

地域の宝

活動的に過ごす為に～介護予防編～

令和 6 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。通い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	6～7
地域ふれあいサロン.....	8
公民館活動.....	9～11
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.....	12～13

※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.....	14～15
長浜校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合.....	16

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	②②	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	②②	第 1・3・5 水曜日 10:00～11:30
元気はつらつ OB 会教室	いきいき健康館	②②	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	②②	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	②②	第 1～4 金曜日 10:00～11:30
長浜健康づくり教室	長浜公民館	②⑥	毎週金曜日 13:30～15:00
錦町 3 丁目元気教室	錦町公民館	②⑦	第 1～4 水曜日 9:30～11:30
顕徳町健寿教室	顕徳町公民館	⑩	第 1～4 木曜日 10:00～11:30
金池えがお体操クラブ	長浜公民館	②⑥	第 1・4 火曜日 13:30～14:45

六坊ひまわり教室	上野六坊公民館	⑮	第 1・3 火曜日 10:00～11:30
上野六坊教室	上野六坊公民館	⑮	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	⑪	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	⑫	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 皐月マンション 1F 交流室	⑳	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	㉒	月曜日（月 4 回） 10:00～11:30
友鶴桜教室	舞鶴公民館	㉓	第 1～4 月曜日 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 3－6－1 5 **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(ゴミ拾い 庄の原―佐野線の楊志館高校の前) ・草取り (第 2 月曜日 6 : 30 ~ 7 : 00) ・花見会・日帰り旅行 (春・秋の年 2 回) ・折り紙教室他
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 ⑫	・研修旅行・社会奉仕・地域の清掃 (年 1 回・歳神社にて) ・誕生日月は訪問し祝い品を渡す。 ・グランドゴルフ (月火木金) ・みもごの会 スカットボール (毎月 1 回)
顕徳町デウスクラブ	顕徳町 公民館 ⑩	・誕生会 (前期・後期)・グランドゴルフ (金・土)・道路清掃活動、美化活動 (草取り、花植え) ・九州乳業跡地にて花や野菜等の栽培 ・花見・新年会・旅行 (秋 : 一泊旅行、春 : 日帰り旅行)
上野丘 1 丁目福寿会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑪	・定例会 (2 か月に 1 回 偶数月の第 2 日曜日 10:00 ~ 13:00) A M : 講演・学習会など P M : 懇談会 (食事を取りながら) ・役員会 (2 か月に 1 回奇数月)・奉仕活動 ・松坂神社、墓地公園の清掃 ・研修旅行 (佐伯市) ・10 月研修旅行 (日帰り) ※会員 43 名 (男女半々) ※お助け隊 (4 名) : 庭木の剪定、草取り、修理等、実費
桜ヶ丘寿生会	桜ヶ丘公民館 ⑬	・定例会 (第 2 火曜)・おしゃべり会 (第 4 火曜) ・カラオケ ・誕生会 (3 か月に 1 回) ・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 ②⑥	・日帰り旅行（休止中）・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、 ・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	第1土曜日 ・みんなで弁当を出したり、懇親会をしている。 ・子ども会と一緒に活動することもあり。
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）—町内清掃 ・総会・花見（4月）・バス研修旅行（秋）・新年会・草取り
舞鶴町老人クラブ すみれ会	舞鶴公民 館、舞鶴公 園等 ②⑤・②⑧	・役員会（月1回）・例会（第2水曜日、午前中）—外部講師による講演会・公園清掃（第1月曜日） ・卓球愛好会（毎週木曜日 14:00～） ・グランドゴルフ（月・金 9:00～10:30）年会費 2,000 円 ・太極拳（不定期）・舞健会（健康体操）（月1回第1水曜日） ・誕生会（9・3月）・日帰り旅行・集いの会
錦町1丁目若葉会	長浜校区内	・社会奉仕—ゴミ拾い、小学校の花壇清掃等（第2・3・4水曜日） ・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 ※食事は中止
錦町3丁目友愛会	錦町公民館 他 ②⑦	・道路清掃—月1回・食事会—3か月に1回・子ども交流会—年1回 ・健康体操—月3回（水曜 10:00～12:00）・役員会—月1回
つくし会	錦町公民館 ②⑦	・長寿会—長寿の節目を祝う（年1回秋の老人の日に行う） ・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 ②②	・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（休止中）—子ども会企画で小学生の卒業に合わせて食事会

