



## ◆ 目 次 ◆

---

長生きのコツ . . . . .	1 p
活動・場の概要紹介 . . . . .	2 p

### ◆ 市内の取り組み ◆

お出かけサポート . . . . .	4 p
日常のサポート . . . . .	6 p
活動の場「ふじさんシニアクラブ富士宮」 . . .	12 p
活動の場「認知症カフェ」 . . . . .	14 p

### ◆ 地区の取り組み ◆

活動の場 . . . . .	18 p
困りごとの相談は地域包括支援センターへ . . .	28 p

### 情報誌について

この情報誌に掲載する地域のお助け情報を随時募集しています。  
素敵な活動がございましたら気軽にご連絡ください。

※本誌は令和7年1月時点での情報です。最新情報に関しては、  
お問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認ください。



万野二区で開催されるスロトレ



認知症カフェでの音楽活動



## 市内の複数活動をうまく組み合わせ “自分たちに合った場を選ぶことが長続きのコツ”

市内に住むこちらのご夫妻は、曜日ごとに様々な活動や場に参加しています。健康維持のために体を動かすこと、音楽などのイベントに参加するようにしています。自分たちの地区ではなくても、興味があれば出かけて行き、1週間のスケジュールは、ほとんど何かの予定で埋まっています。

「二人で参加するので、お互いが楽しめるように参加しています。自分たちの地元に限らず、興味が持てることであれば、出かけて参加するようにしています。」

以前は、地域の行事などにも積極的に出かけるタイプではなかったと言いますが、思い切って参加してみたところ、知り合いが増え、様々なイベントなどにも誘われる機会が増えました。

「誘われたものは、なるべく行くようにしています。これからも健康で、一日一日が充実したものになるように、楽しんで行きたいと思います。」

### 必要とする人が、場や活動につながるために

富士宮市には、寄り合い処やスロトレをはじめ、多くの活動や場があります。公的機関によって運営されたものもあれば、住民により自発的に運営された場や、気の合う友人知人同士で一緒に始めた活動もあります。

地域支えあいプロジェクトでは、高齢者が、地域とつながりを持ち、健康を維持していくために、

- ①活動と場を知ってもらうこと
- ②必要とする人につながることに
- ③移動に困難を抱える方の支援などに取り組んでいきます。

## 活動・場の概要紹介

### 地域寄り合い処

「地域寄り合い処」は、身近な地域の方たちが、おしゃべりを通じて、仲間づくりや生きがいづくりができる場所です。参加費無料、赤ちゃんからご高齢の方まで、誰でも参加できる楽しい場所ですので、ぜひぜひご参加ください。

(富士宮市社会福祉協議会 地域ささえあい係 電話 0544-22-0054)

### 一般介護予防事業

富士宮市では 65 歳以上の富士宮市民を対象に、一般介護予防事業を開催しています。市内の各会場・地域で様々な活動を実施しています。本誌ではスロトレ、でんでん体操、やさしい脳トレ、たのしい筋トレ、筋トレ応援講座を紹介しています。



(富士宮市役所 保健福祉部 健康増進課 健康増進係)

### 認知症カフェ

認知症カフェは「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができる場所です。あなたにはあなたを理解してくれる仲間がいます。また認知症カフェは住んでいる地域に限定されず参加できます。気楽な気持ちで一度訪れてみませんか？それぞれのカフェで雰囲気や特徴も違うのでお気軽にお問い合わせください。



詳細は、P14～16 をご覧ください。

(富士宮市地域包括支援センター 電話 0544-22-1591)

### 自彊術

治療法が土台となって作られた 31 の動作からなる体操です。体に負担がかからない体操で、リラックスできる場となっています。見学も可能です。(運動のための道具は使いませんが、マットかバスタオルを用意してください。費用等に関してはお問い合わせください。)

開催場所で問い合わせ先が異なります

- 大富士交流センター、城山区民館、くれいどる芝楽、こみゆにてい黒門  
090-7673-5649 (森ひとみ先生)
- 富士宮市立南部公民館  
0544-23-2818
- 富士宮市立西公民館  
0544-22-3355

## ラジオ体操

自治会やシニアクラブが主体となってラジオ体操を行っています。子供たちが参加しやすい夏休み期間や日の出の遅い冬等は開催日の変更等がございます。朝から気持ちよく体を動かして一日元気に過ごしましょう。

## 宮ゼミ

スポーツ・健康、料理、手芸、園芸など多種多様な講座があります。申し込み、詳細に関しましてはお近くの公民館、地域学習センター、交流センターにお問い合わせください。

(富士宮市役所 社会教育課生涯学習係 電話 0544-22-1186)



## 高齢者学級

高齢者の心身の健康と相互の交流を図り、各学習を通して社会参加の意欲を高めています。地区ごとに開催され、学級ごとに内容や日程が異なります。詳細に関しましてはお近くの公民館、地域学習センター、交流センターにお問い合わせください。

(富士宮市役所 社会教育課生涯学習係 電話 0544-22-1186)



## 富士山まちづくり出前講座

市民の皆さんの「知りたい」「聞きたい」ことを、市役所の職員が講師となって皆さんの地域へ出向いて分かりやすくお話しします。自治会や、学校の授業など、様々な場面でご利用ください。

※原則として市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体が対象

(富士宮市役所 社会教育課生涯学習係 電話 0544-22-1186)

