

# 地域の宝

活動的に過ごす為に～介護予防編～

令和5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](mailto: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 MAP

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	代表者氏名	場所・MAP 番号		日時
大手町いきいき教室	東海林 勝子	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	前嶋 サチミ	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	東海林 勝子	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	熊谷 美智子	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	羽田野 由美子	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	植田 透	長浜公民館	②⑥	毎週金曜日 13:30~15:00
錦町 3 丁目元気教室	三宅 節子	錦町公民館	②⑦	第 1~4 水曜日 9:30~11:30
顕徳町健寿教室	船越 進一	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	東 加津代	長浜公民館	②⑥	第 2・4 火曜日 13:30~15:00

六坊ひまわり教室	江藤 玲子	上野六坊公民館	⑮	第1・3火曜日 10:00～11:30
上野六坊教室	江藤 玲子	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	阿南 竹子	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	阿南 竹子	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	阿南 竹子	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	東海林 勝子	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	日高 和子	いきいき健康館	㉒	月曜日(月3～4回) 10:00～11:30 (R5年7・8月は午後開催の日もあり、要確認)
友鶴桜教室	前嶋 サチミ	舞鶴公民館	㉕	毎週月曜日 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3-6-15      TEL : 097-514-3622

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清掃活動(ゴミ拾い 庄の原—佐野線の楊志館高校の前)</li> <li>・草取り (第 2 月曜日 6 : 30~7 : 00)</li> <li>・花見会・日帰り旅行 (春・秋の年 2 回)</li> <li>・折り紙教室他</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修旅行・社会奉仕・地域の清掃 (年 1 回・歳神社にて)</li> <li>・誕生日月は訪問し祝い品を渡す。</li> <li>・グランドゴルフ</li> </ul>
顕徳町デウスクラブ	顕徳町 公民館 ⑩	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・九州乳業跡地にて花や野菜等の栽培 <b>(中止中の行事)</b></li> <li>・花見・新年会・旅行 (秋：一泊旅行、春：日帰り旅行)</li> </ul>
上野丘 1 丁目福寿会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑪	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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)</li> <li>・10 月研修旅行 (日帰り)</li> </ul> <p>※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</p>
桜ヶ丘寿生会	桜ヶ丘公民館 ⑬	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定例会 (第 2 火曜) ・おしゃべり会 (第 4 火曜)</li> <li>・カラオケ ・誕生会 (3 か月に 1 回)</li> <li>・忘年会 ・新年会 概ね毎回昼食を皆で食べる</li> </ul>

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、</li> <li>・ラジオ体操 日曜日 7:10~、</li> <li>・長浜神社境内の清掃、</li> <li>・体操教室(年1回)・弁当配布(年1回)</li> </ul>
長浜2丁目むつみ会	長浜校区内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清掃、除草活動(月1~2回) 小学校周辺・小学校西門口—タリ—の花の手入れ・4月、9月の清掃活動後に赤飯配布</li> <li>・健康講話(休止中) 年2・3回は市の保健所の講話</li> <li>・花見、新年互礼会(休止中) ふれあい訪問(4・10月) 赤飯配布</li> <li>・研修旅行(今年度計画中)</li> </ul>
長浜町3丁目高齢者クラブ(休止中)	長浜校区公民館等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操(概ね月2回)・社会奉仕活動(毎月1回)—町内清掃</li> <li>・総会・花見(4月)・バス研修旅行・新年会・草取り</li> </ul>
舞鶴町老人クラブすみれ会	舞鶴公民館、舞鶴公園等 ②⑤・②⑧	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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3土曜日)</li> <li>・卓球愛好会(毎週木曜日 14:00~)</li> <li>・グランドゴルフ(月・金 9:00~10:30) 年会費 2,000 円</li> <li>・太極拳(不定期)・舞健会(健康体操)(月1回第1水曜日)</li> <li>・誕生会(9・3月)・旅行・集いの会</li> </ul>
錦町1丁目若葉会	長浜校区内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会奉仕—ゴミ拾い、小学校の花壇清掃等(第2・3・4水曜日)</li> <li>・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</li> <li>※食事会は中止</li> </ul>
錦町3丁目友愛会	錦町公民館他 ②⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・健康体操—月3回(水曜 10:00~12:00)・役員会—月1回</li> </ul>
つくし会	錦町公民館 ②⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長寿会—長寿の節目を祝う(年1回秋の老人の日に行う)</li> <li>・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)</li> <li>・全国一斉清掃活動への参加(月1回)</li> </ul>
健康クラブ	いきいき健康館 ②②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清掃活動(城崎公園等) 一月1回、第4日曜日</li> <li>・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</li> </ul>