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⑬	皆で自由に意見を出しあいながら内容を決める。 ・講話（福祉関係者等） ・創作活動（ぬり絵、スクラッチアート） ・音楽指導（ハーモニカ）の先生に来てもらい一緒に楽しむ。 ・食事会（お弁当や手作り料理、時々外食）	月 1 回開催 （日時はその都度決めるが、第 4 火曜が多い）
華一輪	麻生園芸 ⑦	・お茶会（歌あり） ・お花見（麻生園芸にて実施） ※2024 年度で会を閉じる予定	第 2・3 水曜日 14：00～16：00

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	・体操（第 2 週）、うたごえ（第 3 週）、 折紙（第 4 週）	毎週水曜 13：30～15：30
ひまわり会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑪	・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 ・弁当を配布している。	第 1・2・3 水曜日 13：30～15：00

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 ②⑥	・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	第 2・3・4 水曜日 10：00～11：00
坊ヶ小路健康会	錦町公民館 ②⑦	・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	ストレッチや体操 火曜日 10:00~12:00 他講座については 097-538-0100 又は H P 参照 ※要申込 年 2 回 (3 月・8 月) 募集あり
	折り紙教室	毎週木曜日 10:00~12:00 ※要申込
顕徳町公民館 ⑩	大分市民健康づくり教室を参照。	
上野六坊公民館 ⑮	太極拳	不定期開催 ※大会へも参加している
桜ヶ丘公民館 ⑯	老人会、サロン活動を参照。	
上野丘 1 丁目公民館 ⑪	3 B 体操	月曜日 10:00~12:00
	真向法体操	火曜日 10:00~12:00
	元気体操	毎週火曜日 13:30~15:30
	詩吟の会	毎週木曜日 13:00~15:30
	カラオケ同好会 (休止中)	月曜日 13:30~15:30
	卓球 (休止中)	第 1、3 土曜日 9:00~12:00
上野丘 2 丁目公民館 ⑫	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 ⑨	ばら会	年3回 第4月曜日 体操、歌など。 食事会、季節行事(ひなまつり 子供と一緒に実施)
金池南1丁目公民館 ⑬	詩道会	詩吟 第1・2・3水曜 13:00~15:00
	九電そろばん指導 (休止中)	珠算教室(子ども参加が多い) 第1~4水曜 16:00~18:00
	花教室	月1回 第4月曜日(不定期)
金池南2丁目公民館 ⑭		会議・子ども会のみで使用
元町公民館 ⑰		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

公民館活動

長浜校区

公民館	名称	活動内容等
長浜公民館 ㉔	長浜健康づくり教室	毎週金曜日 13:30～15:00
	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
	詩吟教室	毎週木曜日 14:00～15:30
	女性料理教室	第1木曜日 9:30～12:30
	男の料理教室	第3木曜日 10:00～12:30
	英会話教室	毎週木曜日 14:30～16:30
	金池えがお体操クラブ	第2・4火曜日 13:30～
	3B体操	金曜日(月3回) 10:00～12:00
	皿回し	第3月曜日 10:00～12:00
舞鶴公民館 ㉕	カラオケ	毎週火曜日 13:00～16:00
	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
	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) 12:00～15:00
	体操教室	毎週月曜日 10:00～11:30
錦町公民館 ㉗	囲碁会	毎週月・水・土曜日 12:00～17:00
	囲碁月例大会	第3・4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 10:00~12:00 会費 300 円	みやびのもり ④
	読み聞かせ 桜ヶ丘保育所（第2火曜） かないけ認定こども園（第3火曜）	桜ヶ丘保育所 かないけ認定こども園
	ハンドワーク 第2月曜 10:00~12:00	上野ヶ丘中学校 ⑥
	昼食や子供との遊び（昼食づくり） 第2・4土曜 10:00~14:00 （子供無料・大人 200 円）	金剛宝戒寺 ⑧
ボランティア金池 （金池子どもみんなの食堂）		
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・バザー）	長浜公民館 ②⑥