## 総合福祉会館講座

市民の皆さんが生きがいや楽しみを見つけ、新たな仲間、友人に出会えるよう様々な講座を開催しています。詳細につきましては気軽にお問い合わせください。

(富士宮市社会福祉協議会 総務係 電話 0544-22-0294)



## オリジナル

独自の集まりやサークル活動です。気になる活動がありましたら一度富士宮市社会福祉協議会にお問い合わせください。

(富士宮市社会福祉協議会 地域ささえあい係 電話 0544-22-0054)

本紙では寄り合い処やスロトレ等の市内の活動を紹介しています。気になる活動がございましたら気軽にお問い合わせください。

## お出かけサポート

### ● 市内

有料

名称	宮タク	電話	0544-22-1152(市交通対策室)
時間	8:30～17:15(お問い合わせ)	定休日	日・祝・年末年始
内容	宮タクのご利用には会員登録が必要です。詳細は市交通対策室へお問い合わせください。		

### ● 市内

有料

名称	宮バス	電話	0544-22-1152(市交通対策室)
時間	8:30～17:15(お問い合わせ)	定休日	路線により定休日が異なります。
内容	コミュニティバスです。回数券も購入可能です。運行地域等の詳細に関しては、市交通対策室へお問い合わせください。		

### ● 市内

有料

名称	TWO PEACE(ツーピース)	電話	0544-23-5803
時間	8:00～17:30	定休日	日曜日(応相談)
内容	公共交通の使えない方向けに予約制の移動サービスを提供しています。個人で介護タクシー業をされており、その経験から個々に寄り添うようなサービスをしています。		

### ● 市内

有料

名称	フクCー	電話	0544-26-9487
時間	8:30～17:00	定休日	日曜日・年末年始(土曜日は応相談)
内容	足の不自由な方や車椅子をご利用の方向けの予約制の送迎サービスです。移動の際には車椅子やストレッチャーの貸し出し、お買い物の付き添いのオプションもごございます。		

### ● 市内

有料

名称	ちびタク	電話	0544-29-6101
時間	7:00～19:00	定休日	日曜日・年末年始
内容	デイサービスなどや介護の業務をしているフリーウェイが行っている一般タクシーです。乗り降りの際、ドアの開閉をドライバーが行うので安全に乗車することができます。		

## ● 市内

無料

名称	フジヤマ病院	電話	0544-54-1211
時間	往路 8:30～ 復路 12:00～	定休日	土(午後)・日・祝祭日
内容	外来受診されたい方、入院中や併設施設(いかる野、リハビリケア)に入所中のご家族に会いたい方はご相談ください。(https://www.fujiyama-hosp.com)		

## ● 市内

無料

名称	デラモードインスミ貴船本店	電話	0544-27-6408
時間	9:00～18:00	定休日	月曜日
内容	高齢や障がいを持たれている方で美容院まで来られない方のために、送迎サービスを行っています(http://sumikikaku.jp)		

## ● 市内

無料

名称	ルシード田中店	電話	0544-22-8015
時間	9:00～18:00	定休日	月曜日
内容	高齢や障がいを持たれている方で美容院まで来られない方のために、送迎サービスを行っています(http://sumikikaku.jp)		

## ● 市内

無料

名称	アルクール前田店	電話	0544-22-8015
時間	9:00～18:00	定休日	月曜日
内容	高齢や障がいを持たれている方で美容院まで来られない方のために、送迎サービスを行っています(http://sumikikaku.jp)		

## ● 市内全域

有料

名称	NPO法人里やま芝川	電話	0544-65-0126
時間	9:00～17:00(問い合わせ)	定休日	—
内容	詳細は7ページをご覧ください。		

## 日常のサポート

### ● 市内

名称	富士宮市シルバー人材センター	電話	0544-23-4008
住所	富士宮市小泉 569-2		
時間	8:30 ~ 17:00	定休日	土・日・祝祭日・年末年始
内容	草取りや植木の剪定、家事支援、窓拭き、荷物の整理、家具の移動等の様々な依頼を受けています。また、60歳以上で健康のため、人のために役立つ仕事をしたい人を募集しています。		

### ● 市内

名称	株式会社星ヶ山	電話	0544-25-2930
住所	富士宮市沼久保 133 番地		
時間	要相談	定休日	要相談
内容	草刈り等、ちょっとした困りごとのお手伝いを行います。上記連絡先へお問い合わせください。		

### ● 市内

名称	有限会社アウターネットワーク	電話	0544-27-0201
住所	富士宮市中央町 2-4		
時間	9:00 ~ 17:30	定休日	お盆・年末年始
内容	不用品処分、草取り、植木の剪定、蛇口の水漏れ、パソコントラブル等を行います。(https://www.outer-network.com/)		



## ● 市内

名称	NPO法人里やま芝川	電話	0544-65-0126
住所	富士宮市内房 2060-1		
時間	9:00～17:00（問い合わせ）	定休日	—
内容	買い物、病院等の送迎、薬取り、金融機関の付き添い、入退院補助、ごみ出し、庭の手入れ、片付け、市役所窓口手続き補助、各種相談を行っています。詳細は上記連絡先へお問い合わせください。		

## ● 市内

名称	麦わら家	電話	0544-66-6338
住所	富士宮市貴船町 9-9 ロイヤルハイツ 101		
時間	8:30～17:00	定休日	土・日
内容	お客様のご希望のサービスをご希望の回数、提供しています。内容としましては、病院同行、ゴミ出し、買い物、みまもり巡回等を行っております。詳細は上記連絡先へお問合せください。		

