

●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 | 4/1～6/24 | 14:00 16:00 | 大茅・成器 | 令和6年 2月29日 |
| | 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 | 4/5～6/28 | 9:30 11:30 | あおば・宮下・谷 | |
| 7月～9月 | 宮下地区公民館 (国府町宮下1012) | 木曜日 1階 | 7/4～9/26 | 9:30 11:30 | あおば・宮下・谷 | 令和6年 5月31日 |
| 10月 ～ 12月 | 福部町コミュニティセンター (福部町細川1338) | 木曜日 1階 | 10/3～12/19 | 9:30 11:30 | 福 部 | 令和6年 8月31日 |
| | 谷地区公民館 (国府町系谷15-1) | 月曜日 1階 | 10/7～12/23 | 14:00 16:00 | あおば・宮下・谷 | |

●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 | 4/3～6/19 | 14:00 16:00 | 日置・日置谷 勝部・中郷・青谷 | 令和6年 2月29日 |
| | 気高保健センター (気高町浜村50-22) | 金曜日 1階 | 4/5～6/28 | 14:00 16:00 | 浜村・逢坂 瑞穂・酒津・宝木 | |
| 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 | 6/26～9/25 | 14:00 16:00 | 日置・日置谷 勝部・中郷・青谷 | 令和6年 5月31日 |
| 10月 ～ 12月 | 勝谷地区公民館 (鹿野町宮方147-1) | 水曜日 1階 | 10/2～12/25 | 14:00 16:00 | 鹿野・勝谷・小鷲川 | 令和6年 8月31日 |
| | 気高保健センター (気高町浜村50-22) | 金曜日 1階 | 10/4～12/20 | 14:00 16:00 | 浜村・逢坂 瑞穂・酒津・宝木 | |

●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 | 4/2～6/25 | 9:30 11:30 | 河原・国英 | 令和6年 2月29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 | 4/2～6/25 | 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 | 4/3～6/19 | 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 | 7/1～9/30 | 9:30 11:30 | 河原・国英 | 令和6年 5月31日 |
| | 西郷地区公民館 (河原町牛戸15-1) | 木曜日 1階 | 7/4～9/26 | 14:00 16:00 | 八上・西郷 | |
| 10月 ～ 12月 | 西郷地区公民館 (河原町牛戸15-1) | 月曜日 1階 | 10/7～12/23 | 14:00 16:00 | 八上・西郷 | 令和6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 | 10/2～12/25 | 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 | 10/2～12/25 | 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 | 10/4～12/20 | 9:30 11:30 | 用瀬・大村・社 | |

～ 令和6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6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 | 4/3～6/19 | 9:30 11:30 | 千代水・湖山・湖山西 | 令和6年 2月29日 |
| | 学習・交流センター (湖山町西1丁目512) | 金曜日 2階EV有 | 4/5～6/28 | 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 | 6/26～9/25 | 9:30 11:30 | 末 恒 | 令和6年 5月31日 |
| | 学習・交流センター (湖山町西1丁目512) | 金曜日 2階EV有 | 7/5～9/27 | 9:30 11:30 | 千代水・湖山・湖山西 | |
| 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 | 10/1～12/24 | 9:30 11:30 | 賀 露 | 令和6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 | 1/9～3/27 | 14:00 16:00 | 湖山・湖山西 | 令和6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 | 4/1～6/24 | 9:30 11:30 | 大正・東郷 | 令和6年 2月29日 |
| 7月 ～ 9月 | 松保地区公民館 (布勢543-3) | 火曜日 2階EV無 | 7/2～9/24 | 14:00 16:00 | 松 保 | 令和6年 5月31日 |
| | 湖南地区公民館 大郷分館 (金沢16-2) | 金曜日 2階EV有 | 7/5～9/27 | 14:00 16:00 | 湖 南 | |
| 10月 ～ 12月 | 豊実地区公民館 (野坂950) | 火曜日 1階 | 10/1～12/24 | 14:00 16:00 | 豊実・明治 | 令和6年 8月31日 |
| | 江山人権福祉センター (下味野1058-3) | 金曜日 2階EV有 | 10/4～12/20 | 14:00 16:00 | 美穂・大和・神戸 | |