グラウンドゴルフ

金池校区	実施場所	頻 度
大友グラウンド	⑱	六坊 月水金 ※大会開催 毎月3回（金土日） 不定期 （金池校区グラウンドゴルフ同好会）
上野丘高校グラウンド	⑲	上野ヶ丘2丁目 月火木金 朝
上野町児童公園	⑳	上野ヶ丘1丁目 月水、第2・4金
（なかよし公園）		上野ヶ丘西・東、上野町 火、木、第1・3金
大分県立芸術文化短期大学グラウンド	㉑	上野東・西 不定期開催
年会費 1,500 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	㉒	月・金 （夏は朝・冬は午後）
長浜小学校グラウンド	㉓	中止中

自主的運動

場所	内容	頻度
大分川河川敷 ③⑩	ラジオ体操 ウォーキング	毎朝（6：00～6：30） 随時
長浜神社 ③⑪	ラジオ体操	毎週日曜 朝 7：00
いこいの道（J:COM ホルトホール横） ③	太極拳 （金池南 1 丁目自治会主催）	毎週土曜日 6：30～7：30

その他活動

ひしのみクラブ

問い合わせ先 事務局（上野ヶ丘中学校内）FAX097-546-5557

場所	内容	頻度
上野ヶ丘中学校地域交流室 ⑥	バランスアップ体操	毎週水曜日 10：00～11：00

ながはまオレンジカフェ

場所	内容	頻度
長浜食堂 ②③	介護相談、介護予防体操、脳トレ等	毎月第 3 水曜 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/）

