

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7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 9:30～11:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	100円～ 200円	サロン・歌声交流等
りびんぐの会	第4金曜 13:30～15:30	岡津新町町内会館 岡津町2658-4	100円	講話、コーラス、演奏、ゲーム等
なごみの広場	第2木曜 10:00～11:30	泉寿荘 西が岡3-11	100円	ミニ講座・演目もある茶話会
永明寺別院サロン	第3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2木曜 14:30～15:30	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

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7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
オカーバックスカフェ	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。
つどいCAFÉ (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1228-3	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
健康ふまねっとサークル	第2・4火曜 12:30～14:30	岡津地域ケアプラザ 岡津町1228-3	500円/年	ふまねっと運動、認トレ運動、ゲーム、体操
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

問合せ:岡津地域ケアプラザ ☎045-812-0685

# 岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7月末版

## ■健康づくり(体操等)

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1228-3	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1228-3	3600円/3月	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木曜 14:00～15:00	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1228-3	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)