

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



# MEMO

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	6～8
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 MAP

金池校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合	16～18
長浜校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合	19

# 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	②⑤	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	②⑤	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	②⑤	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	②⑤	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	②⑤	第1～4金曜日 10:00～11:30
長浜健康づくり教室	長浜公民館	②⑨	毎週金曜日 13:30～15:00
錦町3丁目元気教室	錦町公民館	③⑩	第1～4水曜日 10:00～11:30
顕徳町健寿教室	顕徳町公民館	⑬	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	②⑨	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	⑱	第1・3火曜日 10:00～11:30
上野六坊教室	上野六坊公民館	⑱	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	⑭	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	⑮	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	㉕	第1～4月曜日 10:00～11:30
友鶴桜教室	舞鶴公民館	㉔	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	㉕	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清掃活動・うたごえ・折紙・体操・太極拳（月 1 回）</li> <li>・花見・バス旅行（年 1 回）</li> <li>・グラウンドゴルフ（木曜日 7:00～8:00・にこにこ公園にて）</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 ⑮	<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>・誕生日会（4 月・7 月・10 月・1 月）－訪問して祝い品を渡す。</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
顕徳町デウスクラブ	顕徳町公民館 ⑬	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誕生会（9 月・3 月）</li> <li>・グラウンドゴルフ（金・土 8:30～11:00）</li> <li>・道路清掃活動、美化活動（第 2 日曜日＋アルファ）</li> <li>・顕徳町宗麟公園の畑にて野菜などの栽培</li> <li>・花見・新年会・日帰り旅行（春と秋）</li> </ul>
上野丘 1 丁目福寿会	上野丘 1 丁目 公民館 ⑭	<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>・総会（4 月）・日帰り研修旅行（10 月）・忘年会（12 月）</li> </ul> <p>※お助け隊：庭木の剪定、草取り、修理等何でも屋、実費</p>
桜ヶ丘寿生会	桜ヶ丘公民館 ⑰	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定例会（月に 1 回・日曜日）</li> <li>・誕生会（2 か月に 1 回）－敬老会、カラオケ、音楽等</li> <li>・忘年会</li> <li>・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 ②⑨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日帰り旅行・施設見学（休止中） ・花見ウォーキング（休止中）</li> <li>・友愛活動 — 会報を配布する際の声かけなど</li> <li>・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>・食事会 ・誕生会</li> <li>・ラジオ体操 日曜日 7:10～ ・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>・町内会、子ども会と一緒に活動している。</li> <li>・新年会 ・花見会 ・清掃（月1回） ・ながはまの夏に参加</li> </ul>
長浜町3丁目 高齢者クラブ	長浜校区公 民館等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会奉仕活動（第3日曜日） — 町内会と一緒に町内清掃</li> <li>・総会、花見（4月） ・バス研修旅行（夏）</li> <li>・新年会 ・介護施設の見学</li> </ul>
舞鶴町老人クラブ すみれ会	舞鶴公民 館、舞鶴公 園等 ⑳・㉑	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役員会（月1回） ・公園清掃（第1金曜日）</li> <li>・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</li> <li>・卓球愛好会（毎週木曜日 14:00～）</li> <li>・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</li> <li>・舞健会（健康体操）（第1水曜日）</li> <li>・誕生会（年1回） ・日帰り旅行（年1回）</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（第2・3・4水曜日） — ゴミ拾い、小学校の花壇清掃等</li> <li>・一人暮らし高齢者友愛訪問（年1回）</li> <li>・子ども登下校パトロール</li> <li>・新年の食事会（1月・長浜公民館にて）</li> </ul>
錦町3丁目友愛会	錦町公民館 他 ㉓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・奉仕清掃（年3回） ・食事会（総会、忘年会）</li> <li>・子ども交流会（年1回） ・役員会（月1回）</li> <li>・元気体操（月4回 水曜日 10:00～11:30）</li> <li>・敬老会（紅白饅頭を配布）</li> <li>・スカットボール大会（年3回） ・グラウンドゴルフ（年3回）</li> </ul>
つくし会	錦町公民館 ㉓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長寿会（年1回秋の老人の日） — 長寿の節目を祝う</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 ・つくし会便りの発行</li> <li>・全国一斉清掃活動への参加（9月）</li> </ul>

