

地域の宝

活動的に過ごす為に～介護予防編～

令和8年度版



上野ヶ丘地域包括支援センター

電話 097-513-5103

Fax 097-513-5134

E-mail h-hokenshi@car.ocn.ne.jp



身近な活動場所・集まりの情報などの記入にご活用ください。通しやすい場や仲間を増やして、いきいきとしたまちに。

<場所・時間・内容など>

目次

1 活動内容詳細

大分市民健康づくり教室.....	4～5
老人会	6～8
地域ふれあいサロン.....	8～9
公民館活動.....	9～12
ボランティア活動・グラウンドゴルフ・自主的活動・その他活動.....	12～15

※活動参加に関して連絡調整が必要な場合は地域包括支援センター
へ連絡を下さい

2 M A P

金池校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合.....	16～17
長浜校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合.....	18

大分市民健康づくり教室

教室名	場所・MAP 番号		日時
大手町いきいき教室	いきいき健康館	㊹	第 1・3 火曜日 10:00～11:30
楽しく体操友の会	いきいき健康館	㊹	第 1・3 水曜日 10:00～11:30
元気はつらつ OB 会教室	いきいき健康館	㊹	第 2・4 水曜日 10:00～11:30
いきいき健康館教室	いきいき健康館	㊹	第 2・4 木曜日 10:00～11:00
ソーリン in 健康館教室	いきいき健康館	㊹	第 1～4 金曜日 10:00～11:30
長浜健康づくり教室	長浜公民館	㊸	毎週金曜日 13:30～15:00
錦町 3 丁目元気教室	錦町公民館	㊹	第 1～4 水曜日 10:00～11:30
顕徳町健寿教室	顕徳町公民館	㊻	第 2・4 木曜日 10:00～11:30
金池えがお体操クラブ	長浜公民館	㊸	第 2・4 火曜日 13:30～15:00

六坊ひまわり教室	上野六坊公民館	⑪	第 1・3 火曜日 10:00～11:30
上野六坊教室	上野六坊公民館	⑪	第 1・3 木曜日 10:00～11:30
上野丘 1 丁目元気教室	上野丘 1 丁目公民館	⑬	第 1～4 火曜日 14:00～15:30
上野丘 2 丁目すこやか体操教室	上野丘 2 丁目公民館	⑭	第 1～4 木曜日 14:00～15:30
上野の森口健康教室	SJR 大分 地域交流センター	⑤	第 1・3 金曜日 10:00～11:30
さつき会	第 3 阜月マンション 1F 交流室	②	第 1・3 水曜日 10:00～11:30
フレイル予防健康館教室	いきいき健康館	④	第 1～4 月曜日 10:00～11:30
友鶴桜教室	舞鶴公民館	⑦	第 1～4 月曜日 9:30～11:30
笑顔でハッピー健康館教室	いきいき健康館	④	第 1・3 火曜日 10:00～11:30

参加希望の方はいきいき健康館へ連絡ください

住所：大分県大分市大手町 3-6-15 **TEL**：097-514-3622

老人会

金池校区

名称	場所・MAP	内容
金池南 1 丁目 老人クラブ・睦会	みやびのもり 等 ④	・清掃活動・うたごえ・折紙・体操・太極拳（月 1 回） ・花見・バス旅行（年 1 回） ・グラウンドゴルフ（木曜日 7:00～8:00・にここ公園にて）
上野ヶ丘 2 丁目 老人クラブちとせ会	上野丘 2 丁目公民館 ⑭	・研修旅行・社会奉仕・地域の清掃（年 1 回・歳神社にて） ・誕生日会（4 月・7 月・10 月・1 月）－訪問して祝い品を渡す。 ・グラウンドゴルフ（月火木金の夏は 6:30～7:30、冬は 7:00～8:00・上野ヶ丘高校グラウンドにて） ・みもぎの会－スカットボール（月 1 回・上野ヶ丘 2 丁目公民館にて）
顕徳町デウスクラブ	顕徳町公民館 ⑫	・誕生会（9 月・3 月） ・グラウンドゴルフ（金・土 8:30～11:00） ・道路清掃活動、美化活動（第 2 日曜日＋アルファ） ・顕徳町宗麟公園の畑にて野菜などの栽培 ・花見・新年会・日帰り旅行（春と秋）
上野丘 1 丁目福寿会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑬	・定例会（2 か月に 1 回偶数月の第 2 日曜日 10:00～13:00） AM：講演・学習会など PM：懇談会（食事を取りながら） ・総会（4 月）・日帰り研修旅行（10 月）・忘年会（12 月） ※お助け隊：庭木の剪定、草取り、修理等何でも屋、実費
桜ヶ丘寿生会	桜ヶ丘公民館 ⑮	・定例会（月に 1 回・日曜日） ・誕生会（2 か月に 1 回）－敬老会、カラオケ、音楽等 ・忘年会 ・新年会（概ね毎回昼食を皆で食べる）

