

●鳥取市東部地域包括支援センター● 連絡先/申込先 0857-50-0280						
受託法人 社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会 住 所 鳥取市国府町系谷15番地1						
開催月	会 場	曜 日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月 ～ 6月	成器地区公民館 (国府町中河原68-6)	月曜日 1階	4/6～6/29	14:00 16:00	大茅・成器	令和8年
	あおば地区公民館 (国府町新町2丁目246-4)	金曜日 2階EV無	4/3～6/19	9:30 11:30	あおば・宮下・谷	2月27日
7月～9月	宮下地区公民館 (国府町宮下1012)	木曜日 1階	7/2～9/24	9:30 11:30	あおば・宮下・谷	令和8年 5月29日
10月 ～ 12月	福部町コミュニティセンター (福部町細川1338)	月曜日 1階	10/5～12/28	9:30 11:30	福 部	令和8年
	谷地区公民館 (国府町系谷15-1)	月曜日 1階	10/5～12/28	14:00 16:00	あおば・宮下・谷	8月31日

●鳥取市西部地域包括支援センター● 連絡先/申込先 0857-30-7780						
受託法人 社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会 住 所 鳥取市気高町浜村8-8 (気高町総合福祉センター内)						
開催月	会 場	曜 日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月 ～ 6月	なりすな地域交流館 (青谷町善田27-1)	水曜日 1階	4/1～6/24	14:00 16:00	日置・日置谷 勝部・中郷・青谷	令和8年
	気高保健センター (気高町浜村50-22)	金曜日 1階	4/3～6/19	14:00 16:00	浜村・逢坂 瑞穂・酒津・宝木	2月27日
7月～9月	なりすな地域交流館 (青谷町善田27-1)	水曜日 1階	7/1～9/30	14:00 16:00	日置・日置谷 勝部・中郷・青谷	令和8年 5月29日
10月 ～ 12月	勝谷地区公民館 (鹿野町宮方147-1)	水曜日 1階	10/7～12/23	14:00 16:00	鹿野・勝谷・小鷲河	令和8年
	気高保健センター (気高町浜村50-22)	金曜日 1階	10/2～12/25	14:00 16:00	浜村・逢坂 瑞穂・酒津・宝木	8月31日

●鳥取市南部地域包括支援センター● 連絡先/申込先 0858-76-2351						
受託法人 社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会 住 所 鳥取市用瀬町別府96-2 (用瀬地区保健センター内)						
開催月	会 場	曜 日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月 ～ 6月	国英地区公民館 (河原町山手459-1)	火曜日 1階	4/7～6/30	9:30 11:30	河原・国英	令和8年 2月27日
	佐治町コミュニティセンター (佐治町加瀬木2542-1)	火曜日 1階	4/7～6/30	14:00 16:00	佐 治	
	用瀬いきいき交流センター (用瀬町別府96-2)	水曜日 2階EV有	4/1～6/24	9:30 11:30	用瀬・大村・社	
7月 ～ 9月	河原町老人福祉センター (渡一木277-1)	月曜日 1階	7/6～9/28	9:30 11:30	河原・国英	令和8年
	西郷地区公民館 (河原町牛戸15-1)	木曜日 1階	7/2～9/24	14:00 16:00	八上・西郷	5月29日
10月 ～ 12月	西郷地区公民館 (河原町牛戸15-1)	月曜日 1階	10/5～12/28	14:00 16:00	八上・西郷	令和8年 8月31日
	散岐地区公民館 (河原町佐貴784-6)	水曜日 2階EV無	10/7～12/23	9:30 11:30	散岐・八上	
	佐治町コミュニティセンター (佐治町加瀬木2542-1)	水曜日 1階	10/7～12/23	14:00 16:00	佐 治	
	用瀬いきいき交流センター (用瀬町別府96-2)	金曜日 2階EV有	10/2～12/25	9:30 11:30	用瀬・大村・社	

～ 令和8年度 鳥取市介護予防事業 ～

おたっしゅ教室 参加者募集

いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、介護予防教室を実施します。
「膝の痛みが少し楽になった」「口の体操を行い、口の健康が保てている」
「身体が楽になった」「水分を摂るようになった」と好評です。

対 象：満65歳以上の方

※ 医師から運動制限を受けている方、下記の通所サービスを利用している方を除く

- ・介護サービスの通所介護または通所リハビリテーション
- ・介護予防サービスの介護予防通所リハビリテーション
- ・介護予防・日常生活支援総合事業の鳥取市通所介護相当サービス