## ● 市内

名称	ヨシケイ東部	電話	0120-12-8191
住所	富士宮市小泉 1193-1		
時間	9:00～18:00	定休日	土・日・GW・夏季・年末年始
内容	夕食に必要な食材とレシピをセットにして毎日ご自宅までお届けします。野菜量・塩分など健康に気をつけている方にオススメのメニューもございます。（ <a href="https://yoshikei-dvlp.co.jp/fuj/">https://yoshikei-dvlp.co.jp/fuj/</a> ）		



● 市内

名称	生活協同組合パルシステム	電話	0120-044-033
住所	富士市大淵 2297-1		
時間	9:00 ~ 19:00	定休日	土・日・祝
内容	食品全般、日用品を取り扱う宅配システムです。配達時、親族へメールでお知らせする安心メールサービス、異変を察知した際に通報を行う緊急通報サービスといった「見守り安心サービス」もあります。		

● 市内

名称	株式会社ニシムラ ネットワークサービス	電話	0545-65-2500
住所	富士宮市元城町 31-20		
時間	8:30 ~ 17:30	定休日	日
内容	牛乳・ヨーグルトなど市販では売っていない商品の宅配システムです。お米、惣菜、日用品等の取り扱いも行っています。（宅配の利用者が対象）配達曜日はエリアにより異なります。		

● 市内

名称	セブンミール	電話	0120-736-313（問い合わせ）
住所	—		
時間	11:00 ~ 19:00（問い合わせ）	定休日	—
内容	電話、ネットにて商品を注文し各セブンイレブンの店舗かご自宅で受け取りができるサービスです。（ <a href="https://www.7meal.jp/">https://www.7meal.jp/</a> ）		



## ● 市内

名称	のざわ牧場	電話	0544-24-8422
住所	富士宮市村山 675-8		
時間	10:00～17:00	定休日	日
内容	個人宅へ、精肉、自家製ハム、ソーセージ、惣菜、甘味等の移動販売を行っています。東は杉田、西は芝川、南は山本、北は根原まで訪問しています。(http://nozawa-ham.com/mobile)		

## ● 市内

名称	マックスバリュ東海(株) 移動スーパー事業	電話	0544-24-1333 (朝日町店)
住所	富士宮市朝日町 6 番 29 号		
時間	10:00～18:00(問い合わせ)	定休日	ルートにより異なる
内容	市内各所にて、毎週決まった曜日、時間で、生鮮食品、総菜、パンから家庭用品等の移動販売を行っています。		

## ● 市内

名称	ウエルシアの移動販売	電話	0544-28-5089 (城山店)
住所	—		
時間	—	定休日	ルートにより異なる
内容	市内各所にて、毎週決まった曜日、時間で、生鮮食品、お弁当、パンから家庭用品等の移動販売を行っています。医薬品・お酒の購入についてはウエルシア城山店に事前にお問い合わせください。		



● 市内

名称	とくし丸	電話	0120-392-461 (株)杏林堂薬局移動スーパー係)
住所	—		
営業日	9:00～18:00	定休日	ルートにより異なる
内容	個人宅へ、毎週決まった曜日、時間で、生鮮食品、総菜、パンから家庭用品等の移動販売を行っています。ご近所さんも一緒にお買い物出来ます。		

● 市内

名称	魚熊 野中店	電話	0544-27-4935
住所	富士宮市野中 1049-12		
時間	8:00～11:00	定休日	水・金・日
内容	店舗での販売に加えて、移動販売も行っています。鮮魚全般、青果、加工肉等を取り扱っています。訪問エリアは、淀川、淀師、粟倉、大岩がメインとなっています。		

● 市内

名称	アプローズ	電話	090-3158-3508
住所	—		
時間	8:00～19:00	定休日	—
内容	美容室へ行きたくても行けない方（移動手段が無い、寝たきり等）の個人宅等に訪問し、カット、カラー、パーマといったサービスを提供しています。(https://applause-corp.com/)		



## ● 市内

名称	ライフ・デリ 富士宮店	電話	0544-68-2813
住所	富士宮市山本 608-88		
時間	9:00 ~ 18:00	定休日	お正月三が日
内容	お弁当をお届けします。離れて暮らすご親族へ、配達時の安否状況を毎回メール配信にてご報告する安否確認サービスを無料にて行っております。配達エリアは、旧芝川町エリア・上井出エリア（一部除く）です。		

## ● 市内

名称	有限会社 望月給食	電話	0544-29-7106
住所	富士宮市東町 26 -17		
時間	13:00 ~ 16:00	定休日	—
内容	お弁当を配達しています。きざみ食等の対応も可能です。栄養士による栄養相談も受け付けています。配送範囲について、一部地域は要相談となります。		



# ふじさんシニアクラブ富士宮

ふじさんシニアクラブ富士宮（旧富士宮市老人クラブ連合会）では「健康づくり」「生きがいづくり」「地域を豊かにする活動」を行っています。おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。またお住いの地域にシニアクラブがない場合でもご参加いただけますので気軽にお問い合わせください。

