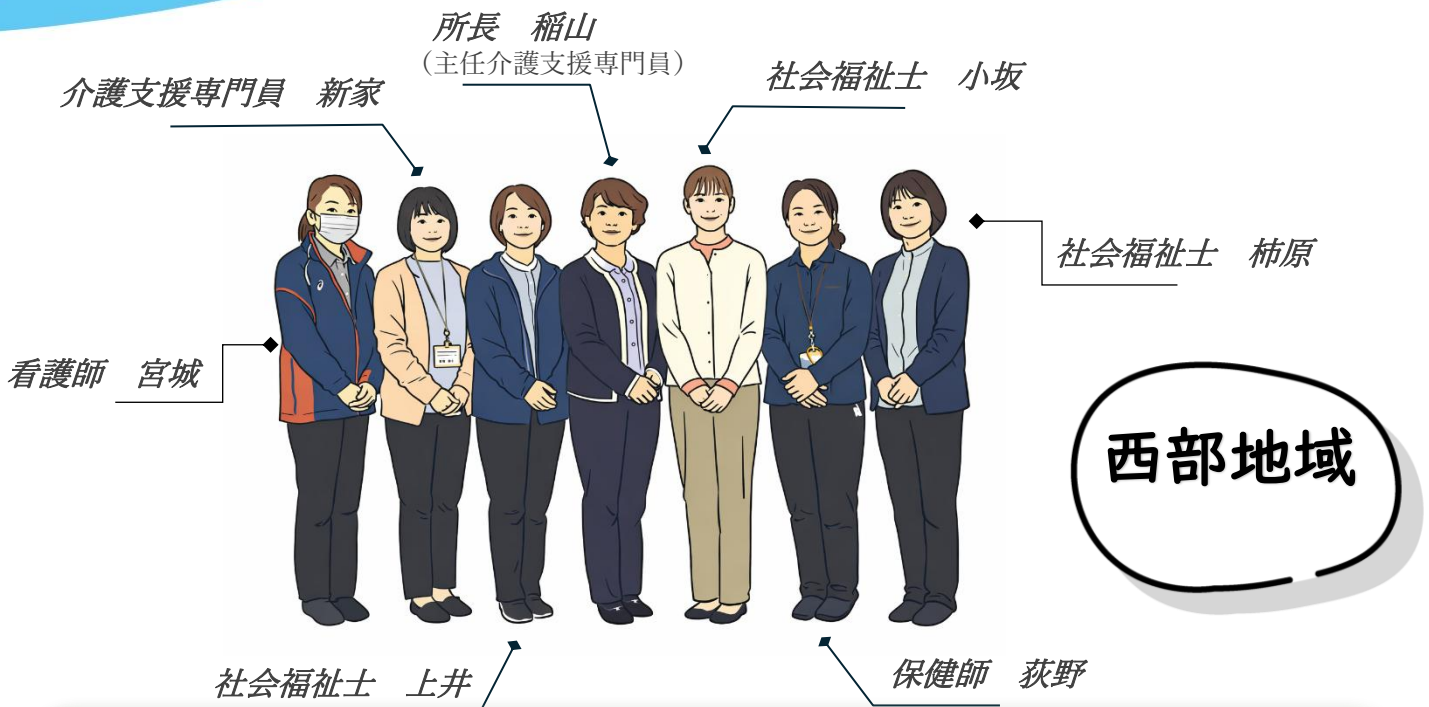


# 地域包括支援センターだより

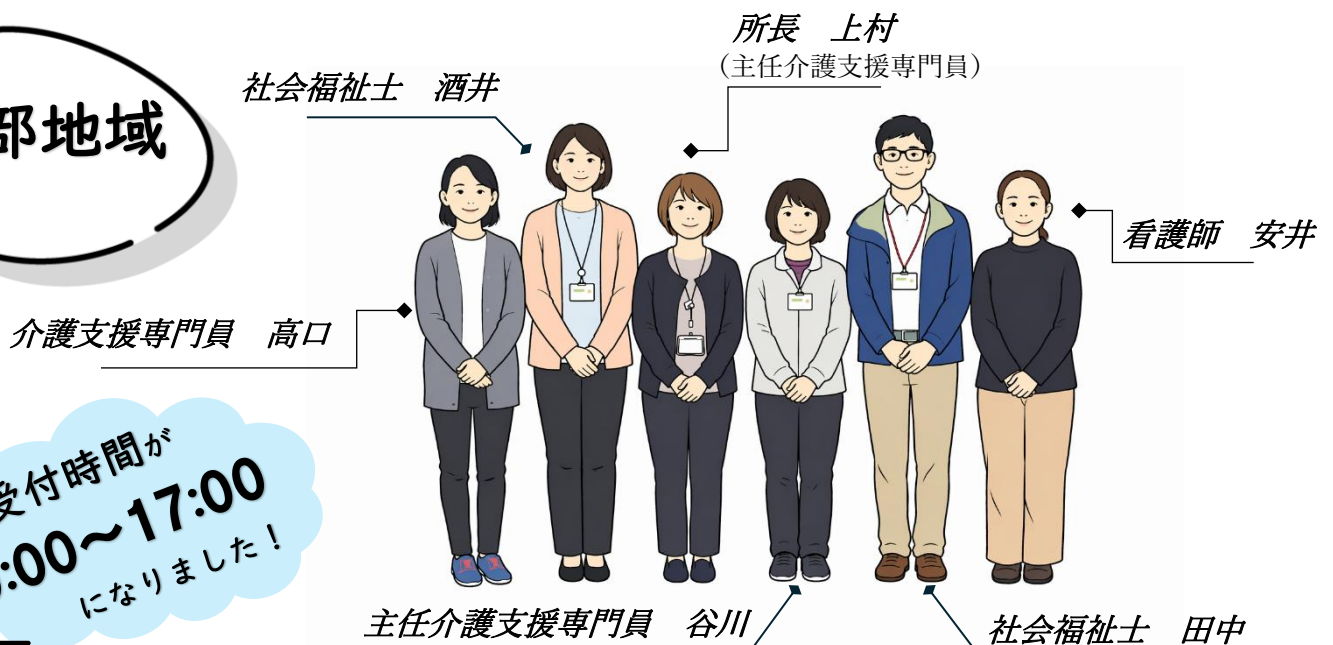
Vol.206 令和8年5月

## 地域包括支援センター職員紹介



高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください

## 東部地域



受付時間が  
9:00~17:00  
になりました!

丹波篠山市東部地域包括支援センター (担当地区: 篠山・城東・多紀)

〒669-2441 丹波篠山市日置 385 番地 1 (城東公民館内)

Tel 556-2340 Fax 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター (担当地区: 西紀・丹南・今田)

〒669-2205 丹波篠山市網掛番地 301 番地 (丹南健康福祉センター内)

Tel 594-3776 Fax 590-1557

# 新緑の季節 「介護予防」 始めてみませんか？

過ごしやすいこの時期、何か新しいことを始めてみませんか？一歩踏み出すにはぴったりの季節。

地域では介護予防、認知症予防につながる様々活動や交流の場が開催されています。

## いきいき塾・倶楽部

地域のみなさんが集って「デカボ体操」をしています。  
合言葉は「集って！動いて！楽しんで！」

お問い合わせ：丹波篠山市 健康課

## ふれあい・いきいきサロン

レクリエーション、茶話会など、「気軽に」「無理なく」「楽しく」過ごす仲間づくり、出会いづくりの場です。

お問い合わせ：丹波篠山市 社会福祉協議会

## ふれあい館

体操や趣味活動（調理や手芸、健康麻雀、カラオケなど）  
いろいろな教室や活動を催されています。

お問い合わせ：各ふれあい館

## 認知症カフェ

認知症があってもなくても、誰でも立ち寄れます。  
お話したり、催しに参加して楽しみましょう。

