たのしい脳トレ 愛寄り合い処	9月24日(水) 13:30-14:30	淀師一町内集会場	
たのしい脳トレ 淀師九町内穂波寄り合い処Qちゃん	9月26日(金) 13:30-14:30	淀師区第九町内公会堂	
8020健口指導 ひまわり寄り合い処	10月8日(水) 14:00-15:00	淀師区三町内コミュニティハウス	

市歌体操 淀師九町内穂波寄り合い処Qちゃん	10月24日(金) 13:30-13:50	淀師区第九町内公会堂	
8020健口指導 愛寄り合い処	12月24日(水) 13:30-14:30	淀師一町内集会場	
やさしい筋トレ ひまわり寄り合い処	2月10日(火) 14:00-15:00	淀師区三町内コミュニティハウス	
低栄養予防 愛寄り合い処	3月25日(水) 13:30-14:30	淀師一町内集会場	
スロトレ	淀師区民館 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	金之宮集会所 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	淀師区第一町内集会場 第4水曜日13:30-15:30	淀師区第一町内集会場	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	淀師区三町内コミュニティハウス 第2水曜日14:00-15:00	淀師区三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 淀師七町内寄り合い処ききょう	淀師区七町内会集会所 第2・4土曜日10:00-12	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 淀師九町内穂波寄り合い処Qちゃん	淀師区第九町内公会堂 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

スロトレ	富士根南公民館		週1回開催、筋力アップの会
	水曜日(不定期)9:30-11:00		
脳トレ運動講座	4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	5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	6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	7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	8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	9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	10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	11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	12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	1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	2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	3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
転倒骨折予防講座1回目	9月3日(水) 13:30-15:00	杉田区民センター	申込8/5(火)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	9月10日(水) 13:30-15:00	杉田区民センター	
転倒骨折予防講座3回目	9月17日(水) 13:30-15:00	杉田区民センター	
転倒骨折予防講座4回目	9月24日(水) 13:30-15:00	杉田区民センター	

富士根南

小泉2区

転倒骨折予防
幸せの泉寄り合い処
6月5日(木) 小泉二区区民館
13:45-14:45

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

低栄養予防 6月19日(木) 小泉三区区民館
わかみや寄り合い処 10:10-11:10

人生会議 10月16日(木) 小泉三区区民館
わかみや寄り合い処 10:10-11:10

寄り合い処 小泉三区区民館 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

やさしい筋トレ 6月11日(水) 小泉四区区民館
小泉四区寄り合い処 10:00-11:00

たのしい脳トレ 10月8日(水) 小泉四区区民館
小泉四区寄り合い処 10:00-11:00

睡眠とところの健康 2月11日(水) 小泉四区区民館
小泉四区寄り合い処 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
小泉四区寄り合い処 第2水曜日 9:30-11:30 議会 22-0054

小泉5区

睡眠とところの健康 5月24日(土) 小泉五区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

たのしい脳トレ 10月25日(土) 小泉五区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

転倒骨折予防 2月28日(土) 小泉五区区民館
やまびこ寄り合い処 10:00-11:00

寄り合い処 小泉五区区民館 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 議会 22-0054

小泉6区

スロトレ 小泉六区区民館 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16日(水) 上小泉区民館 上小泉区民限定
13:30~

脳トレ運動講座	5月21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	7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	9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	10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	11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	12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	1月21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	3月18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

高齢期の難聴対策 杉田四区三町内寄り合い処憩いの広場	6月6日(金) 10:30-11:30	杉田四区三町内集会場	
睡眠とこころの健康 杉田四区三町内寄り合い処憩いの広場	7月4日(金) 10:30-11:30	杉田四区三町内集会場	
骨盤トレーニング 杉田四区三町内寄り合い処憩いの広場	9月5日(金) 10:30-11:30	杉田四区三町内集会場	
転倒骨折予防 杉田四区三町内寄り合い処憩いの広場	2月6日(金) 10:30-11:30	杉田四区三町内集会場	
寄り合い処 杉田四区三町内寄り合い処憩いの広場	第1金曜日10:00-12:00	杉田四区三町内集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

杉田5区

たのしい脳トレ 寄り合い処五区楽	2月16日(月) 13:50-14:50	杉田五区区民館	
スロトレ		杉田五区区民館 第1・3木曜日10:00-11:00	週1回開催、スロトレ杉田5区
寄り合い処 寄り合い処五区楽	第3月曜日13:30-15:10	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