（ふじさんシニアクラブ富士宮 事務局 0544-22-0294）

## ● 1 中支部

阿幸地クラブ

富士見会

咲花白一会

大和クラブ

田中シニアクラブ

山本親和会

黒田白寿会

## ● 2 中支部

城山友遊クラブ

ひばりが丘九十九会

二の宮千歳会

琴平区友栄会

常磐柏寿会

神田クラブ

あさま百寿会

シニアクラブ神田川壮友会

三園平ひまわり会

## ● 大富士支部

万野三区睦美会

万野4区三ツ和会

## ● 3 中支部

貴船 貴寿の会

星山二区八星会

安居山安寿会

安居山2区親睦会

## ● 4 中支部

シニアクラブ淀橋

渋沢湧泉会

外神芙蓉会

宮原高砂会

## ● 富士根南支部

大岩一区シニアクラブ

大岩二区寿会

大岩三区寿会

杉田喜楽会

小泉2区万年青会

小泉3区シニアクラブ睦美会

小泉4区シニアクラブ

小泉5区松寿会

小泉6区みのりシニアクラブ

## ● 富士根北支部

栗倉親和会

シニアクラブ舟久保

## ● 上野支部

シニアクラブ上条上

シニアクラブ下条上

下条下寿会

シニアクラブ馬見塚

## ● 芝川支部

下柚野鳥並会

大鹿窪友愛クラブ

上稲子いきいきクラブ

健康づくり……………輪投げ・グラウンド・ゴルフ大会・エアロビクス・健康体操  
生きがいづくり……………カラオケや手芸等の活動を文化祭で発表・脳トレ・旅行  
地域を豊かにする活動…友愛訪問・見守り活動・世代間交流・社会奉仕 等々

# シニアクラブ 会員募集 中!!



グラウンドゴルフ大会



輪投げ大会



県若手委員ウォーキング



ビューティー♥シニア

FSC富士宮で楽しい出会いと  
健康寿命を延ばしましょう!



お問い合わせは  
**ふじさんシニアクラブ富士宮 事務局**  
☎ 0544-22-0294  
〒418-0005  
富士宮市宮原7-1(富士宮市総合福祉会館内)



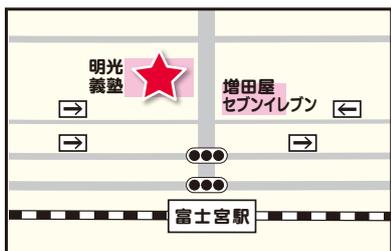
# 認知症カフェ

●地域のボランティア（認知症キャラバンメイト等）が中心となり運営している交流場所

## みかんカフェ

富士宮駅前商店街  
明光義塾前（中央町3-7）

毎月16日 9:45～11:45



## たんぽぽカフェ

富士根南公民館 1階  
（小泉1848-1）

第2土曜日 13:30～15:30



## カフェでこぼん

みゆきの苑  
（宮原337-4）

第2日曜日 10:00～11:30



## ゆめカフェ

木工房 [いつでもゆめを]  
（杉田1020-2）

第2木曜日 13:00～14:30



## カフェしばかわ

芝川会館 3階  
（長貫1131-6）

第1水曜日 10:00～12:00



## ロバちゃんカフェ in イオンモール富士宮

イオンモール富士宮セセラギテラス  
（浅間町1-8）

第4水曜日 10:30～12:00



## ソフトボール

星山1区ふれあいの丘グラウンド  
（星山115）

第3土曜日 10:00～12:00



## 富士山うちっぱなしゴルフの会

大淵ゴルフセンター  
（富士市大淵3333）

第1木曜日 13:30～15:00



## お散歩袖野

興徳寺 駐車場（下袖野431）  
※5キロ程ゆっくり歩きます。

4回程度 10:00 集合



カフェ奏でいあん

デイサービスいちばん星  
(淀川町 35 - 15)

第3日曜日 13:30 ~ 15:30



グラウンドゴルフカフェ

村山3区神威やまびこ球場  
(村山)

第1火曜日 10:00 ~ 11:30



カフェ太陽 in イオンモール富士宮

イオンモール富士宮セセラギテラス  
(浅間町 1 - 8)

3回木曜日 10:30 ~ 12:00



自動車学校 de 認知症カフェ

富士宮自動車学校  
(源道寺 10)

年2回月曜日 10:00 ~ 12:00



小さな森の白糸かふえ

西の家 表富士キャンプ場  
(上井出 1253-1)

2回日曜日 10:00 ~ 14:30



上井出おさんぽ倶楽部

上井出区四町内公民館  
(上井出 2363-2)

年3回金曜日 10:00 集合



つくるらあ〜

万野住宅集会場  
(万野原新田 2992-2)

