

# 地域で気軽に 集まろう通いの場

「通いの場」とは、地域の集会所、公共施設、個人宅、空き家、事業所の空きスペース等を利用して体操・おしゃべり・歌・レクリエーションなどさまざまな活動をおして住民同士がより身近に、気軽に集まれる地域の居場所です。「仲間づくり」「生きがいづくり」「健康づくり」やふだんの関わり合いから、お互いを気にかけてあう支え合いの地域づくりにつながっていきます。

地域福祉課 ☎38-2040

## 市内で活動する「通いの場」の一部をご紹介します！

### 朝日ヶ丘おとこ倶楽部 (男性限定)

コロナ禍で外出も減り、フレイル予防や人と話す機会を持ちたくて始めました。力強い筋力アップの体操など講師が熱心に指導してくれます。日ごろの健康づくりを目指している人はぜひご参加ください。

【日時・会場】毎月第1・3水曜日(祝日は第2水曜日に変更)午前10時～11時30分・朝日ヶ丘集会所《参加費500円》



### コミュニティほけん室

学校の保健室のように、まちなにもちょっとした不安や心配ごとを話せる場所があるといいなと思って始めました。薬剤師がいるので、おしゃべりしながら、日ごろの健康のことなど気軽に相談してください。

【日時・会場】毎月第3火曜日・午後2時～3時30分・保健福祉センター1階高齢者交流室《参加費100円》



### つどい場 ゆう&みい

阪神淡路大震災の体験から「顔見知りが増えて安心して住み続けられるまちづくり」につながればと始めました。ラジオ体操やハーモニカ、紙芝居など屋外

での活動で多世代交流を楽しんでいます。看板犬のゴールデン・レトリバーも皆さんのお越しを待っています。(雨天中止)

【日時・会場】毎月第1土曜日・午前10時～正午/毎月第3日曜日・午後1時～3時・三島宅(大原町28-11)《参加費無料+実費》



### おしゃべりサロン 「かわせみ」

参加者の昔取ったきねづかなど地域の財産を活かしながら元気に楽しく仲間づくりができる参加型のサロンです。体操や茶話会、第1金曜日はクラシック音楽のピアノ演奏会などいろいろな活動をしています。

【日時・会場】毎月第1・3金曜日・午前10時～正午・潮見集会所《参加費100円》



## 「通いの場」に参加したい、 つくりたいけど どうしたらいいの？

地域支え合い推進員(生活支援コーディネーター)がお手伝いします！



「どんな通いの場があるのか知りたい」「通いの場をつくりたい」等の地域活動に関するご相談がありましたら、お住まいの地域支え合い推進員へ気軽にご相談ください。

### 【連絡先】

朝日ヶ丘・岩園小学校区  
(あしや聖徳園☎32-7552)

山手小学校区  
(アクティブライフ山芦屋☎25-7681)

精道中学校区  
(芦屋市社会福祉協議会☎32-7525)

潮見中学校区  
(あしや喜楽苑☎34-4165)

## 活用できる制度

### 介護予防・通いの場づくり事業補助金

地域の通いの場づくりに助成

■対象 ①参加者の半数以上が高齢者(市内在住65歳以上)で、3人以上の高齢者が参加②1回90分以上で月2回以上(年間20回以上)開催③特定の趣味活動の集まりではない  
※上記の他にも要件があります。

■対象経費 運営にかかる費用(人件費・食料費

は対象外)

### ■補助上限金額

週1回以上(年間40回以上)の開催・年間5万円/月2回以上(年間20回以上)の開催・年間2万5千円(利用開始年度と翌年度の2回限り)

■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040

### 芦屋市フレイル予防事業【栄養・身体活動】

医療専門職が地域の通いの場(グループ)を訪問し、フレイル予防に関する健康教育や健康相談を実施します。(詳細はP12に記載)

※令和4年度予算の成立が前提となるため、内容に変更が生じる場合があります。

■申し込み&問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2024

### トレーナー派遣事業

地域の通いの場(グループ)に介護予防運動指導トレーナーを派遣し、運動の体験指導や体力測定等の効果測定、活動継続のための助言等を通して住民主体の通いの場等の立ち上げ・継続を支援

■対象 次のすべてに当てはまるグループ  
①おおむね5人以上のグループ②参加者の半数以上が65歳以上の市民③市内に会場等の確保や体操に必要な道具等が準備できること

④1回/月以上、グループで体操等を3カ月以上継続すること

■申し込み&問い合わせ 介護予防センター ☎31-0628

### 介護予防リーダー養成講座

住民主体の介護予防を実践する通いの場(グループ)の立ち上げから運営(継続)の情報(座学・実技)を提供(詳細はP12に記載)

■申し込み&問い合わせ 介護予防センター ☎31-0628