# 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 (再開予定)	桜ヶ丘 公民館⑯	皆で自由に意見を出しあいながら内容を決める。 ・創作活動、体操、講話、お囃子を皆で謡う。 昼食を挟み、語らい過ごす。	第2・4火曜日 11:00~
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)	第2・3水曜日 14:00~16:00

## 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 ・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 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・バス旅行	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	月1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 (コンパルホール4F) ②	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HP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	毎週土曜日 18:00~19:00 ※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	カラオケ同好会	月曜日 13:30~15:30
	卓球	第1、3土曜日 9:00~12:00
	健康教室	毎週火曜日 13:30~15:30
	詩吟の会	毎週木曜日 13:00~15:30
上野丘2丁目公民館 ⑫	大正琴 (休止中)	第2・3水曜日 19:00~20:00
	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
	3B体操教室 (休止中)	第1・3金曜日 10:00~11:00
	歌声サークル	月1回 第3水曜日 10:00~11:00
	詩吟教室	月3回 第1~3月曜日 13:30~14:30

	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 誕生日会等 (年4回程度)
	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
	山福会	詩吟 月3回 月曜日 13:30~14:30
	絵手紙	第2・4火曜日 14:00~16:00
<b>金池1・2・3要町公民館</b> 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)
<b>金池南1丁目公民館</b> 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
<b>金池南2丁目公民館</b> ⑭		会議・子ども会のみで使用
<b>元町公民館</b> 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 ②⑥	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
	舞健会(太極拳)	第1水曜日
	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

## 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
ボランティア金池 (金池子どもみんなの食堂)	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
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 ⑫

## 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	⑮	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	⑰	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
		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、包括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	土曜日 (不定期) 7:00~9:30

## 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 6:30
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) FAX097-546-5577

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/](http://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/](http://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/](http://www.godobunka-c.jp/) )

問い合わせ先 大分合同新聞教室 (538-9663) / トキ八会館教室 (538-3123)