運動・文化教室あり 問い合わせ先 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6年5月時点

集まりのある建物名

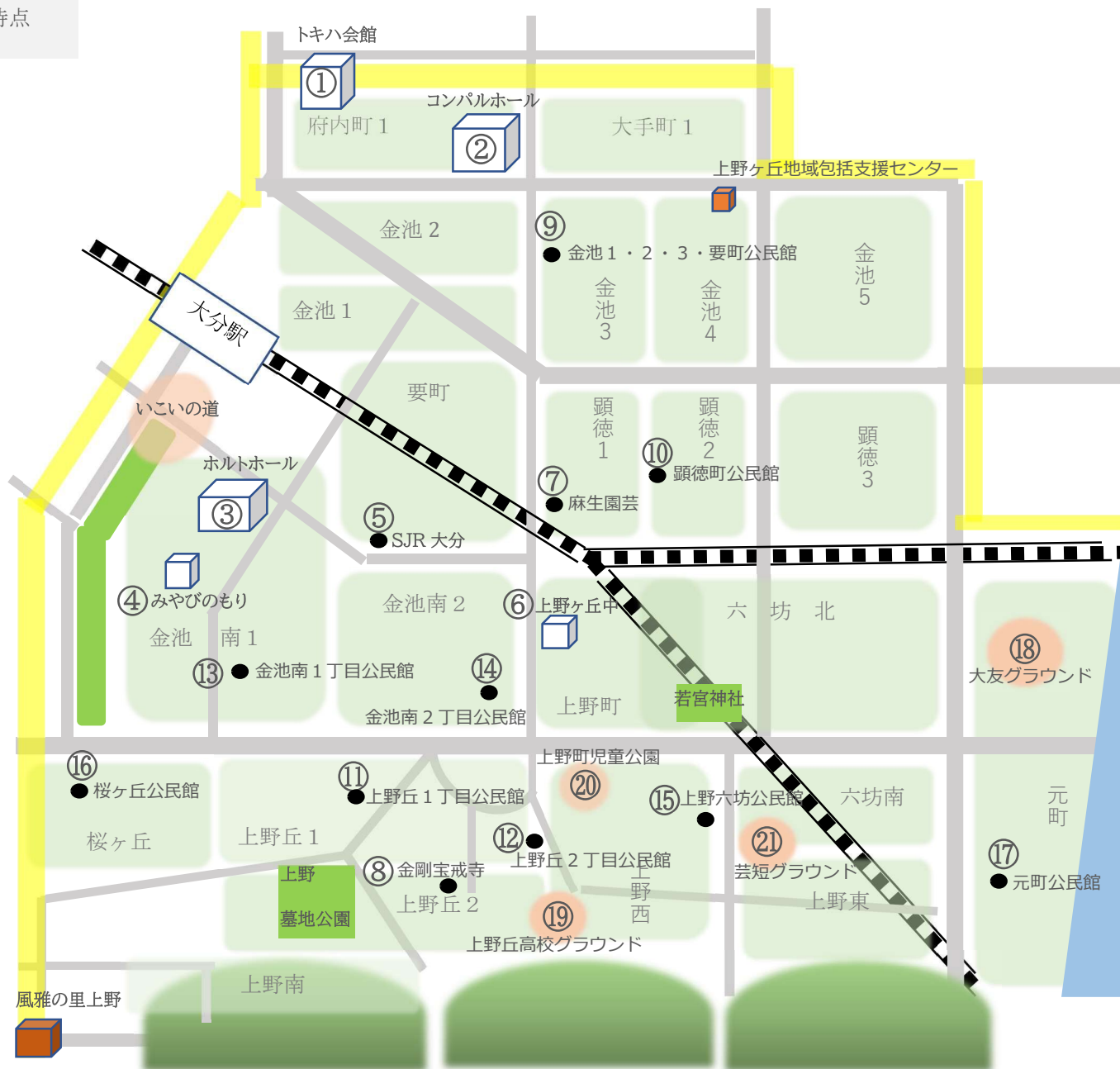
- ① トキハ会館
- ② コンパルホール
- ③ ホルトホール・いこいの道
- ④ みやびのもり
- ⑤ S J R大分（地域交流センター）
- ⑥ 上野ヶ丘中学校 地域交流室
- ⑦ 麻生園芸（ふれあいサロン）
- ⑧ 金剛宝戒寺（金池こども食堂）

公民館

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

グラウンドゴルフ

- ⑱ 大友グラウンド
- ⑲ 上野丘高校グラウンド
- ⑳ 上野町児童公園
- ㉑ 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6年5月）

府内町1・105人・34.7%	大手町1・212人・30.1%	要町・289人・17.9%	上野丘東・82人・25.9%
金池1・127人・20.8%	顕徳町1・163人・23.2%	上野町・189人・19.2%	上野丘西・279人・32.7%
金池2・226人・21.1%	顕徳町2・77人・19.1%	金池南1・307人・22.1%	上野南・174人・38.2%
金池3・101人・25.6%	顕徳町3・56人・13.8%	金池南2・234人・20.0%	桜ヶ丘・141人・55.1%
金池4・126人・27.5%	六坊北町・190人・29.2%	上野丘1・346人・27.3%	元町・146人・44.2%
金池5・102人・25.6%	六坊南町・77人・28.1%	上野丘2・151人・34.4%	



MEMO

長浜校区

令和6年5月時点



65歳以上高齢者人口 高齢化率（令和6年5月）

大手町2・92人・34.9%	舞鶴町1・149人・16.8%	長浜1・316人・34.5%	錦町1・145人・28.4%
大手町3・168人・25.4%	舞鶴町2・194人・24.0%	長浜2・188人・29.4%	錦町2・147人・34.9%
	舞鶴町3・46人・28.6%	長浜3・179人・27.3%	錦町3・106人・18.4%



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