老人会

長浜校区

名称	場所・MAP	内容
長浜町1丁目 老人クラブ延寿会	長浜校区公 民館等 ⑳	・日帰り旅行・施設見学（休止中） ・花見ウォーキング（休止中） ・友愛活動 ― 会報を配布する際の声かけなど ・校区、自治会行事への参加 ― ながはまの夏、敬老会、運動会 ・食事会 ・誕生会 ・ラジオ体操 日曜日 7:10～ ・長浜神社境内の清掃 ・体操教室（年1回） ・弁当配布（年1回）
長浜2丁目むつみ会	長浜校区内	・町内会、子ども会と一緒に活動している。 ・新年会 ・花見会 ・清掃（月1回） ・ながはまの夏に参加
長浜町3丁目 高齢者クラブ	長浜校区公 民館等	・社会奉仕活動（第3日曜日） ― 町内会と一緒に町内清掃 ・総会、花見（4月） ・バス研修旅行（夏） ・新年会 ・介護施設の見学
舞鶴町老人クラブ すみれ会	舞鶴公民 館、舞鶴公 園等 ㉑・㉒	・役員会（月1回） ・公園清掃（第1金曜日） ・例会（第2水曜日の午前中・8月は休み） ― 外部講師による講演会 ・卓球愛好会（毎週木曜日 14:00～） ・グラウンドゴルフ（月・金の夏場 9:00～10:30、冬場 13:30～） ― 年会費 2,000 円 ・舞健会（健康体操）（第1水曜日） ・誕生会（年1回） ・日帰り旅行（年1回）
錦町1丁目若葉会	長浜校区内	・社会奉仕（第2・3・4水曜日） ― ゴミ拾い、小学校の花壇清掃等 ・一人暮らし高齢者友愛訪問（年1回） ・子ども登下校パトロール ・新年の食事会（1月・長浜公民館にて）
錦町3丁目友愛会	錦町公民館 他 ㉓	・奉仕清掃（年3回） ・食事会（総会、忘年会） ・子ども交流会（年1回） ・役員会（月1回） ・元気体操（月4回 水曜日 10:00～11:30） ・敬老会（紅白饅頭を配布） ・スカットボール大会（年3回） ・グラウンドゴルフ（年3回）
つくし会	錦町公民館 ㉔	・長寿会（年1回秋の老人の日） ― 長寿の節目を祝う ・集まる会（年10回ほど） ― 講演会、音楽鑑賞、清掃活動、施設見学、ラジオ体操など ・つくし会便りの発行 ・全国一斉清掃活動への参加（9月）

健康クラブ	いきいき健康館 ②④	・清掃活動（城崎公園等）（月 1 回、第 4 日曜日） ・おしゃべりサロン（休止中） ・新年会・親睦旅行（休止中） ・校区活動への参加 ・子ども会との交流（体育祭で 3 世代交流会）
-------	------------	--

地域ふれあいサロン

金池校区

名称	場所	内容	日時
さくらんぼの会	桜ヶ丘 公民館 ⑮	皆で自由に意見を出しあい、内容を決める。 ・創作活動（折紙） ・食事会（お弁当や手作り料理、時々外食） ※参加は女性のみ	概ね 2 か月に 1 回