第4水曜日 13:30 ~ 15:00



●家族会や介護経験者中心で開催している交流場所

**さくらカフェ**  
 富士宮市総合福祉会館  
 (宮原7-1)  
 第4火曜日 10:30～12:00

**ケアラーズカフェともいき in 平等寺**  
 平等寺檀信徒館  
 (東町4-24)  
 第1月曜日 10:00～11:30

**介護と趣味のつどい**  
 大富士交流センター  
 (万野原新田 4136-6)  
 第2水曜日 13:30～15:30

●福祉事業所が開催している交流場所

**ケアラーズカフェともいき in 来迎寺**  
 来迎寺 (村山 438)  
 第1水曜日 10:00～11:30



**かりん・ゆずカフェ**  
 小規模多機能ホーム  
 かりんの家(大岩 493-1)  
 第3木曜日 13:30～15:00

**かたくりカフェ**  
 ケアハウスかたくりの里  
 (栗倉 420-1)  
 4火曜日 13:30～14:30

**ひまわりカフェ**  
 グループホームひまわり  
 (野中 1076-4)  
 2火曜日 9:30～11:00

**ほっこりカフェ**  
 多機能ホーム あった家  
 (大鹿窪 151-1)  
 奇数月第3木曜日 14:00～15:00

※開催日や会場の変更がある場合がございます。  
 不安な方はお問い合わせください。

# M E M O

---

## ● 大宮中エリア



### ① 阿幸地区四町内集会所（富士宮市舞々木町938付近）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	舞々木区寄り合い処	第3水曜日	13:00～15:00

### ② 富士見ヶ丘集会所（富士宮市富士見ヶ丘644付近）

ジャンル	名称	開催日	時間
スロトレ	スロトレ富士見ヶ丘	月曜日	10:00～
スロトレ	でん伝体操富士見ヶ丘	月曜日	11:00～

### ③ ひばりが丘区民館（富士宮市ひばりが丘526-3）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	寄り合い処ひばり	第1・3水曜日	13:00～16:00
スロトレ	スロトレひばりが丘	金曜日	9:30～11:00

### ④ 東京製紙グラウンド（富士宮市ひばりが丘122付近）

ジャンル	名称	開催日	時間
ラジオ体操	—	毎週火・木・土	8:30～

### ⑤ 三園平区民館（富士宮市三園平928）

ジャンル	名称	開催日	時間
脳トレ講座	—	第2火曜日	9:30～



### ① 浅間区公会堂（富士宮市大宮町28-3）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	浅間寄り合い処喜楽会	第2土曜日	10:00～13:00
寄り合い処	浅間寄り合い処喜楽会	第4土曜日	9:30～12:30
スロトレ	スロトレ浅間	火曜日	19:00～20:30

### ② 神田川区民館（富士宮市神田川町25-6）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	神田川寄り合い処	第3木曜日	13:30～16:00
スロトレ	スロトレ神田川	水曜日	10:00～11:30