# 金池校区

令和5年5月時点

## 集まりのある建物名

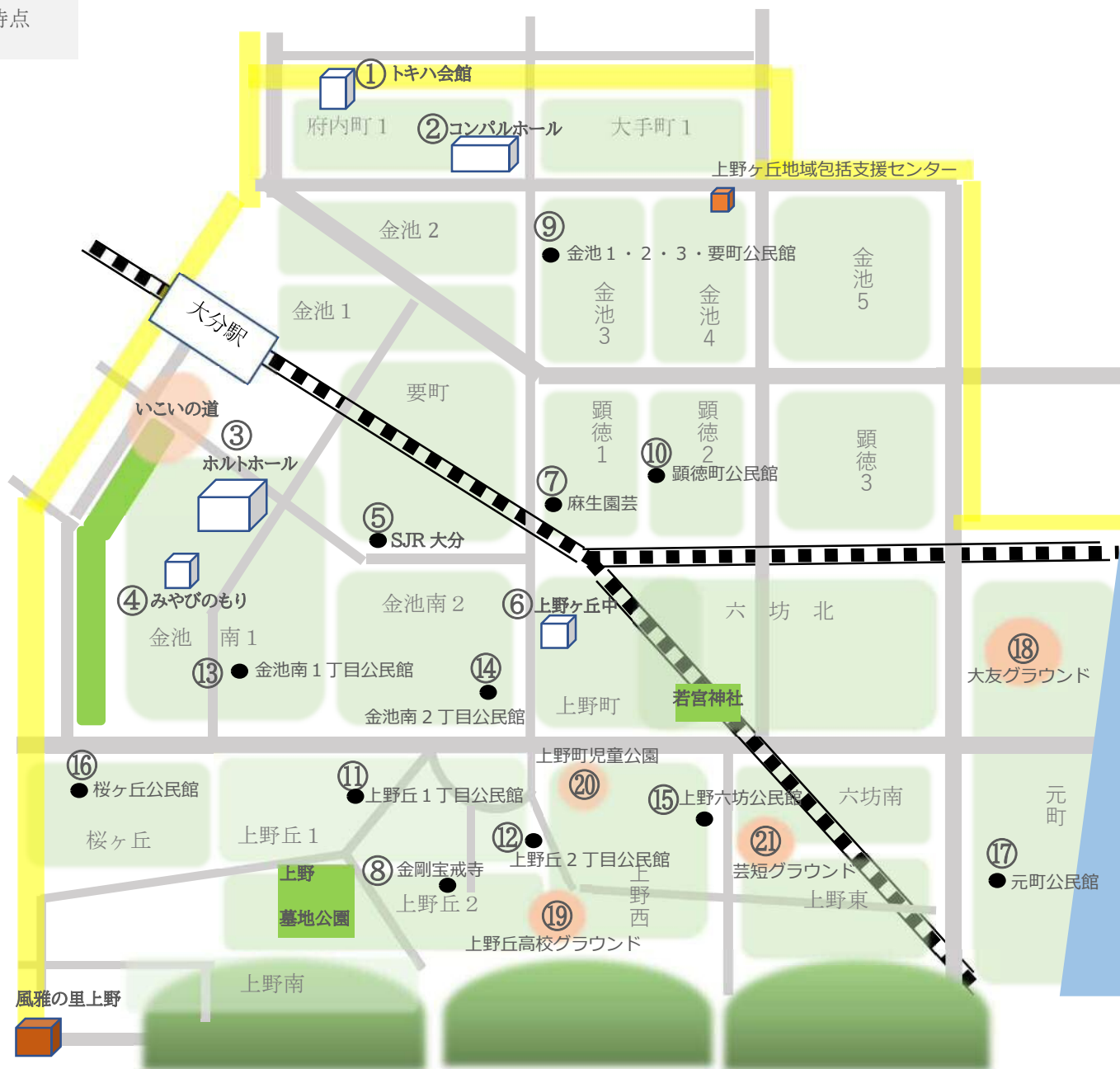
- ① トキハ会館
- ② コンパルホール・中央公民館
- ③ ホルトホール・いこいの道
- ④ みやびのもり
- ⑤ S J R大分（地域交流センター）
- ⑥ 上野ヶ丘中学校 地域交流室
- ⑦ 麻生園芸（ふれあいサロン）
- ⑧ 金剛宝戒寺（金池子ども食堂）

## 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5年5月）

府内町1・110人・33.9%	大手町1・204人・29.1%	要町・273人・16.9%	上野丘東・87人・27.4%
金池1・116人・18.2%	顕徳町1・166人・24.3%	上野町・186人・18.6%	上野丘西・290人・33.8%
金池2・217人・19.5%	顕徳町2・76人・19.6%	金池南1・301人・21.5%	上野南・172人・38.1%
金池3・100人・24.7%	顕徳町3・50人・11.7%	金池南2・228人・19.7%	桜ヶ丘・144人・54.8%
金池4・119人・26.7%	六坊北町・193人・29.2%	上野丘1・344人・28.6%	元町・154人・45.8%
金池5・103人・25.6%	六坊南町・71人・25.5%	上野丘2・148人・33.6%	



MEMO

# 長浜校区

令和5年5月時点



## 集まりのある建物名

- ②いきいき健康館
- ③長浜食堂（オレンジカフェ）
- ④第3臯月マンション 1F 交流室

## 公民館

- ⑤舞鶴公民館
- ⑥長浜公民館
- ⑦錦町公民館

## グランドゴルフ・ラジオ体操

- ⑧舞鶴公園（グランドゴルフ）
- ⑨長浜小学校グラウンド
- ⑩大分川河川敷（ラジオ体操）
- ⑪長浜神社（ラジオ体操）

65歳以上高齢者人口 高齢化率（令和5年5月）

大手町2・99人・37.6%	舞鶴町1・133人・17.3%	長浜1・293人・31.9%	錦町1・146人・28.0
大手町3・171人・25.0%	舞鶴町2・192人・24.0%	長浜2・177人・27.0%	錦町2・151人・35.4%
	舞鶴町3・49人・30.3%	長浜3・177人・27.6%	錦町3・103人・17.7%





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。

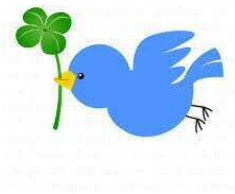
地域の皆様が活動的に過ごせるように

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](mailto:h-hokenshi@car.ocn.ne.jp)