内 容：転倒予防体操、食生活栄養相談、口腔ケアの学習、知的活動など

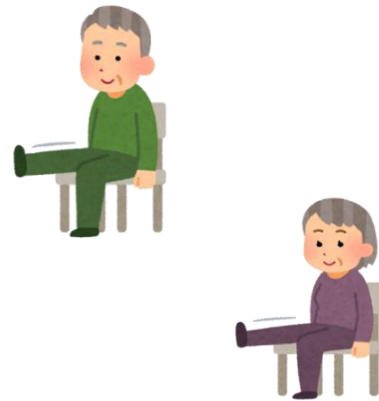
参加費：1回500円（全12回）

教室申込：①鳥取市中央包括支援センター 電話番号 0857-20-3457

：②お住まいの地域包括支援センターへご連絡ください

※ご希望の方には送迎を行います

※令和8年度中に1か所のみのご参加となります（複数会場の参加はできません）



●鳥取湖東地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-30-0080						
受託法人社会福祉法人こうほうえん住所鳥取市湖山町西1丁目512（学習交流センター2階）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	学習・交流センター（湖山町西1丁目512）	水曜日 2階EV有	4/1～6/24	9:30 11:30	千代水・湖山・湖山西	令和8年 2月27日
	学習・交流センター（湖山町西1丁目512）	金曜日 2階EV有	4/3～6/19	9:30 11:30	千代水・湖山・湖山西	
7月～9月	学習・交流センター（湖山町西1丁目512）	水曜日 2階EV有	7/1～9/30	9:30 11:30	末 恒	令和8年
	学習・交流センター（湖山町西1丁目512）	金曜日 2階EV有	6/26～9/18	9:30 11:30	千代水・湖山・湖山西	5月29日
10月～12月	賀露地区公民館（賀露町南5丁目1718-3）	火曜日 2階EV無	10/6～12/22	9:30 11:30	賀 露	令和8年 8月31日
1月～3月	学習・交流センター（湖山町西1丁目512）	木曜日 2階EV有	1/7～3/25	14:00 16:00	湖山・湖山西	令和8年 11月30日

●鳥取高草地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-51-8112						
受託法人社会福祉法人賛幸会住所鳥取市服部204-1（特別養護老人ホームはまゆう内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	大正地区公民館（古海556）	月曜日 2階EV無	4/6～6/29	9:30 11:30	大正・東郷	令和8年 2月27日
7月～9月	松保地区公民館（布勢543-3）	火曜日 2階EV無	7/7～9/29	14:00 16:00	松 保	令和8年
	湖南地区公民館 大郷分館（金沢16-2）	金曜日 2階EV有	6/26～9/18	14:00 16:00	湖 南	5月29日
10月～12月	豊実地区公民館（野坂950）	火曜日 1階	10/6～12/22	14:00 16:00	豊実・明治	令和8年
	江山人権福祉センター（下味野1058-3）	金曜日 2階EV有	10/2～12/25	14:00 16:00	美穂・大和・神戸	8月31日

●鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-51-1250						
受託法人社会福祉法人鳥取福祉会住所鳥取市津ノ井256番地2（桜が丘デイサービスセンター内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	米里地区公民館（古郡家81-4）	木曜日 2階EV無	4/2～6/25	14:00 16:00	米里・面影 津ノ井・若葉台	令和8年 2月27日
7月～9月	津ノ井地区公民館（桂木307-11）	火曜日 1階	7/7～9/29	9:30 11:30	米里・面影 津ノ井・若葉台	令和8年 5月29日
10月～12月	若葉台地区公民館（若葉台南2丁目16-1）	火曜日 2階EV有	10/6～12/22	14:00 16:00	米里・面影 津ノ井・若葉台	令和8年 8月31日
	米里地区公民館（古郡家81-4）	木曜日 2階EV無	10/1～12/24	14:00 16:00	米里・面影 津ノ井・若葉台	
1月～3月	米里地区公民館（古郡家81-4）	木曜日 2階EV無	1/7～3/25	14:00 16:00	米里・面影 津ノ井・若葉台	令和8年 11月30日