杉田六区区民館

週1回開催、スロトレ杉田6区

木曜日9:30-11:00

杉田区

脳トレ運動講座	4月25日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	5月23日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	6月27日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	7月25日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	8月22日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	9月26日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	10月24日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	11月28日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	12月26日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	1月23日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	2月27日(金) 10:00～	杉田区民センター	
脳トレ運動講座	3月27日(金) 10:00～	杉田区民センター	
たのしい脳トレ 杉田かたらい寄り合い処	10月14日(火) 9:40-10:40	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	第2火曜日9:30-11:30	杉田区民センター	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5日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	
骨盤トレーニング つくしの会寄り合い処	9月4日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	
転倒骨折予防 つくしの会寄り合い処	10月2日(木) 10:00-11:00	大岩一区区民館	

寄り合い処 つくしの会寄り合い処	大岩一区区民館 第1・3木曜日9:30-12	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
---------------------	---------------------------	-----------------------------

大岩3区

市歌体操 大岩三区寄り合い処大きな和	5月6日(火) 9:30-9:50	大岩三区区民館
-----------------------	----------------------	---------

人生会議 大岩三区寄り合い処大きな和	6月3日(火) 9:30-10:30	時田八幡宮
-----------------------	-----------------------	-------

たのしい脳トレ 大岩三区寄り合い処大きな和	2月3日(火) 9:30-10:30	時田八幡宮
--------------------------	-----------------------	-------

スロトレ	大岩三区区民館 火曜日(第1のみ水)9:30-11:00	週1回開催、スロトレ大岩3区
------	---------------------------------	----------------

寄り合い処 大岩三区寄り合い処大きな和	時田八幡宮 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

スロトレ	富士根北公民館		週1回開催、スロトレ富士根北
	水曜日9:30-11:00		
脳トレ運動講座	4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	5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	6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	7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	8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	9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	10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	11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	12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	1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	2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	3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

富士根北

粟倉1区

たのしい脳トレ ふたまた寄り合い処	5月7日(水) 10:00-11:00	ふたまた区民館	
やさしい筋トレ ふたまた寄り合い処	11月5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

睡眠とこころの健康 粟倉寄り合い処	6月19日(木) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
転倒骨折予防 粟倉寄り合い処	8月19日(火) 9:30-10:30	粟倉二区公会堂	
高齢期の難聴対策 粟倉寄り合い処	11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	2月19日(木) 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	粟倉三区区民館	週1回開催、スロトレ粟倉三区
------	---------------	---------	----------------

舟久保区

フレイルチェック・講話 粟倉団地寄り合い処	6月8日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
睡眠とこころの健康 粟倉団地寄り合い処	9月14日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
高齢期の難聴対策 粟倉団地寄り合い処	11月9日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
やさしい筋トレ 粟倉団地寄り合い処	2月8日(日) 10:00-11:00	市営粟倉住宅集会所	
骨盤トレーニング 舟久保寄り合い処	2月18日(水) 13:30-14:30	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

骨盤トレーニング 村山三区寄り合い処	7月9日(水) 13:30-14:30	村山三区区民館	
-----------------------	------------------------	---------	--

8020健口指導 2月11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

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		
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		
転倒骨折予防講座1回目	6月6日(金) 13:30-15:00	上野会館	申込5/7(水)～、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	6月20日(金) 13:30-15:00	上野会館	
転倒骨折予防講座3回目	6月27日(金) 13:30-15:00	上野会館	
転倒骨折予防講座4回目	7月4日(金) 13:30-15:00	上野会館	

上野

下条下区

お薬出前講座 寄り合い処にしのはら和楽	5月7日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
睡眠とこころの健康 寄り合い処にしのはら和楽	7月2日(水) 9:30-10:30	西の原下集会所	
たのしい脳トレ 寄り合い処にしのはら和楽	9月3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13:00-14:30	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	5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	6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	7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	8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	9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	10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	11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	12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	1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	2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	3月27日(金) 10:00~	下条上区区民館	下条上区民限定

上条上区

転倒骨折予防 上条上寄り合い処	6月20日(金) 9:20-10:20	上条上区区民館	
--------------------	------------------------	---------	--

たのしい脳トレ 上条上寄り合い処	12月19日(金) 9:20-10:20	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9:00-11:00	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

睡眠とこころの健康 精進川下寄り合い処	6月27日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
高齢期の難聴対策 精進川下寄り合い処	9月26日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
お薬出前講座 精進川下寄り合い処	11月28日(金) 13:30-14:30	大倉公会堂	
市歌体操 精進川下寄り合い処	2月27日(金) 13:30-13:50	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

睡眠とこころの健康 精進川上寄り合い処	10月16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19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9:30-11:00	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

睡眠とこころの健康 馬見塚寄り合い処	7月3日(木) 9:20-10:20	馬見塚区民館	
お薬出前講座 馬見塚寄り合い処	10月2日(木) 9:20-10:20	馬見塚区民館	
骨盤トレーニング 馬見塚寄り合い処	11月6日(木) 9:20-10:20	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

