

# 地域には様々な “集いの場”があります。

## マップの見方・活用の仕方

『興味がある』『参加してみたい』…時は、直接行かず、各ページの右上に書かれた連絡先にご連絡ください。受け入れの状況を確認します。まずは、気軽に問い合わせください。

運動・  
体操系

### リズム体操+いきいきサロン

音楽に合わせてリズムをとりながら体を動かす体操です。町会(支部)を中心に行われています。

### TODA 元気体操

市の一般介護予防事業のひとつ。重りを手足につけて行う筋力体操です。

### ラジオ体操

誰もが知っているラジオ体操。約6分間で健康に効果あり。市内の公園や企業の駐車場等で行われています。

### グラウンドゴルフ・ゲートボール

クラブでボールを打ち、スタートからホールポストまでの打数の少なさを競うゲームです。ルールも分かりやすく、初心者から楽しめるスポーツです。

### 健康体操

健康吹き矢や卓球、ダンスや輪投げなどを行っています。

### 中央地域包括支援センター

戸田市社会福祉協議会

戸田市役所

### 東部地域包括支援センター



お茶飲み・  
趣味系

### トコカフェ

認知症の方やその家族、地域の人などが集い、心のよりどころとして交流が出来るサロンです。

### 地域サロン

カラオケや趣味活動(囲碁、将棋、手芸等)、脳トレやお茶会など様々なサロンがあります。

### おしゃべりサロン

誰でも参加できるサロンです。いろんなものを用意しています。おしゃべりしたり、各々が自由に過ごせる場所です。スマホの使い方や様々な相談もすることが出来ます。