金池地区自主サロン

名称	場所	内容	日時
金池南 1 丁目 ふれあいサロン	みやびのもり 集会室 ④	・第 2 週 体操 ・第 3 週 うたごえ （※校区外の方は参加費 100 円） ・第 4 週 折紙	水曜日 13:30～15:30
ひまわり会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑬	・体操、ハンドワーク、歌、ゴキブリだんご、クラフト、ミニ卓球、スカットボール、けん玉、投げ輪、ボーリング、ダーツ ・年 2 回お弁当配布	第 2 ・ 4 水曜日 13:30～15:00
みんなのサロン	上野ヶ丘中学校 ⑥	・お花見など近隣散策（年 1～2 回）、お喋り、トランプ、簡単な体操や脳トレ、歌、創作活動など	月 2 回（不定期） （1 回 100 円）

長浜校区

名称	場所	内容	日時
ふれあいサロン若葉会	長浜校区公民館 ⑳	・第2週 健康体操 ・第3週 小学校の花壇清掃、茶話会 ・第4週 ゴミ拾い、スカットボール ・季節の行事（ながはま夏祭り、子ども神輿の手伝い）	第2・3・4 水曜日 10:00～11:00
坊ヶ小路健康会	錦町公民館 ㉑	・講話、運動、ゲーム、演芸観賞、音楽指導	年6回

公民館活動

金池校区

公民館	名称	活動内容等
中央公民館 (荷揚複合公共施設2階)	元気はつらつ体操教室	・ストレッチ、体操 火曜日 10:00～12:00 他講座については 097-538-0100 又はHP参照 ※要申込 年2回(3月・8月) 募集あり
	季節を彩る おもてなしの折り紙	木曜日 10:00～12:00 ※要申込
顕徳町公民館 ㉒	大分市民健康づくり教室を参照。	
上野六坊公民館 ㉓	太極拳	不定期開催 ※大会へも参加している
	書道教室	毎週土曜日の午前
	裁縫教室	毎週水曜日の午後
桜ヶ丘公民館 ㉔	老人会、サロン活動を参照。	
上野丘1丁目公民館 ㉕	3B体操	月曜日 10:00～12:00

	カラオケ	月曜日 13:00～15:00
	真向法体操	火曜日 10:00～12:00
	元気体操	火曜日 13:30～15:30
	卓球	土曜日（月2回）10:00～11:30
上野丘2丁目公民館 ⑭	大正琴	第2・4月曜日 13:30～14:30
	大正琴	月1回（偶数月の日曜日）10:00～12:00
	マドンナの会 フォークダンス	運動教室 第1・3土曜日 13:30～14:30
	歌声サークル	偶数月 第3水曜日 10:00～11:00
	詩吟教室	月2回 第2・4金曜日 13:00～14:00
	ハワイフラダンス	月4回 火曜日 19:30～21:30
	ちとせ会	老人会活動 不定期開催
	上野丘2丁目すこやか 体操教室	月4回 第1～4木曜日 14:00～15:00
	ヨガ	毎週土曜日（月4回） 10:00～12:00
	フォークダンス	月3回 第1・3・4月曜日 10:30～11:30
	太極拳	月6回 水曜・土曜日 16:00～18:00
	絵手紙	第2・4火曜日／第3水曜日 14:00～16:00
金池1・2・3要町公民館 ⑩	ばら会	年2回（7月と2月） 体操、歌など 食事会、季節行事（ひなまつり）
金池4丁目公民館 ⑪		R8年5月から開館。高齢者向け教室は検討中。
金池南1丁目公民館 ⑮		高齢者向け教室はなし。

金池南 2 丁目公民館 ⑬		会議・子ども会中心で使用中。
元町公民館 ⑲		会議等使用・付帯温泉利用目的で住民が集いやすい 2 階建て 50 畳のスペースあり
大手町 1 丁目公民館 ⑨	フレイル予防体操教室	今年は 7 月に開催。他イベントも企画中。

