

地域の宝

活動的に過ごす為に～介護予防編～

令和7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



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	6～7
地域ふれあいサロン	8～9
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	12～14

※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	15～16
長浜校区マップ・町別高齢者人口・高齢者割合	17

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	⑩⑩	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3-6-15 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	月 1 回：清掃活動・うたごえ・折紙・体操・太極拳 年 1 回：花見・バス旅行
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 6:30～7:30・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 ⑩	・誕生会（9 月・3 月） ・グランドゴルフ（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 ⑪	・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） ・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、実費
桜ヶ丘寿生会	桜ヶ丘公民館 ⑬	・定例会（第 2 火曜日） ・おしゃべり会（第 4 火曜日）※変動あり ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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、 ・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	活動検討中
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"> ・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 (秋) ・新年会 ・草取り ・介護施設の見学 (9月)
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"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・食事会 (1月)
錦町3丁目友愛会	錦町公民館 他 ②⑦	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・役員会 (月1回) ・健康体操 (月3回 水曜 10:00～12:00)
つくし会	錦町公民館 ②⑦	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ②②	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ⑩	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	2 か月に 1 回
		・誕生日会（敬老会、カラオケ） ※男性も参加	3 か月に 1 回
六坊町の さんさんサロン	上野ヶ丘中学 校または若宮 神社 ⑥	・散策、お花見、お喋り、トランプ、簡単な体操や脳トレなど	月 2 回 ※曜日や時間は内容により変わる。

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 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 ・年 2 回お弁当配布	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	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	3B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

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		高齢者向け教室はなし。
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 13:00～15:00
	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 9:30～12:30
	男の料理教室	第1水曜日 10:00～12:30
	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 13:30～15:00
	3B体操	金曜日(月3回) 10:00～12:00
	皿回し	第3日曜日 10:00～12:00
舞鶴公民館 ㉕	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
	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 ㉖	囲碁会 囲碁月例大会	毎週月・水・土曜日 12:00～17:00 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・4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)	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 ⑱	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 ⑲	月・火・木・金 の朝
上野ヶ丘1丁目	上野町児童公園 ⑳ (なかよし公園)	月・水・第2・4金
上野ヶ丘西・東、 上野町		火・木・第1・3金
上野東・西	大分県立芸術文化短期大学グラウンド ㉑	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 ㉒	月・金 (夏は朝、冬は午後)
長浜小学校グラウンド ㉓	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 ⑳	ラジオ体操 ウォーキング	毎朝 6:00~6:30 随時
長浜神社 ㉑	ラジオ体操	毎週日曜日 7:00
いこいの道 (J:COM ホルトホール横) ㉒	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 事務局（上野ヶ丘中学校内）090-9652-2525

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 ③	介護相談、介護予防体操、脳トレ等	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.compahall.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) / トキ八会館教室 (538-3123)

