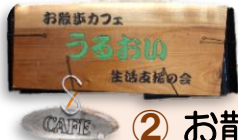


宇留生地区 元気の源 お宝マップ



② お散歩カフェ「うるおい」

地区社協主催による地域密着型カフェ♪
毎月第3土曜日に宇留生地区センター横の
修明館で開催されています。



お菓子や口直しの
お茶までついて
100円です。
おいしいドリンク
で会話はずみま
す。お気軽にお越
しください。

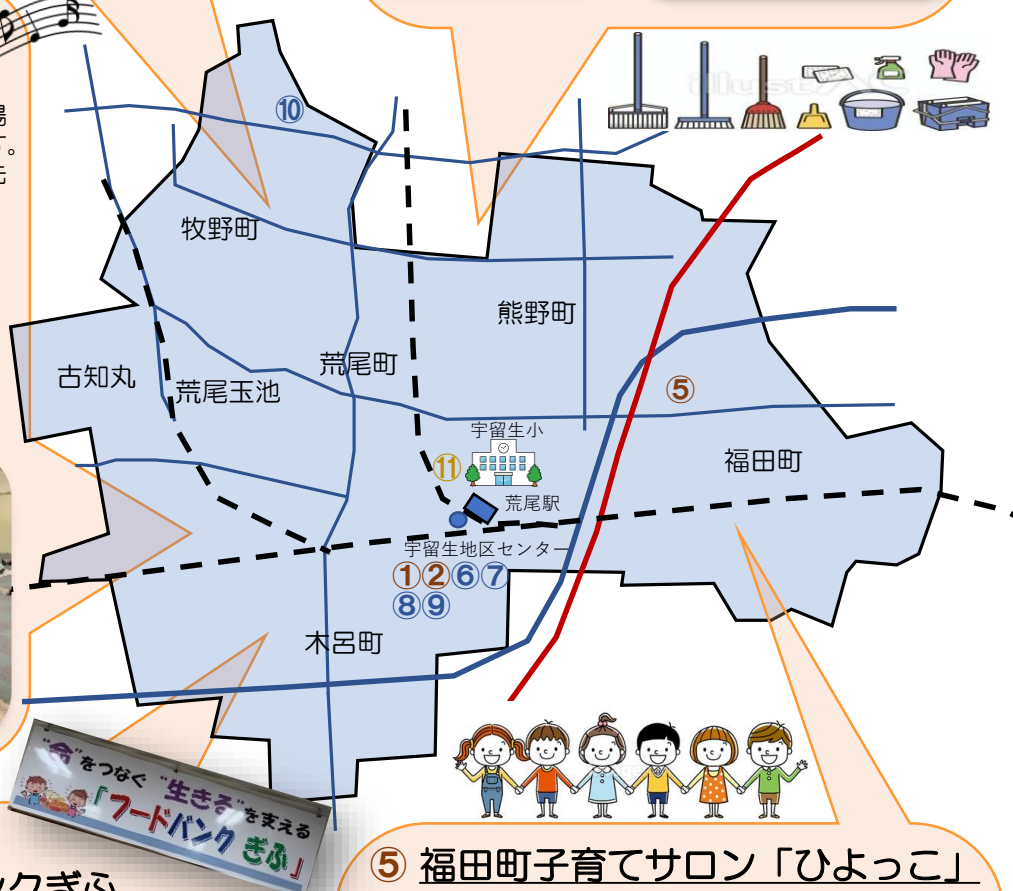
① 支え合いの会「うるおい」

「地域に住む高齢者等のちょっとした困りごとを
住民同士で解決できないかな…？」と立ち上がった
支え合いの会「うるおい」
地区社協事務局が窓口になりますが、ご相談の際は
各自治会長（コーディネーター）へご連絡ください。



⑥ リズム体操

地域の方の運動不足解消や交流の場
を目的に地区社協が主催しています。
講師は笑顔の素敵なベテラン磯村先
生。BGMに合わせて無理のない体
操を行います。
最後は懐メロに合わせてダンス♪
休憩時間は楽しい井戸端会議！
毎月第2・4木曜日10時00分～
地区センターにて開催しています。
（1回100円）
みなさん！楽しく気持ち良く汗を
かきましょう。



