

私たち

なんでもご相談ください。さまざまな方面からみなさんを支えます。

東御市地域包括支援センター

福祉・保健・医療等に関する高齢者の皆さんの総合相談窓口です。
社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師（看護師）などの専門職が連携し、
関係機関と協力しながら皆さんを支援します。

【相談受付】 月曜日～金曜日 8:30～17:15
土曜日 9:00～12:00
(祝日・年末年始は除く)

誰もが、自分らしく、
住みなれた地域で
暮らし続けられる地域づくりを目指します。



要支援と認定され、
サービスを利用したい。

1人暮らしの
高齢者が、
閉じこもり気味で、
心配です。



いけないと
分かっているが、
認知症の母に冷たく
あたってしまいます。



1人暮らしです。
将来の金銭管理が
心配です。



暮らしやすい地域にするために

- 保健・医療・福祉・介護全般の総合相談
- 介護予防・フレイル（虚弱）予防の相談
- 認知症に関する相談
- 生活の困りごと相談受付
- 権利擁護・虐待の早期発見・防止の相談



連絡先

東御市地域包括支援センター

東御市鞍掛197

TEL.64-5000 FAX.64-8880

介護予防教室・相談会 についてのご案内

介護予防教室

*対象 東御市在住の65歳以上の方

*申込 不要

*各月の予定は市報・公式LINEでご確認をお願いいたします

らくらく教室

楽しく無理せず運動習慣を身に付けます

勤労者会館
または
人権啓発センター

毎週水曜日
午前10時
～午前11時

滋野コミュニティ
センター

毎週火曜日
午前10時
～午前11時

祢津
公民館

毎週水曜日
午前10時
～午前11時

和コミュニティ
センター

毎週月曜日
午前10時
～午前11時

北御牧
公民館

毎週金曜日
午前10時
～午前11時

かんたん体操

総合福祉センター
2階

第1・第3木曜日
午後2時
～午後3時

貯筋教室

総合福祉センター
3階

第2・第4火曜日
午後2時
～午後3時

男前！健康運動教室

総合福祉センター
2階

第2・第4土曜日
午前10時
～午前11時

水中運動教室

温泉アクティブ
センター

毎週金曜日
午後2時
～午後3時

福祉用具体験・相談会

日常生活や機能訓練をサポートするための用具についての説明・体験や、福祉用具専門相談員への相談ができます。

日時：毎月第4土曜日 10:00～11:00

場所：総合福祉センター2階フリースペース

参加事業所：特定福祉用具登録事業所

※予約は不要です

各種測定・セルフチェック

ご自身の体の状態や脳年齢等のチェックができます。
ご希望に応じて結果の説明や相談をお受けします。

予約不要：Inbody(体成分の測定)、のうKNOW(ご自分のスマホで脳年齢チェック)

要予約：姿勢測定(体のねじれや歪みなど) ※各月の予定は市報・公式LINEにてお知らせします

場所：総合福祉センター2階フリースペース

お問合せ

東御市役所
福祉課

高齢者福祉係
地域包括支援センター

☎0268-75-5090

☎0268-64-5000