公民館活動

長浜校区

公民館	名称	活動内容等
長浜公民館 ⑳	長浜健康づくり教室	毎週金曜日 13:00～15:00
	パソコン教室	毎週月曜日 14:00～16:00
	歌声サークル	第 2・4 火曜日 10:00～12:00
	カラオケうたおう会	第 1・3 水曜日 13:30～15:30
	カラオケサンデー同好会	第 1・3 日曜日 10:00～12:00
	女性料理教室	第 1 木曜日 9:30～12:00
	男の料理教室	第 1 水曜日 10:00～12:00
	からたち合唱団	第 1・2・3 木曜日 13:30～15:30
	金池えがお体操クラブ	第 2・4 火曜日 13:00～15:00
	3B 体操	第 1・2・3 金曜日 10:00～12:00
	日本皿まわし協会	第 3 日曜日 10:00～12:00
	オカリナ教室	第 1・2・3 月曜日 13:30～15:00
	クール・エスポワール	毎週火曜日 19:00～21:00
	さやか句会	第 2 火曜日 13:00～16:00
	チャオ英会話	毎週水・木曜日 17:00～19:00
	まちまちヨガ	毎週水曜日 19:00～21:00 毎週木曜日 13:30～15:30
	英会話	毎週木曜日 13:30～15:30

	よしきり短歌会	第3木曜日 10:00～12:00
	カラオケなでしこ教室	第1・2・3金曜日 10:00～12:00
	ひまわり食堂	第4土曜日 10:00～15:00
舞鶴公民館 ㉓	カラオケ	毎週火曜日 13:00～15:00
	パソコン教室	火曜日（月2回） 9:00～12:00
	白鶴会（舞踊）（はくつる）	毎週月曜日 午後 （休止中）
	真向体操	木曜日 9:00～12:00
	ピンポン教室（卓球）	毎週木曜日 14:00～16:00
	龍美会（舞踊）	土曜日（月2回） 12:00～16:00 （休止中）
	体操教室	毎週月曜日 9:00～12:00
	琴の教室	日曜日午後（月1回）
錦町公民館 ㉔	囲碁会	毎週月・水・土曜日 12:00～17:00
	囲碁月例大会	第1日曜日 10:00～17:00
	錦町3丁目元気教室	毎週水曜日 10:00～12:00
	ヨガ教室	毎週木曜日 10:00～12:00

ボランティア活動

名称	内容	場所
ボランティア金池	・うたごえ 第1木曜日 10:00～12:00 （会費300円）	みやびのもり 集会室 ④
	・読み聞かせ 桜ヶ丘保育所 第2火曜日 金池こども園 第3火曜日	桜ヶ丘保育所 金池こども園
	・ハンドワーク 第2月曜日 10:00～12:00	上野ヶ丘中学校 ⑥
	・子育て支援（不定期）— わくわく広場 のお手伝い、子育て講話のお手伝い	金池こども園

ボランティア金池 (金池子どもみんなのひろば)	・昼食や子供との遊び(昼食づくり) 第2土曜日 10:00~14:00 (子供無料・大人200円)	金剛宝戒寺 ⑧
長浜校区ボランティア	・校区行事の手伝い ・研修(年1回予定) ・祭りでの出店(食べ物) ・すこやかパトロール(第3金曜日) ・赤い羽根共同募金の手伝い	長浜公民館 ⑳

グラウンドゴルフ

金池校区

実施場所		頻度
六坊町	大友グラウンド ㉔	月・水・金 ※大会開催 毎月3回 不定期 (金池校区グラウンドゴルフ同好会)
上野ヶ丘2丁目	上野丘高校グラウンド ㉕	月・火・木・金 の朝
上野ヶ丘1丁目	上野町児童公園 ㉖ (なかよし公園)	月・水・第2・4の金
上野ヶ丘西・東、 上野町		火・木・第1・3の金
上野東・西	大分県立芸術文化短期大学 グラウンド ㉗	不定期開催
年会費 2,000 円		連絡先は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

長浜校区

実施場所	頻度
舞鶴公園 ㉘	月・金(夏は9:00~10:30、冬は13:30~) 年会費 2,000 円
長浜小学校グラウンド ㉙	不定期(大会開催時のみ練習している)

自主的運動

場所	内容	頻度
大分川河川敷 ③②	ラジオ体操 ウォーキング	毎朝 6:20～ 随時
長浜神社 ③③	ラジオ体操	毎週日曜日 7:10～
いこいの道 (J:COM ホルトホール横) ③	太極拳	毎週土曜日 6:30～7:30
	ラジオ体操	毎日

その他活動

ひしのみクラブ

問い合わせ先 担当者：090-4777-6435

場所	内容	頻度
上野ヶ丘中学校地域交流室 ⑥	バランス UP 体操・筋力 UP 体操	毎週水曜日 10:00～11:00
金池小学校体育館 ⑦	ミニバレーボール教室 バトミントン教室 卓球教室	