●鳥取東地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-30-5711						
受託法人社会福祉法人鳥取福祉会住所鳥取市滝山374-1（鳥取東デイサービスセンター内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	文化センター（吉方温泉3丁目701）	火曜日 2階EV有	4/7～6/30	14:00 16:00	岩倉・修立・稲葉山	令和8年
	岩倉地区公民館（立川町6丁目174）	木曜日 1階	4/2～6/25	9:30 11:30	岩倉・修立・稲葉山	2月27日
7月～9月	岩倉地区公民館（立川町6丁目174）	木曜日 1階	7/2～9/24	9:30 11:30	岩倉・修立・稲葉山	令和8年 5月29日
10月～12月	岩倉地区公民館（立川町6丁目174）	木曜日 1階	10/1～12/24	9:30 11:30	岩倉・修立・稲葉山	令和8年 8月31日
1月～3月	文化センター（吉方温泉3丁目701）	金曜日 2階EV有	1/8～3/26	14:00 16:00	岩倉・修立・稲葉山	令和8年 11月30日

●鳥取北地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-20-2205						
受託法人社会福祉法人こうほうえん住所鳥取市秋里1181（鳥取北デイサービスセンター内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	城北地区公民館（青葉町3丁目121-1）	月曜日 1階	4/6～6/29	14:00 16:00	久松・遷喬・城北	令和8年
	西人権福祉センター（西品治674）	火曜日 2階EV無	4/7～6/30	9:30 11:30	久松・遷喬・城北	2月27日
7月～9月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	月曜日 2階EV有	7/6～9/28	14:00 16:00	久松・遷喬・城北	令和8年
	浜坂地区公民館（浜坂4丁目11-21）	火曜日 1階	7/7～9/29	14:00 16:00	浜坂・中ノ郷	5月29日
10月～12月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	火曜日 2階EV有	10/6～12/22	9:30 11:30	久松・遷喬・城北	令和8年 8月31日
1月～3月	浜坂地区公民館（浜坂4丁目11-21）	火曜日 1階	1/5～3/30	14:00 16:00	浜坂・中ノ郷	令和8年
	さざんか会館（富安2丁目104-2）	水曜日 2階EV有	1/6～3/31	14:00 16:00	久松・遷喬・城北	11月30日

●鳥取西地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-50-0717						
受託法人社会福祉法人あすなろ会住所鳥取市西品治280-1（鳥取西デイサービスセンター内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	月曜日 2階EV有	4/6～6/29	9:30 11:30	醇風・明德・富桑	令和8年
	西人権福祉センター（西品治674）	火曜日 2階EV無	4/7～6/30	9:30 11:30	醇風・明德・富桑	2月27日
7月～9月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	水曜日 2階EV有	7/1～9/30	9:30 11:30	醇風・明德・富桑	令和8年 5月29日
10月～12月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	水曜日 2階EV有	10/7～12/23	9:30 11:30	醇風・明德・富桑	令和8年
	さざんか会館（富安2丁目104-2）	金曜日 2階EV有	10/2～12/25	9:30 11:30	醇風・明德・富桑	8月31日
1月～3月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	火曜日 2階EV有	1/5～3/30	14:00 16:00	醇風・明德・富桑	令和8年 11月30日

●鳥取南地域包括支援センター●連絡先/申込先0857-54-1023						
受託法人社会福祉法人鳥取福祉会住所鳥取市の場2丁目1番地（鳥取南デイサービスセンター内）						
開催月	会場	曜日	開催日	時間	主な対象地区	申込期限
4月～6月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	木曜日 2階EV有	4/2～6/25	9:30 11:30	日進・美保	令和8年
	さざんか会館（富安2丁目104-2）	木曜日 2階EV有	4/2～6/25	14:00 16:00	日進・美保	2月27日
7月～9月	美保南地区公民館（叶286）	水曜日 2階EV無	7/1～9/30	14:00 16:00	美保南・倉田	令和8年 5月29日
	さざんか会館（富安2丁目104-2）	木曜日 2階EV有	7/2～9/24	14:00 16:00	日進・美保	
	美保南地区公民館（叶286）	金曜日 2階EV無	6/26～9/18	14:00 16:00	美保南・倉田	
10月～12月	さざんか会館（富安2丁目104-2）	木曜日 2階EV有	10/1～12/24	14:00 16:00	日進・美保	令和8年 8月31日
1月～3月	美保南地区公民館（叶286）	金曜日 2階EV無	1/8～3/26	14:00 16:00	美保南・倉田	令和8年 11月30日