⑪ フードバンクぎふ



「もったいない」を「あり
がとう」にかえる取り組み
として活動しています。
すべての人が人間らしく生
きる権利が守られる社会実
現のために…
個人や企業から食品の寄贈
を受け、生活にお困りの世
帯に食品等をお届けしてい
ます。皆さんの善意で成り
立っています♪



遠方から寄付が
届くことも！

⑤ 福田町子育てサロン「ひよっこ」



福田町で未就学児の居場
所とお母さんたちの集い
の場を目的に立ち上った
「ひよっこ」も5年目
に突入しました！

地域の宝を地域で育て
ています。
尊くて愛しい命を地域で
支え合う「ひよっこ」
笑顔が絶えない時間です。
子どもたちの成長が楽し
み♪



元気の源 お宝リスト

○住民活動

※令和6年10月時点



No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
①	支え合いの会 うるおい	宇留生地区	住民相互による 生活支援活動	相談のう え決定し ます	住民のちょっとした困りごとを住民同士 で解決 ※事務局は宇留生地区社協になりますが、 各自治会長（コーディネーター）にご相 談ください。
②	お散歩カフェ うるおい	修明館	住民が運営する喫 茶式サロン	毎月 第3土曜日	地区社協が主催するお散歩がてら誰もが 立ち寄れる温かい喫茶
③	ふれあい・ いきいきサロン	自治会館等 (6か所)	健康講座やレクリ エーション等居場 所づくりの支援 各サロンで楽しい イベントを開催	要確認 ※詳細は 各自治会 にお問い 合わせく ださい	(1) 福田町いきいきサロン(福田町南・北) (2) いきいきタンポポ(熊野町南・北・中) (3) いきいきスイートサロン (荒尾町東・西・南・北・あおぞら ・新町・西新町・楠・梅ヶ丘、 うるおひ、木呂町) (4) 緑ヶ丘いきいきサロン (荒尾町緑ヶ丘第1・みどり・第5～8) (5) 牧野いきいきサロン(牧野町1～3丁目) (6) いきいきサロン古知丸(古知丸)
④	ふれあい食事 サービス	宇留生地区 センターから 利用者宅へ	自宅に手作り弁当 のお届け	毎月 第1水曜日 第3金曜日	おひとり暮らし高齢者等へ手作り弁当の 提供と見守り活動 1食200円 ※担当民生児童委員にご相談ください。
⑤	福田町子育てサロン 「ひよっこ」	福田町中央 公民館	福田町の未就学児 の親子が集う場	毎月 第4木曜日	お母さんたちの情報交換の場

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑥	リズム体操	宇留生地区 センター	地区社協主催のリズム 体操教室	毎月 第2・4木曜日	懐メロに合わせてリズム体操 を実施
⑦	各種体操教室 (自主活動 グループ)	宇留生地区 センター	体びんぴん教室や元気 はつらつ教室を受講し た方が中心に開催	要確認 休館日：火曜日	講師も参加者も一緒に楽しん でいます 心と体のバランスを整えます
⑧	地区センター 各種教室	宇留生地区 センター	老若男女を対象にした 各種教室、自己学習グ ループの開催		子どもから高齢者まで幅広い 教室を開催
⑨	笑・話・歯 動場	宇留生地区 センター	保健センター主催の 健康体操	毎月第2水曜日 9時30分～ 11時00分	気軽にわいわいみんなで楽し く運動 申込先TEL：0584-75-2322 (市保健センター)
⑩	介護予防教室	お勝山ふれあ いセンター	お勝山在宅介護支援セ ンターが主催する運動 やレクを取り入れた介 護予防教室	年10回	音楽療法や園芸など多様な教 室を企画 問合せ先TEL：0584-71-2252 (お勝山在宅介護支援センター)

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑪	フードバンク ぎふ	荒尾町1490-3	個人や企業から食品の 寄贈を受け生活にお困 りの世帯に食品を提供	随時 (要連絡)	多種多様な食品の提供 交流会や食料配布会も開催 問合せ先TEL：0584-92-1400

集いどころ「修明館」



宇留生地区センター横に位置する「修明館」は
宇留生連合自治会が管理する集いの場です。
築30年が経過しました。
宇留生地区社協の歴史を築いた修明館では、
お散歩カフェも開催しています。