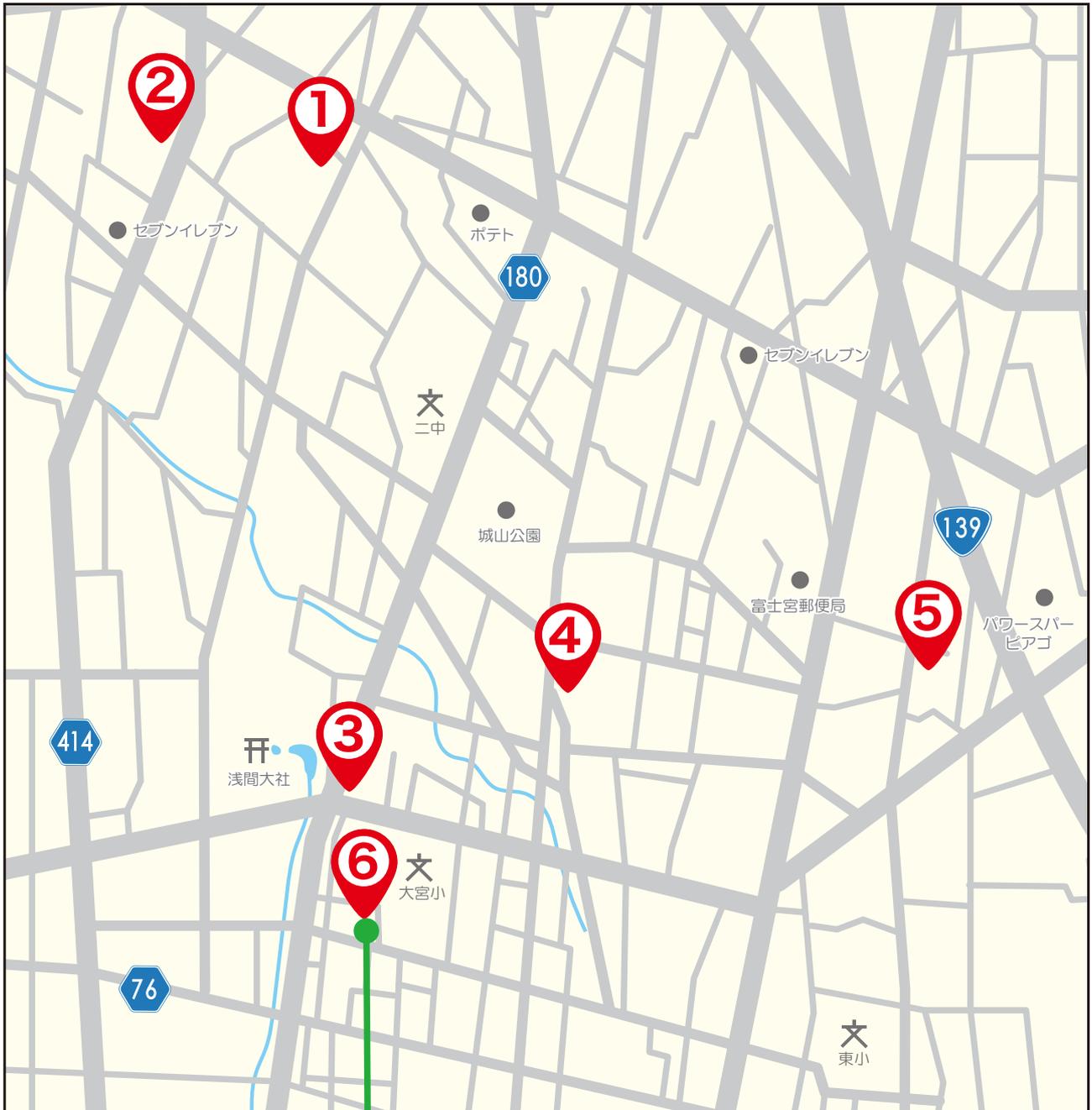
### ③ 神田川南公園グラウンド（富士宮市神田川町6-2）

ジャンル	名称	開催日	時間
ラジオ体操	—	毎週月曜日	

### ④ 富士宮信用金庫神田支店2階（富士宮市大宮町3-14）

ジャンル	名称	開催日	時間
スロトレ	スロトレ神田	第1・3火曜日	9:00～10:30

## ● 大宮中エリア



活動の場



### ① 二の宮区公会堂（富士宮市光町12-22）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	二の宮寄り合い処「曲り松」	第1金曜日	13:30～15:30
スロトレ	スロトレ二の宮	土曜日	10:00～11:30

### ② 琴平区民館（富士宮市朝日町6-36）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	琴平寄り合い処	第3水曜日	10:00～11:30
スロトレ	スロトレ琴平	金曜日	13:30～15:00
オリジナル	輪投げとラジオ体操とでんでん体操の会	毎週火曜日	9:00～

### ③ 城山区民館（富士宮市元城町19-1）

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	より処城山	第2火曜日	13:30～15:00
自彊術	—	月曜日	9:30～11:00
スロトレ	スロトレ城山	水曜日	10:00～
スロトレ	スロトレ城山	水曜日	11:00～

