

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
あいあい領家	毎週水曜 10:00～11:30	領家クラブハウス 4番館	100円	ラジオ体操で身体を動かし、お茶を飲みながら談笑を行う。
岡津サロン	第2水曜 10:00～12:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円	茶話会・歌等
サロン岡津新町	第4金曜 13:30～15:30	岡津新町町内会館 岡津町2658-4	100円	茶話会・軽体操
なごみの広場	第2木曜 9:30～12:00	泉寿荘 西が岡3-11	100円	ミニ講座・演目もある茶話会
なの花会	第1水曜 12:00～14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円	茶話会
永明寺別院サロン	第2火曜 10:00～11:50	永明寺別院 岡津町1616	100円	茶話会・多世代交流サロン
中川地区 一人暮らし食事会	年3回	泉寿荘:西が岡3-11 新橋地域ケアプラザ: 新橋町33-1	300円	概ね5月・10月に開催
うたごえサロン	第1月曜 10:30～11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	無料	懐かしい歌を伴奏にあわせて合唱

問合:岡津地域ケアプラザ ☎045-812-0685

## ■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
オカーボックスカフェ	偶数月第2土曜 14:00～15:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円/回	もの忘れの心配のある方や、その家族・介護者、地域の皆様が誰でも集まれる場所。
介護者のつどい	奇数月第3月曜 14:00～15:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	無料	介護している方、これから介護をする方の悩みや不安を、お茶を飲みながら気軽に相談できる場。

## ■地域活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
里山夢プロジェクト	毎週火曜 9:30～	OZAWA FARM	無料	畑作業・多世代交流

## ■健康づくり(体操等)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
健康体操教室 金曜教室	第3金曜 10:00～11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	300円/回	講師を招いて脳トレ、リズム体操を実施
健康体操教室 火曜教室	第1火曜 13:00～14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	300円/回	講師を招いて脳トレ、リズム体操を実施
いきいき健幸クラブ	第2・4火曜 10:00～11:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	1000円/月	筋力トレーニング・リズム体操、脳トレ、ストレッチ

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

サークル名	実施日	会場	会費	内容
くつろぎ	第1・3火曜 10:00~11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	入会金100円	太極拳
それいゆ	第1・4月曜 12:30~14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-5	3000円/3月	有酸素運動、ヨガ

## ■生活支援ボランティア活動

サークル名	実施日	会場	会費	内容
中川地区ライフサポート隊	生活支援 ボランティア	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	利用料金:作業員 1人あたり30分 300円	庭の草取り、庭木の枝切り、電球交換、粗大ごみの搬出、 家具移動など生活支援ボランティア

## ■その他

サークル名	実施日	会場	会費	内容
医療相談会	第1金曜 14:00~ 第3月曜 14:00~	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	無料	気軽に医療相談ができます。(要予約)
スマホお助け相談会	第4土曜 15:30~17:00	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-4	無料	スマートフォンのお困りごとを気軽にご相談できます。(要予約)