金池校区

令和7年5月時点

集まりのある建物名

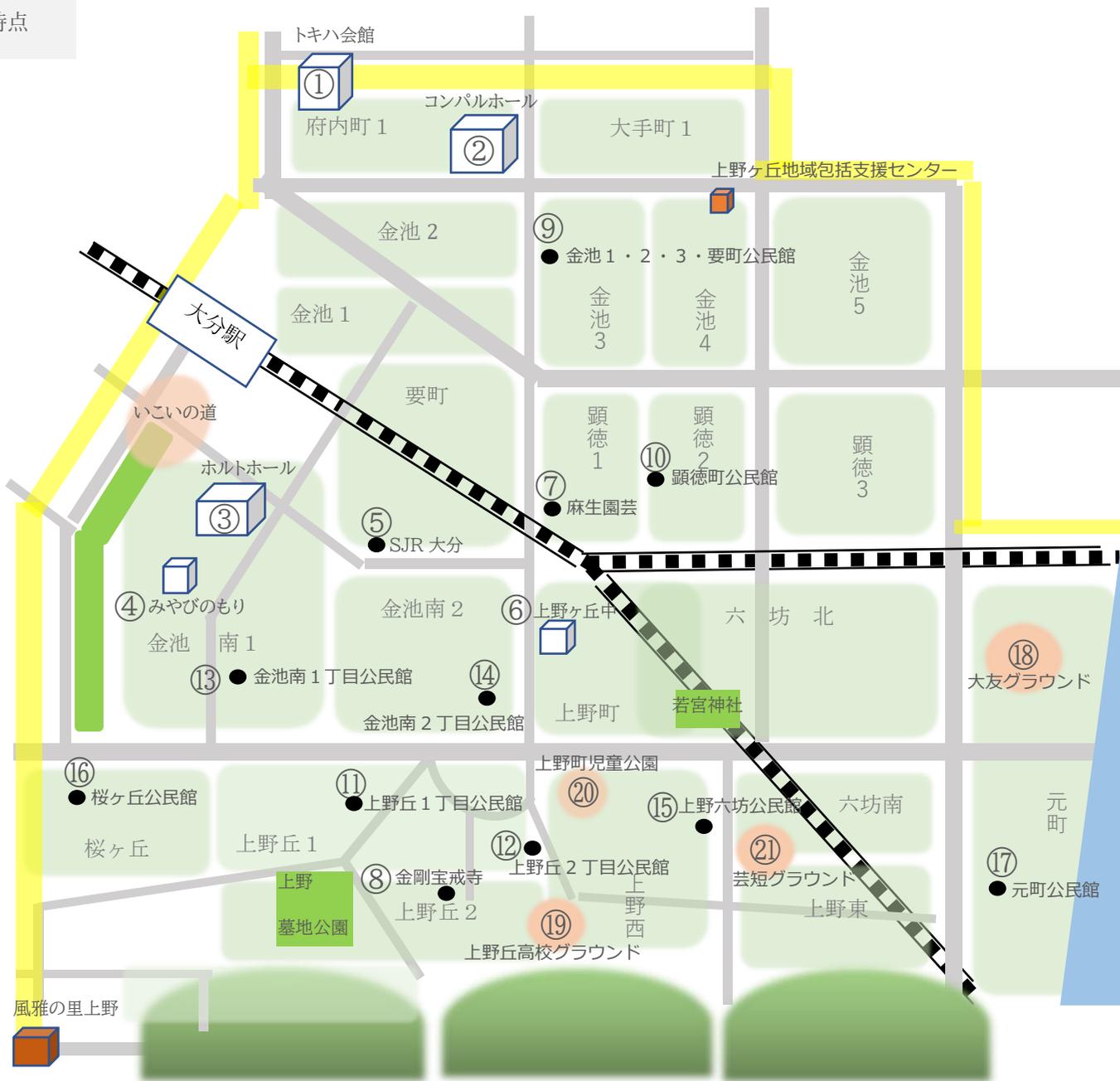
- ① トキハ会館
- ② コンパルホール
- ③ ホルトホール・いこいの道
- ④ みやびのもり
- ⑤ S J R大分（地域交流センター）
- ⑥ 上野ヶ丘中学校 地域交流室
- ⑦ 麻生園芸（ふれあいサロン）
- ⑧ 金剛宝戒寺（金池子ども食堂）

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7年5月）

府内町1・109人・33.5%	大手町1・206人・29.2%	要町・294人・18.3%	上野丘東・81人・24.5%
金池1・129人・21.2%	顕徳町1・159人・22.3%	上野町・188人・19.0%	上野丘西・280人・32.9%
金池2・245人・22.3%	顕徳町2・76人・18.5%	金池南1・301人・22.2%	桜ヶ丘・144人・55.8%
金池3・99人・24.6%	顕徳町3・55人・14.6%	金池南2・240人・20.5%	元町・149人・45.6%
金池4・129人・27.7%	六坊北町・186人・29.0%	上野丘1・350人・27.5%	
金池5・104人・25.8%	六坊南町・73人・27.1%	上野丘2・330人・37.3%	



MEMO

長浜校区

令和7年5月時点



集まりのある建物名

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

公民館

- ②5 舞鶴公民館
- ②6 長浜公民館
- ②7 錦町公民館

グランドゴルフ・ラジオ体操

- ②8 舞鶴公園（グランドゴルフ）
- ②9 長浜小学校グラウンド
- ③0 大分川河川敷（ラジオ体操）
- ③1 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7年5月）

大手町2・83人・31.2%	舞鶴町1・153人・17.5%	長浜1・323人・34.3%	錦町1・142人・27.0%
大手町3・178人・26.7%	舞鶴町2・190人・24.1%	長浜2・185人・29.1%	錦町2・146人・35.5%
	舞鶴町3・43人・29.7%	長浜3・178人・26.4%	錦町3・106人・18.2%



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。

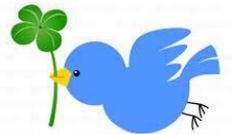
地域の皆様が活動的に過ごせるように

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