健康クラブ	いきいき健康館 ⑫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・清掃活動（城崎公園等）（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）</li> <li>・校区活動への参加</li> <li>・子ども会との交流（体育祭で3世代交流会）</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	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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・創作活動（折紙）</li> <li>・食事会（お弁当や手作り料理、時々外食）</li> </ul> ※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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2週 体操</li> <li>・第3週 うたごえ （※校区外の方は参加費100円）</li> <li>・第4週 折紙</li> </ul>	水曜日 13:30～15:30
ひまわり会	上野丘1丁目 公民館 ⑭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・年2回お弁当配布</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2週 健康体操</li> <li>・第3週 小学校の花壇清掃、茶話会</li> <li>・第4週 ゴミ拾い、スカットボール</li> <li>・季節の行事（ながはま夏祭り、子ども神輿の手伝い）</li> </ul>	第2・3・4水曜日 10:00～11:00
坊ヶ小路健康会	錦町公民館 ㉓	・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ、体操 火曜日 10:00～12:00</li> <li>他講座については 097-538-0100 又はHP参照</li> <li>※要申込 年2回(3月・8月) 募集あり</li> </ul>
	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 ㉑	大分市民健康づくり教室を参照。	
上野六坊公民館 ㉒	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 ㉓	老人会、サロン活動を参照。	
上野丘1丁目公民館 ㉔	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
<b>上野丘2丁目公民館</b> ⑮	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
<b>金池1・2・3要町公民館</b> ⑪	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)
<b>金池4丁目公民館</b> ⑫		R8年5月から開館。高齢者向け教室は検討中。
<b>金池南1丁目公民館</b> ⑯		高齢者向け教室はなし。

金池南2丁目公民館 ⑰		会議・子ども会中心で使用中。
元町公民館 ⑳		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 ⑩	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 ㉑	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 ㉘	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 ㉚	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 ⑨
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 ⑲

## 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 ⑳	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 ㉑	月・火・木・金 の朝
上野ヶ丘1丁目	上野町児童公園 ㉒ (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 ㉓	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 ㉔	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 ㉕	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 ③③	ラジオ体操 ウォーキング	毎朝 6:20～ 随時
長浜神社 ③④	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 ②⑥	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.compalhall.jp/](http://www.compalhall.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/](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) / トキハ会館教室 (538-3123)