●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 (桜ヶ丘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 | 4/4～6/20 | 14:00 16:00 | 米里・面影 津ノ井・若葉台 | 令和6年 2月29日 |
| 7月～9月 | 津ノ井地区公民館 (桂木307-11) | 火曜日 1階 | 7/2～9/24 | 9:30 11:30 | 米里・面影 津ノ井・若葉台 | 令和6年 5月31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 | 10/1～12/24 | 14:00 16:00 | 米里・面影 津ノ井・若葉台 | 令和6年 8月31日 |
| | 米里地区公民館 (古郡家81-4) | 木曜日 2階EV無 | 10/3～12/19 | 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 | 1/9～3/27 | 14:00 16:00 | 米里・面影 津ノ井・若葉台 | 令和6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 | 4/2～6/25 | 14:00 16:00 | 岩倉・修立・稲葉山 | 令和6年 2月29日 |
| | 岩倉地区公民館 (立川町6丁目174) | 木曜日 1階 | 4/4～6/20 | 9:30 11:30 | 岩倉・修立・稲葉山 | |
| 7月～9月 | 岩倉地区公民館 (立川町6丁目174) | 木曜日 1階 | 7/4～9/26 | 9:30 11:30 | 岩倉・修立・稲葉山 | 令和6年 5月31日 |
| 10月～12月 | 岩倉地区公民館 (立川町6丁目174) | 木曜日 1階 | 10/3～12/19 | 9:30 11:30 | 岩倉・修立・稲葉山 | 令和6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 | 1/10～3/28 | 14:00 16:00 | 岩倉・修立・稲葉山 | 令和6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 | 4/1～6/24 | 14:00 16:00 | 久松・遷喬・城北 | 令和6年 2月29日 |
| | 西人権福祉センター (西品治674) | 火曜日 2階EV無 | 4/2～6/25 | 9:30 11:30 | 久松・遷喬・城北 | |
| 7月 ～ 9月 | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 月曜日 2階EV有 | 7/1～9/30 | 14:00 16:00 | 久松・遷喬・城北 | 令和6年 5月31日 |
| | 浜坂地区公民館 (浜坂4丁目11-21) | 火曜日 1階 | 7/2～9/24 | 14:00 16:00 | 浜坂・中ノ郷 | |
| 10月～12月 | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 火曜日 2階EV有 | 10/1～12/24 | 9:30 11:30 | 久松・遷喬・城北 | 令和6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 | 1/7～3/25 | 14:00 16:00 | 浜坂・中ノ郷 | 令和6年 11月30日 |
| | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 水曜日 2階EV有 | 1/8～3/26 | 14:00 16:00 | 久松・遷喬・城北 | |

●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 | 4/1～6/24 | 9:30 11:30 | 醇風・明德・富桑 | 令和6年 2月29日 |
| | 西人権福祉センター (西品治674) | 火曜日 2階EV無 | 4/2～6/25 | 9:30 11:30 | 醇風・明德・富桑 | |
| 7月～9月 | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 水曜日 2階EV有 | 6/26～9/25 | 9:30 11:30 | 醇風・明德・富桑 | 令和6年 5月31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 | 10/2～12/25 | 9:30 11:30 | 醇風・明德・富桑 | 令和6年 8月31日 |
| | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 金曜日 2階EV有 | 10/4～12/20 | 9:30 11:30 | 醇風・明德・富桑 | |
| 1月～3月 | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 火曜日 2階EV有 | 1/7～3/25 | 14:00 16:00 | 醇風・明德・富桑 | 令和6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 | 4/4～6/20 | 9:30 11:30 | 日進・美保 | 令和6年 2月29日 |
| | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 木曜日 2階EV有 | 4/4～6/20 | 14:00 16:00 | 日進・美保 | |
| 7月 ～ 9月 | 美保南地区公民館 (叶286) | 水曜日 2階EV無 | 6/26～9/25 | 14:00 16:00 | 美保南・倉田 | 令和6年 5月31日 |
| | さざんか会館 (富安2丁目104-2) | 木曜日 2階EV有 | 7/4～9/26 | 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 | 7/5～9/27 | 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 | 10/3～12/19 | 14:00 16:00 | 日進・美保 | 令和6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 | 1/10～3/28 | 14:00 16:00 | 美保南・倉田 | 令和6年 11月30日 |