ながはまオレンジカフェ

問い合わせ先 097-537-2545

場所	内容	頻度
長浜食堂 ②⑤	介護相談、介護予防体 操、脳トレ、コンサー ト、キーボード演奏、 折り紙、お喋り等	毎月第3水曜日 13:00～15:00 参加費：1回 100円

コンパルホール (コンパルホールHP参照 www.compallhall.jp/)

問い合わせ先 運動教室・文化教室 (538-3700)

ホルトホール (ホルトホールHP参照 www.horutohall-oita.jp/)

問い合わせ先 運動教室 (576-8883) / 文化教室 (576-8877)

大分合同新聞 (大分合同新聞文化教室HP参照 www.godobunka-c.jp/)

問い合わせ先 大分合同新聞教室 (538-9663) / トキハ会館教室 (538-3123)

金池校区

令和 8 年 5 月時点

集まりのある建物名

- ① トキハ会館
- ② コンパルホール
- ③ ホルトホール・いこいの道
- ④ みやびのもり
- ⑤ SJR 大分（地域交流センター）
- ⑥ 上野ヶ丘中学校 地域交流室
- ⑦ 金池小学校 体育館
- ⑧ 金剛宝戒寺（金池こども食堂）

公民館

- ⑨ 大手町 1 丁目公民館
- ⑩ 金池 1・2・3・要町公民館
- ⑪ 金池 4 丁目公民館
- ⑫ 顕徳町公民館
- ⑬ 上野丘 1 丁目公民館
- ⑭ 上野丘 2 丁目公民館
- ⑮ 金池南 1 丁目公民館
- ⑯ 金池南 2 丁目公民館
- ⑰ 上野六坊公民館
- ⑱ 桜ヶ丘公民館
- ⑲ 元町公民館

グラウンドゴルフ

- ⑳ 大友グラウンド
- ㉑ 上野丘高校グラウンド
- ㉒ 上野町児童公園
- ㉓ 県立芸術文化短期大学
グラウンド



金池校区 65歳以上高齢者人口 高齢化率（令和8年5月）

府内町1・99人・33.0%	大手町1・205人・29.2%	要町・266人・18.1%	上野丘東・77人・22.5%
金池1・136人・22.0%	顕徳町1・163人・23.1%	上野町・196人・19.5%	上野丘西・273人・32.4%
金池2・255人・23.2%	顕徳町2・74人・17.9%	金池南1・316人・23.7%	桜ヶ丘・124人・61.1%
金池3・94人・24.4%	顕徳町3・49人・13.1%	金池南2・236人・20.6%	元町・86人・39.5%
金池4・136人・28.1%	六坊北町・184人・29.4%	上野丘1・281人・27.3%	
金池5・110人・28.1%	六坊南町・80人・28.7%	上野丘2・346人・39.4%	



MEMO

長浜校区

令和8年5月時点



長浜校区 65歳以上高齢者人口 高齢化率（令和8年5月）

大手町 2 ・ 92 人 ・ 26.0%	舞鶴町 1 ・ 165 人 ・ 19.1%	長浜 1 ・ 323 人 ・ 35.1%	錦町 1 ・ 146 人 ・ 27.1%
大手町 3 ・ 188 人 ・ 28.3%	舞鶴町 2 ・ 192 人 ・ 24.4%	長浜 2 ・ 191 人 ・ 30.6%	錦町 2 ・ 147 人 ・ 35.3%
	舞鶴町 3 ・ 45 人 ・ 30.0%	長浜 3 ・ 182 人 ・ 26.8%	錦町 3 ・ 117 人 ・ 19.2%



皆様の身近な場所で行なっている活動が
ありましたらぜひお知らせください。

地域の皆様が活動的に過ごせるように
情報共有していきます。

センターによる出前講座をご希望の方は
お気軽にご相談ください。

- 元気づくりに関すること（介護予防教室等）
- 認知症に関すること（認知症サポーター養成講座等）
- 高齢者に関する制度（成年後見制度等）



上野ヶ丘地域包括支援センター

870-0026 大分市金池町4丁目2番1号

電話 097-513-5103

Fax 097-513-5134

E-mail h-hokenshi@car.ocn.ne.jp