### ④ 木の花区区民館（富士宮市若の宮町858）

ジャンル	名称	開催日	時間
スロトレ	スロトレ木の花	木曜日	13:30～15:00

### ⑤ 稲荷神社（阿幸地町583）

ジャンル	名称	開催日	時間
ラジオ体操	—	土・日曜日	6:30～

### ⑥ 神田蔵屋敷稲荷神社（大宮町6-18）

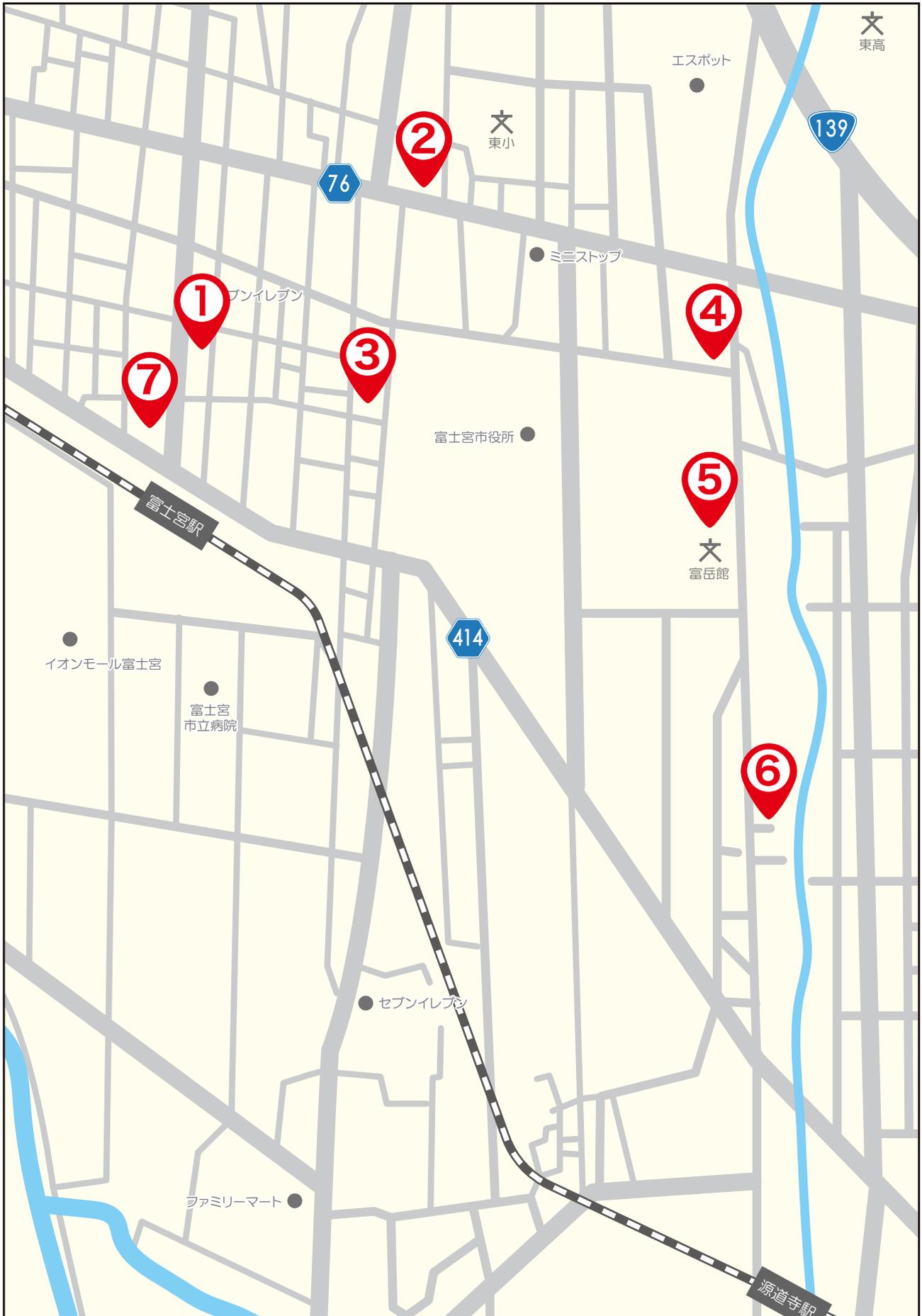
ジャンル	名称	開催日	時間
ラジオ体操	—	第1・3木曜日	9:30～

### ● 佐野さんの自宅のガレージ

ジャンル	名称	開催日	時間
オリジナル	さのっち	ほぼ毎日	7:00～21:00

テーブルや椅子があり、ガレージではくつろぎながらおしゃべりすることができます。また、生活道沿いに並べられた椅子は陽当たり良好でポカポカしています。

## ● 大宮中・大宮東エリア



**① ときわ区民館（富士宮市中央町7-6付近）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	ときわ寄り合い処	第2金曜日	13:00～15:00
オリジナル	にこにこサロン 2020	第1・3水曜日	13:00～15:00

地域の皆さんの心身の健康、健康長寿、元気になればとの思いから始まりました。気軽におしゃべり、交流しながら、軽体操、レクリエーション等を、休憩を挟みながら実施しています。

**② 咲花区民館（富士宮市東町7-20）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処さく花	第2日曜日	10:00～11:00
脳トレ運動講座	—	第4水曜日	9:30～
スロトレ	スロトレ咲花	月曜日	9:30～11:00

**③ 大和公会堂 2階（富士宮市東町19-13）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
スロトレ	スロトレ大和	木曜日	13:30～15:00

**④ 日の出区公会堂（富士宮市弓沢町791）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
スロトレ	スロトレ日の出	水曜日	10:30～11:30

**⑤ 静岡県立富岳館高等学校（富士宮市弓沢町732）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処太陽	第3木曜日	11:00～12:00

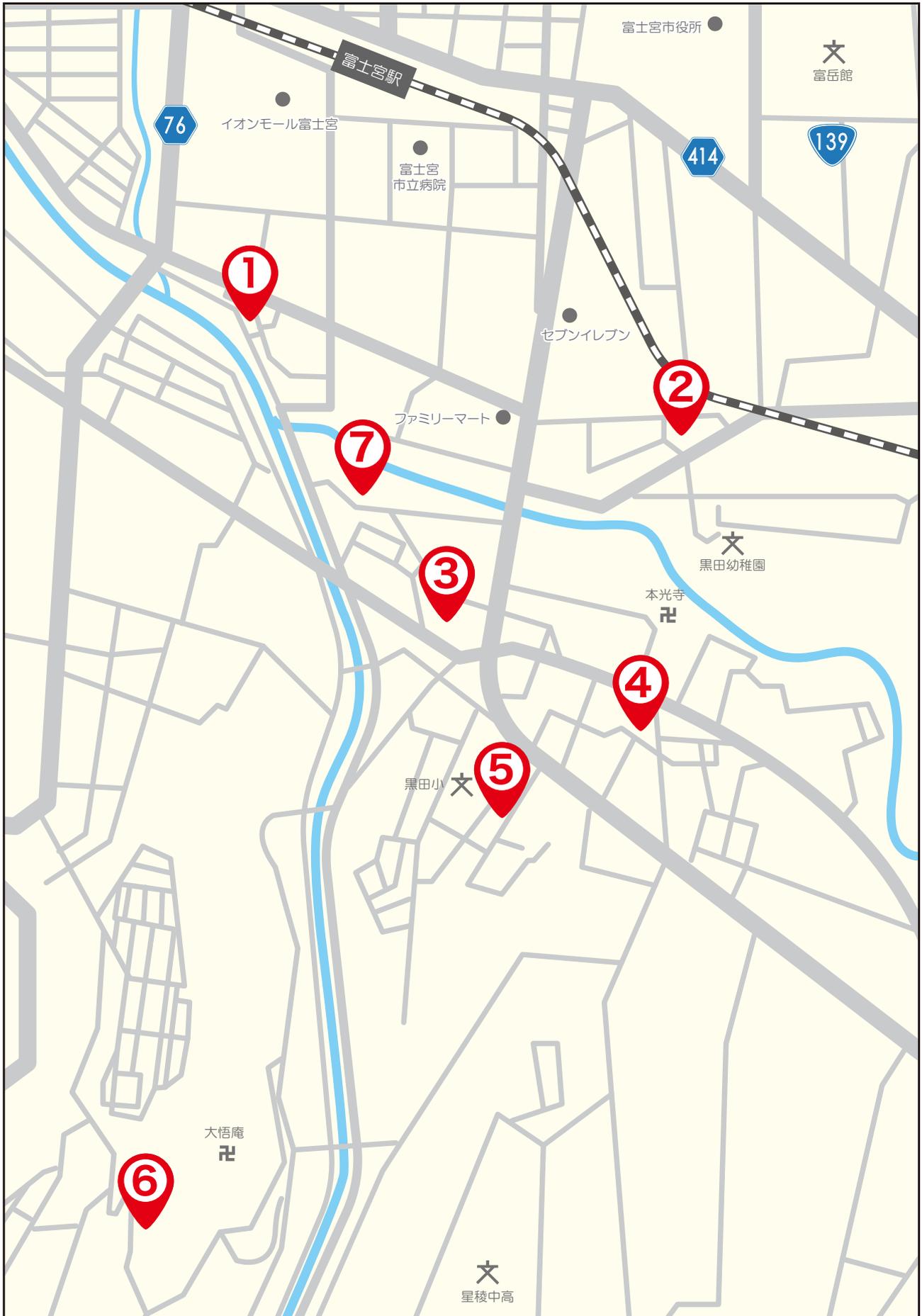
**⑥ 源道寺区民館（富士宮市弓沢町994）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処のぞみ	第4月曜日	9:30～11:00