スロトレ

北山出張所
水曜日 13:30-15:00

週1回開催、筋水会

北山

山宮1区

市歌体操 7月28日(月) 山宮区民館
山宮寄り合い処さくら 10:00-10:20

スロトレ 山宮区民館 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2日(月) 山宮四区区民館
山宮四区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

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

転倒骨折予防 9月1日(月) 山宮四区区民館
山宮四区寄り合い処ひまわり 10:00-11:00

たのしい脳トレ 2月2日(月) 山宮四区区民館
山宮四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
山宮四区寄り合い処ひまわり 第1月曜日10:00-12:00 議会 22-0054

北山1区

転倒骨折予防 11月16日(日) 中井出会館
なかいで寄り合い処 9:45-10:45

寄り合い処 中井出会館 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8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10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 北山三区寄り合い処菜の花	北山三区区民館 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1日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	5月13日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	6月3日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	7月1日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	8月5日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	9月2日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	10月7日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	11月4日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	12月2日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	1月6日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	2月3日(火) 10:00~	上井出区民館
脳トレ運動講座	3月3日(火) 10:00~	上井出区民館

上井出

上井出区

スロトレ 上井出四町内公民館 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

フレイルチェック・講話 7月13日(日) 荻平公民館
荻平寄り合い処 10:00-11:00

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13:00-15:30 議会 22-0054

猪之頭区

たのしい脳トレ 8月5日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

高齢者学級 12月11日(木) 井之頭区民館 たのしい脳トレ
社会教育課 9:30-11:30

やさしい筋トレ 1月20日(火) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

高齢期の難聴対策 2月12日(木) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-11:00

市歌体操 3月12日(木) 井之頭区民館
寄り合い処えん 10:00-10:20

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9:30-11:00 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

転倒骨折予防
白糸仲良し寄り合い処 6月18日(水) 多目的集会施設
13:00-14:00

市歌体操
白糸仲良し寄り合い処 9月17日(水) 多目的集会施設
13:00-13:20

睡眠とこころの健康
白糸仲良し寄り合い処 11月19日(水) 多目的集会施設
13:00-14:00

人生会議
白糸仲良し寄り合い処 2月18日(水) 多目的集会施設
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

フレイルチェック・講話
うつの寄り合い処 6月19日(木) 内野区民館
13:00-14:00

市歌体操
うつの寄り合い処 9月18日(木) 内野区民館
13:00-13:20

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

やさしい筋トレ
佐折の里寄り合い処 7月16日(水) 佐折区防災倉庫
13:30-14:30

睡眠とこころの健康
佐折の里寄り合い処 11月19日(水) 佐折区防災倉庫
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13:00-14:30 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

スロトレ		こみゆにてい黒門	週1回開催、スロトレ黒門
	火曜日 13:30-15:00		
スロトレ		富士山縄文の里大鹿館	週1回開催、スロトレ縄文の里
	火曜日 13:30-15:00		
スロトレ		芝川公民館内房分館	週1回開催、スロトレ内房
	木曜日 9:30-11:00		
スロトレ		芝川公民館	週1回開催、筋トレ芝川
	火曜日 13:30-15:00		
スロトレ		オンライン	週1回開催、筋トレ芝川オンライン
	金曜日 9:30-10:10		
脳トレ運動講座	4月10日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	5月8日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	6月12日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	7月10日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	9月11日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	10月9日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	11月13日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	12月11日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	1月8日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	2月12日(木) 13:30~	芝川公民館	
脳トレ運動講座	3月12日(木) 13:30~	芝川公民館	
転倒骨折予防講座1回目	11月6日(木) 13:30-15:00	柚野公民館	申込10/7(火)~、22-2727(健康増進課)
転倒骨折予防講座2回目	11月13日(木) 13:30-15:00	柚野公民館	
転倒骨折予防講座3回目	11月20日(木) 13:30-15:00	柚野公民館	
転倒骨折予防講座4回目	11月27日(木) 13:30-15:00	柚野公民館	

芝川

下稲子区

骨盤トレーニング たまり場下稲子寄り合い処	5月10日(土) 10:00-11:00	下稲子区公民館	
睡眠とこころの健康 たまり場下稲子寄り合い処	10月11日(土) 10:00-11:00	下稲子区公民館	
やさしい筋トレ たまり場下稲子寄り合い処	11月8日(土) 10:00-11:00	下稲子区公民館	
たのしい脳トレ たまり場下稲子寄り合い処	2月14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