## 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）

## グラウンドゴルフ

- ⑩ 大友グラウンド
- ⑪ 上野丘高校グラウンド
- ⑫ 上野町児童公園
- ⑬ 県立芸術文化短期大学グラウンド

## 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



金池校区 65歳以上高齢者人口 高齢化率（令和8年5月）

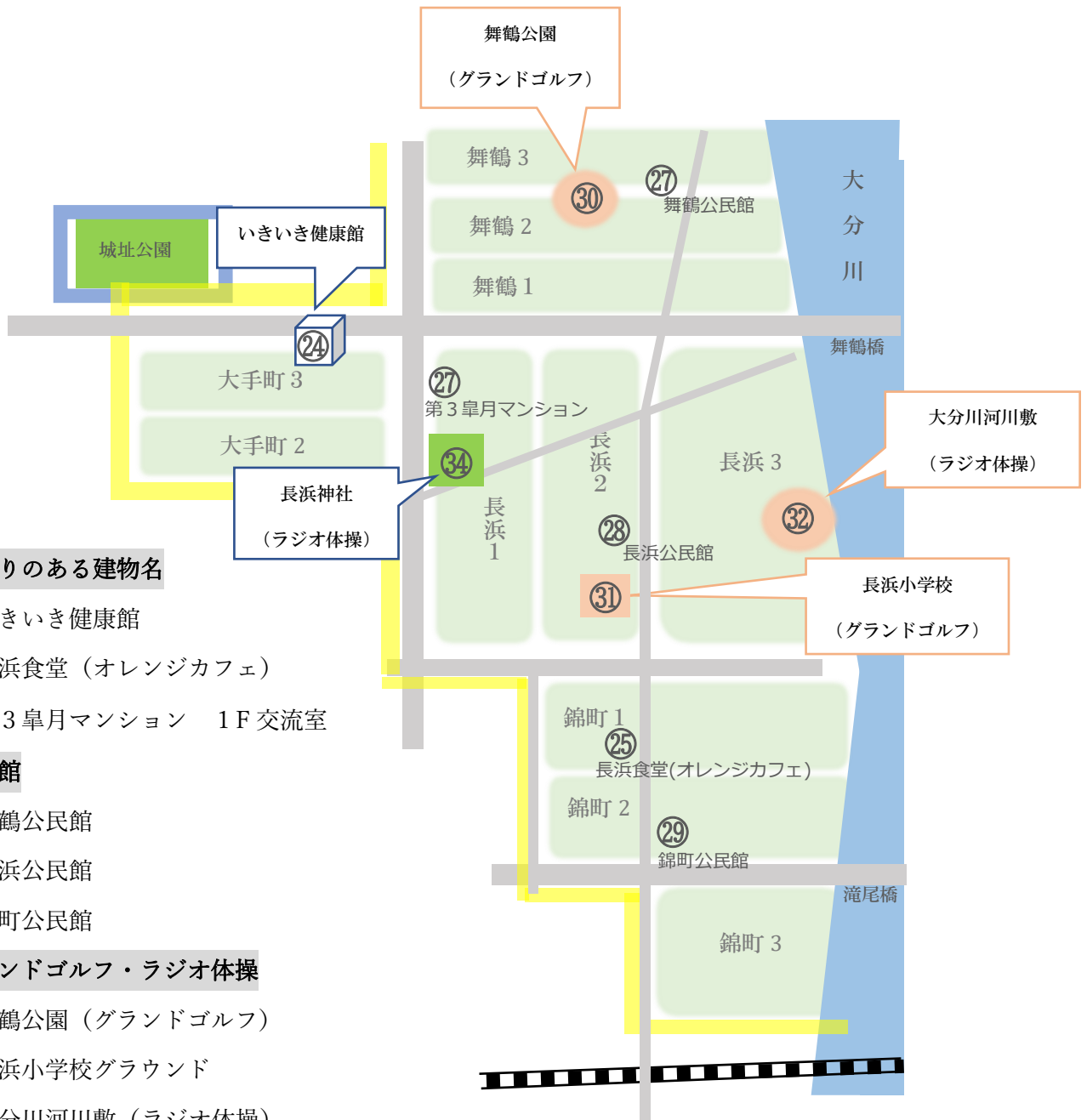
府内町1・99人・33.0%	大手町1・205人・29.2%	要町・266人・18.1%	上野丘東・77人・22.5%
金池1・136人・22.0%	顕徳町1・163人・23.1%	上野町・196人・19.5%	上野丘西・273人・32.4%
金池2・255人・23.2%	顕徳町2・74人・17.9%	金池南1・316人・23.7%	桜ヶ丘・124人・61.1%
金池3・94人・24.4%	顕徳町3・49人・13.1%	金池南2・236人・20.6%	元町・86人・39.5%
金池4・136人・28.1%	六坊北町・184人・29.4%	上野丘1・281人・27.3%	
金池5・110人・28.1%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



## 集まりのある建物名

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

## 公民館

- ②7 舞鶴公民館
- ②8 長浜公民館
- ②9 錦町公民館

## グランドゴルフ・ラジオ体操

- ③0 舞鶴公園 (グランドゴルフ)
- ③1 長浜小学校グラウンド
- ③2 大分川河川敷 (ラジオ体操)
- ③3 長浜神社 (ラジオ体操)

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。

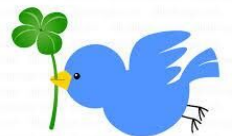
地域の皆様が活動的に過ごせるように

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