**⑦ 駅前交流センターきらら（富士宮市中央町5-7）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
脳トレ運動講座	—	原則第4火曜日 (曜日変更有)	13:30～

## ● 大宮東エリア



**① 浅間区第四町内公会堂（富士宮市浅間町13-22）**

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	互楽会寄り合い処	第2土曜日	11:00～13:00

**② 田中区民館（富士宮市源道寺町300）**

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	ぶらっと田中寄り合い処	第4土曜日	9:30～11:00
スロトレ	スロトレ田中	水曜日	13:30～15:00

**③ 自證寺（富士宮市黒田292-2）**

ジャンル	名称	開催日	時間
ラジオ体操		日曜日	6:30～
12月～2月は休み			

**④ 黒田区民館・黒田八幡宮（富士宮市黒田242）**

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	黒田寄り合い処	第1日曜日	9:00～11:30
寄り合い処	黒田よりあいサロン	第2・4木曜日	9:30～11:30

**⑤ 黒田小学校東隣公共施設（富士宮市星山983付近）**

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	寄り合い処よってらんしょ	第2・4水曜日	10:00～11:30

**⑥ 星山1区公民館（富士宮市星山115）**

ジャンル	名称	開催日	時間
寄り合い処	星山1区寄り合い処	第3火曜日	9:30～10:30

**⑦ 南部公民館（富士宮市黒田345-2）**

ジャンル	名称	開催日	時間
自彊術		水曜日	9:30～11:00
自彊術		木曜日	13:30～15:00
自彊術		金曜日	10:00～11:30
脳トレ運動講座	—	第4金曜日	10:00～
スロトレ	筋力ローズの会Ⅱ（男性限定）	木曜日	9:00～10:15
スロトレ	筋力ローズの会Ⅰ	木曜日	10:15～11:30
スロトレ	スロトレ黒田	金曜日	13:30～15:00

## ● 大宮東エリア



**① 高原一区公民館（富士宮市山本306-10）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	高原一区寄り合い処みんな笑顔	第4土曜日	10:00～11:30
スロトレ	スロトレ高原一区	木曜日	9:30～11:30
脳トレ運動講座	—	第2水曜日 (2月のみ第3水)	10:00～

**② お茶めパーク（富士宮市山本475-1）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
ラジオ体操		水曜日 ※夏休み期間は月水金	6:30～
12月～2月は休み			

**③ 高原二区区民館（富士宮市山本610-16付近）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処高原	第1・3水曜日	13:30～15:00
スロトレ	スロトレ高原2区	水曜日(第3休)	9:20～10:20

**④ 高原区公会堂（富士宮市山本808）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	高原寄り合い処すいせん	10日	13:00～15:00

**⑤ 山本第一公民館（富士宮市山本114-3）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処やまざくら	第4木曜日	9:30～11:00

**⑥ 山本第二公民館（富士宮市山本184-7）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	寄り合い処やまもと	第4木曜日	10:00～11:30
スロトレ	スロトレ山本2	木曜日	13:30～14:30

**⑦ 山本第三公民館（富士宮市山本935-4）**

ジャンル	名 称	開催日	時 間
寄り合い処	石の宮寄り合い処	第1土曜日	10:00～11:30
スロトレ	スロトレ山本	土曜日	9:30～11:00
ラジオ体操		火・木曜日	7:30～
12月～2月は休み			

## 困りごとの相談は …… 地域包括支援センターへ

介護に関する相談をはじめ、医療や健康、福祉、生活に関することなど、「どこに相談したらよいかわからない」といった悩みにも、問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

悩み・疑問・心配ごとを一人で抱えていませんか？

お気軽に相談ください。

名称	富士宮市 地域包括支援センター
電話	0544-22-1591
住所	弓沢町150 (富士宮市役所内)
<b>担当地区</b>	
日の出・瑞穂・大和・咲花・ 阿幸地・富士見ヶ丘・ 源道寺	



名称	南部地域 包括支援センター
電話	0544-23-3328
住所	星山1058 (特別養護老人ホーム 星の郷内)
<b>担当地区</b>	
常磐・浅間・神田・木の花・ 城山・高嶺・宮本・琴平・ 三園平・二の宮・ひばり が丘・神田川・黒田・星山1・ 貫戸・山本・高原・高原1・ 高原2・田中	





いきいきまっぷ  
～大宮中・大宮東地区版～  
2025年3月発行

社会福祉法人 富士宮市社会福祉協議会  
〒418-0005 富士宮市宮原7番地の1  
(富士宮市総合福祉会館)

TEL 0544-22-0054

FAX 0544-22-0753

▼ HP <https://f-syakyo.or.jp/>



▼ データ版・他地区のいきいきまっぷはこちら



▼ Instagram 始めました



印刷・製本 株式会社きうちいんさつ