睡眠とこころの健康 舂島寄り合い処	5月16日(金) 13:30-14:30	舂島公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処あやめ	6月25日(水) 13:30-14:30	月代古田公会堂	
転倒骨折予防 寄り合い処初音	7月4日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
高齢期の難聴対策 舂島寄り合い処	7月18日(金) 13:30-14:30	舂島公民館	
お薬出前講座 寄り合い処初音	10月3日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
転倒骨折予防 舂島寄り合い処	11月21日(金) 13:30-14:30	舂島公民館	
やさしい筋トレ 寄り合い処初音	12月5日(金) 13:30-14:30	本町集会所	
たのしい脳トレ 舂島寄り合い処	1月16日(金) 13:30-14:30	舂島公民館	
たのしい脳トレ 寄り合い処初音	2月6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 舂島寄り合い処	第3金曜日13:30-15:00	舂島公民館	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

スロトレ	金曜日10:30-11:30	下柚野集会所	週1回開催、スロトレ下柚野
寄り合い処 しもゆの寄り合い処	12日9:30-11:30	下柚野集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

香葉台区

市歌体操 寄り合い処もみじ会	6月17日(火) 10:20-10:40	香葉台集会所	
転倒骨折予防 寄り合い処もみじ会	8月19日(火) 10:20-11:20	香葉台集会所	
骨盤トレーニング 寄り合い処もみじ会	10月21日(火) 10:20-11:20	香葉台集会所	
寄り合い処 寄り合い処もみじ会	第3火10-12、第4土11-15	香葉台集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 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12日(水) 13:30-14:30	上稲子区区民館	
スロトレ	木曜日10:00-11:00	萬屋商店	週1回開催、スロトレ上稲子
寄り合い処 上稲子寄り合い処えんがわ	第2水曜日13:00-15:00	上稲子区区民館	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

上羽鮒区

寄り合い処 羽行・坂本寄り合い処	第3・5月曜日13:30-15	羽行坂本集会所	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
寄り合い処 羽鮒松林寄り合い処	第1金曜日19:00-20:00	松林集会場	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054

上柚野区

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

西山区

たのしい脳トレ 西山寄り合い処	5月7日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
高齢期の難聴対策 里山くらぶ寄り合い処	6月16日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	
睡眠とこころの健康 西山寄り合い処	7月2日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
人生会議 里山くらぶ寄り合い処	10月20日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	
転倒骨折予防 西山寄り合い処	11月5日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
低栄養予防 里山くらぶ寄り合い処	1月19日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	
高齢期の難聴対策 西山寄り合い処	2月4日(水) 10:00-11:00	西山公民館	
たのしい脳トレ 里山くらぶ寄り合い処	3月16日(月) 10:15-11:15	西山上公民館	

スロトレ	西山公民館	月1回開催、スロトレ西山(寄り合い処で実施)
	第1水曜日10:00-11:00	
スロトレ	西山上公民館	月1回開催、スロトレ西山上(寄り合い処で実施)
	第3月曜日10:00-12:00	
寄り合い処 西山寄り合い処	西山公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
	第1水曜日10:00-11:30	
寄り合い処 里山くらぶ寄り合い処	西山上公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
	第3月曜日10:00-12:00	

大久保区

寄り合い処 大久保寄り合い処	大久保公民館	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
	第3火曜日10:00-11:30	

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	問合せ 富士宮市社会福祉協議会 22-0054
	第2火曜日8:00-12:00	

長貫区

睡眠とこころの健康 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	6月12日(木) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
フレイルチェック・講話 川合寄り合い処	6月24日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
睡眠とこころの健康 川合寄り合い処	7月22日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
人生会議 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	8月12日(火) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
高齢期の難聴対策 川合寄り合い処	9月16日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
お薬出前講座 川合寄り合い処	10月28日(火) 13:30-14:30	川合緊急避難所	
高齢期の難聴対策 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	11月12日(水) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
お薬出前講座 すなはら寄り合い処おいつちに(12)	3月12日(木) 10:00-11:00	天満宮砂原老人の家	
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

鳥並区

市歌体操 寄り合い処柚島	6月19日(木) 13:00-13:20	柚島富士	
-----------------	-------------------------	------	--

睡眠とこころの健康 寄り合い処 柚島	8月21日(木) 13:00-14:00	柚島富士	
たのしい脳トレ 寄り合い処 柚島	10月16日(木) 13:00-14:00	柚島富士	
寄り合い処 寄り合い処 柚島	第3木曜日 13:00-15:00	柚島富士	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 巡沢寄り合い処	第3金曜日 13:00-14:30	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

睡眠とこころの健康 寄り合い処 白鳥	5月15日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
高齢期の難聴対策 寄り合い処 白鳥	8月21日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
転倒骨折予防 寄り合い処 白鳥	9月18日(木) 10:00-11:00	尾崎公民館	
やさしい筋トレ 寄り合い処 白鳥	2月19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 10:00-11:30	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	第2日曜日 15:00-17:00	明光台公園	問合せ 富士宮市社会福祉協 議会 22-0054
------------------------	-------------------	-------	-----------------------------