

## 生活支援体制整備事業 第2層協議会

「ほっこり支えあいたい中央」では、地域に支えあいの輪を広げたいために、地域住民同士で月1回話し合いをしています



### 【内容】

- ①ウォークラリーの企画運営・地域の見守り活動
- ②居場所の後方支援活動
- ③地域住民が参加できるイベント以上の企画開催をしています

「地域の支えあい活動に興味がある！」という方は、年齢を問わず誰でも参加できます

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、この街の“あったらいいな”を一緒に考えましょう！

地域包括支援センター中央センターまでお気軽にご連絡ください



## 地域包括支援センター 1 中央センター (中央圏域担当)

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支援を行う小平市が設置する総合相談窓口です

小平市小川町2-1333  
(小平市健康福祉事務センター内)

**042-345-0691**



## 元気はつらつウォークラリー 十五小コース

梨やぶどう畑が広がる歩きやすく安全なコースです 地域の見守りもお願いしています  
どなたでも参加できます



## 2 小鳥ひろばピーちくパーチク (小川東町地域センター)



毎月第2火曜日  
13:00~15:00  
参加費:なし

認知症の方もご家族も地域の方も、だれでも参加できるまったりサロン おしゃべり、笑いで楽しいひとときを過ごしましょう

## 2 おきらく広場 (小川東地域センター)



いきらく体操、筋力アップ体操、脳トレなど誰でも参加できる楽しい広場です

毎月第3金曜日  
10:00~11:30 参加費:なし

## 3 ひまわり子ども食堂 (中央公民館)



どなたでもお越しいただけます 限定40食 予約不要です

毎月第1土曜日 12:30~15:00  
高校生まで無料 大人300円

## 小平市生活支援体制整備事業 地域のつながりマップ (中央圏域)

小川町2丁目/小川東町/学園東町1丁目



## 4 おしゃべりサロン熟年いきいき会 (福祉会館)



友達づくりから参加しませんか？お茶を飲みながらおしゃべりしましょう！

毎月第1木曜日 13:30~16:00  
参加費:200円 会員:100円

## 5 ほのぼのひろば 学園東町地域センター

月1回ゆったりのんびり楽しんでいます 学園東町で開催し20年になります 一度遊びに来ませんか

毎月第4木曜日  
10:00~12:00 参加費:300円  
問合せ:小平市社協042-349-0151

## 5 いきらく学園東 (学園東町地域センター)



いきらく体操、いきらく筋力アップ体操や脳トレなど 歌って笑って楽しく介護予防しましょう！

毎月第2水曜日 10:00~11:30  
参加費:なし 問合せ:戸島042-344-1818

## 3 オレンジカフェ中央 (中央公民館)



毎月第3水曜日  
14:00~16:00  
参加費:100円

認知症の方もご家族も地域の方も、だれでも参加できるまったりサロン

## 元気はつらつウォークラリー 学園東コース

対象:おおむね65歳以上の方とご家族  
ポイント6か所を周り、30周達成した方には完歩賞を贈呈！  
記録用紙をお渡しします



## 5 いきらく元気 (学園東町地域センター)



毎月第1金曜日  
10:00~11:30  
参加費:なし

いきらく体操、いきらく筋力アップ体操、脳トレ等を行っています 歌って笑って楽しく介護予防をしましょう！

## 4 かえるの会 (福祉会館)



毎月第1金曜日  
10:00~11:30  
参加費:なし

いきらく体操、いきらく筋力体操、脳トレ等を行っています 歌って笑って楽しく介護予防をしましょう！

## 4 小平おしゃべりの会 (福祉会館)



毎月最終火曜日  
13:30~15:00  
参加費:なし

気軽におしゃべりにきませんか 傾聴ボランティアがお相手します ご参加お待ちしております

## 6 あったか小平~オープンカフェ~ (たんぽぽ保育園斜め前個人宅)



コーヒー等各200円  
お代り一杯無料  
時々手作りケーキ付  
どなたでもどうぞ

毎月第4土曜日  
13:00~15:00 TEL090-8582-8360