お問い合わせ：東・西 地域包括支援センター

## 温水プール活用高齢者健康づくり事業

市内有料温水プールを利用する 65 歳以上の方の利用料の一部を助成します。

お問い合わせ：丹波篠山市立 西紀運動公園

## 丹波篠山市民プラザ

地域づくりに取り組む市民団体やグループを応援する窓口です。多くの活動団体が登録されています。

お問い合わせ：丹波篠山市民プラザ

## 身体を動かす・人と話す・趣味を広げる

小さな挑戦が健康維持への第一歩になります

## 今月の認知症カフェ

認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心のある人…誰でも気軽に立ち寄れるスペース

### ホッヒ・ひといきカフェ

5月休・6/3(水)

篠山市民センター 13:30~  
クリエイティブカフェ

### たきたきカフェ

5/20(水)・6/17(水)

10:00~  
東雲コミュニティセンター

### りんごカフェ

5/13(水)・6/10(水)

13:30~  
西紀老人福祉センター

### にこにこカフェ (旧：カフェやすらぎ)

5/14(木)・6/1(月)

13:30~  
古市コミュニティセンター

### かやのみカフェ

7/26(日)・9/27(日)

10:00~  
日置ホットステーション

### きく・かたる寺カフェ

5/25(月)・6/22(月)

13:30~  
大國寺(安泰庵)

### みんなかふえ

5/13(水)  
10:00~

今田まちづくり協議会サロン  
(今田まちづくりセンター内)

### 認知症の方と介護を されている家族のつどい

5/20(水)・6/17(水)

13:30~  
篠山市民センター  
クリエイティブカフェ

### 問い合わせ先

丹波篠山市市役所 長寿福祉課  
Tel 552-5340  
東部地域包括支援センター  
Tel 556-2340  
西部地域包括支援センター  
Tel 594-3776

NEW!!