

富谷市福祉健康センター

場所：富谷市富谷西沢 13 番地(富谷中央公民館と同一敷地内)
市民バス停名：富谷中央公民館
電話番号：358-7466

※障害者就労継続支援事業所も併設され、障害者の方との交流もある施設です。

1日中、家で過ごしている方や運動する機会が少ない方、市民バスで来れる福祉健康センターを利用してみませんか？

自由来館で自分のペースで利用してみませんか？
～見学したその日から利用できます～

みんなと楽しく健康づくりの教室や行事に参加しませんか？
～仲間と一緒に時間を共有～

お風呂に入って、心身ともにリフレッシュ♪

・大浴場と小浴場の2つのお風呂があり、午前と午後で男女交代して入浴します。
大きな浴槽で体を伸ばして、ゆったりと入浴して心身ともにリフレッシュしませんか？

※入浴介助は行いません。

小浴場



大浴場



洗い場



利用時間は月～木曜日 10時～3時までになっております。 ※金曜日は 10時～1時までと異なります。
(※季節や状況によって利用時間が異なっておりますので、利用前にご連絡いただきご確認ください。)

教室や行事などに参加し、新たな出会い・新たな楽しみを♪

・転ばぬ先足腰教室、川柳教室、シニアメンズ教室、音楽健康教室などの教室や日帰りバス旅行、世代間交流事業などを開催しております。日々の生活に楽しみをプラスしてみませんか。

児童クラブ世代間交流会



シニアメンズ教室



男性のみの教室でいろいろな内容で実施しています。

自分のペースで健康作り！

・軽めの負荷の筋力トレーニング器具(7種類)が使えます。自分の好きな時間に来ていただき、自分のペースで無理なく健康作りを行えます！

電気磁気治療器、マッサージ器などもあり心身のリフレッシュも行えます。



男性も気軽に運動できます。

毎週木曜日のほっとカフェ

時間：11:00 ~ 12:45 (ラストオーダー)

Café マスターの挽きたてコーヒーと café スタッフの笑顔 に交流が広がっています。ご参加お待ちしております。コーヒーでひと息、みんなでおしゃべり等楽しい時間を過ごしてみませんか？



美味しいコーヒーを準備してお待ちしております♪



各種教室の紹介

興味がある教室、行事に申込みを行い参加できます。
○広報とみや、社協だよりに案内募集を随時掲載しております。

①転ばぬ先の足腰教室（14日間コースを年2回開催）
・ラダーやボールなどを活用しながら、足腰を中心に、筋力アップを図る教室です。楽しく体を動かしながら無理なく筋力アップを目指していきます。
2回体力測定を行い、運動効果を確かめます。

②川柳教室（毎月第2月曜日開催）
・川柳の基本や詠み方のコツを学び、身近な生活を題材に句を詠みます。
また、講評いただいた句の中から毎月7句を広報とみやに掲載します。

③快適ライフ教室（年数回、都度募集）
・普段の生活を快適に過ごせるように、講師をお招きし、運動など皆さんの生活に役立ついろいろな企画を行います。（例）スマホ講座、ウォーキング基礎講座等

④脳力あっぷ教室（全5回コース年1回）
・五感を活用しながら、さまざまな作品を作り、脳の活性化を図る教室です。

⑤シニアメンズ教室（年3回、都度募集）
・さまざまな内容の教室を開催し、男性の社会参加、交流を図る教室です。
・正月飾り作りなど。

⑥楽々クッキング教室（年4回、都度募集）
・毎回テーマを決めて、健康づくりには切っても切れない食生活について、調理実習を通じて学ぶ教室です。

⑦センター健康運動クラブ
(火曜日1・3コース、2・4コース、
金曜日1・3コース、2・4コース 各コース月2回)
・講師等の指導はありませんが、センター職員や参加者と定期的にボールやラダーを使った運動やレクリエーションを通じて、楽しく運動していきます。

⑧音楽健康教室（年5回、都度募集）
・思い出の歌を語らい、歌ったり、みんなでお茶をしたり、ハンドベルを演奏したり楽しく交流します。

⑨大学生と楽しくレク教室（年5回、都度募集）
・福祉を学ぶ学生との交流を図りながら、いろいろな内容で健康について考え、介護予防に取り組みます。

⑩カラダげんきに栄養講座（年1回）
・栄養面や食べ方について学びの場と参加者同士で「話す」「聞く」「考える」「試す」「書く」等の実践の場を設け、介護予防に取り組みます。

サークルの紹介 興味があるサークルの見学も行うことができます。

①陶芸の会（毎月第2・4金曜日 9:00 ~ 12:00）
・いろいろな生活小物陶器作りを行っています。男性も多く在籍しており、楽しく活動しています。 ※粘土・釉薬代等材料代実費負担

②泥んこ会（毎月第2・4木曜日 13:30 ~ 16:30）
・仲間と楽しく、世界に1つだけのオリジナル作品作りを行っています。
※会費月300円+粘土代300円/キ。

③染織の会（毎月第2・4火曜日 13:00 ~ 16:00）
・仲間と楽しく「草木染め」や「さをり織り」の作品を作っております。
※材料代実費負担

④福音の会（毎月第1・3木曜日 9:00 ~ 12:00）
・福音土鈴の制作、土鈴を活用した交流事業を行っています。