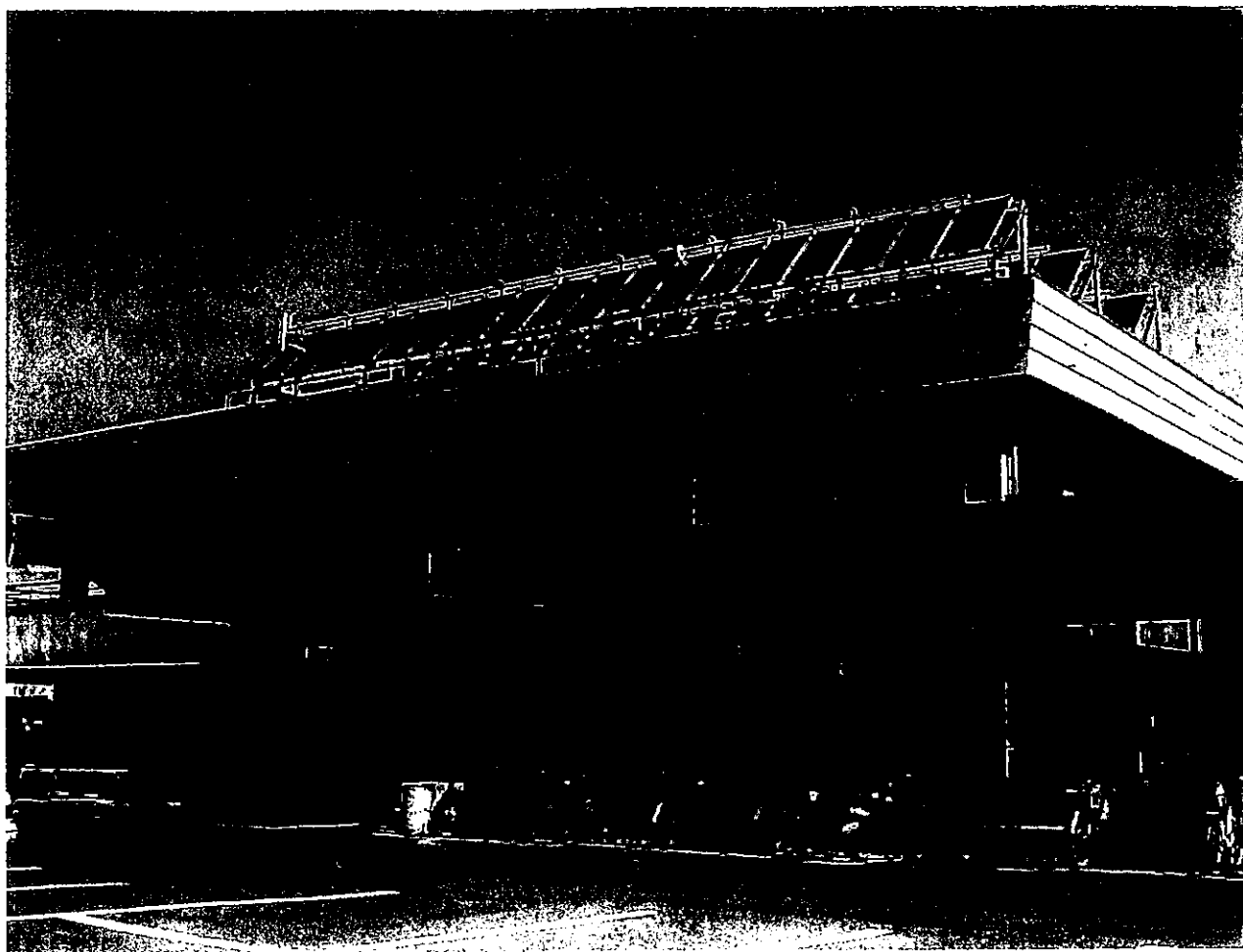


# 上田市高齢者福祉センター利用案内



**設 置: 上田市**

**管理運営: 上田市社会福祉協議会**

**所 在 地: 上田市常磐城三丁目3番18号**

**電 話: 22-4119**

**ファックス: 22-4089**

**有 線: 2-8223**

## 1. 施設の概要

この施設は上田市内に在住の60歳以上の方が、自由に来館し利用することができます。趣味を通じた仲間作りなどで、健康で生きがいのある毎日を送る、憩いの場として活用されています。

## 2. 主な事業

- (1) クラブ活動を推進します。
- (2) 高齢者文化祭を開催します。
- (3) 高齢者学園を開講します。(修業年限3年間、授業料は無料)
- (4) 介護予防体操を開催します。

## 3. 利用方法

- (1) 利用できる人 . . . 上田市内に在住の60歳以上の方
- (2) 開館時間 . . . 月曜日から土曜日の午前9時から午後4時30分まで
- (3) 休館日 . . . 日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日  
年末年始(12月29日から1月3日まで)
- (4) 部屋の申し込み . . . 直接事務室で申込書に記入の上、承認を受けてください。
- (5) 部屋の使用料 . . . 無料です。

### 《各部屋と利用人員の目安》

#### [1階]

茶室(和室:15人) . . . 工作室(25人) . . . 談話室(和室:25人)  
大広間(和室:150人) . . . 第1会議室(洋室:20人)

#### [2階]

中広間(洋室:60人) . . . クラブ室(和室:20人) . . . 図書室(洋室:30人)

#### [別棟]

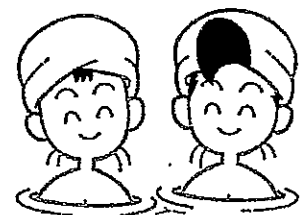
和室(25人)

### 《部屋使用の注意事項》

- (1) 使用後は、清掃・戸締り・消灯を確認、使用日誌に必要事項を記入の上、使用日誌を事務室へ提出してください。
- (2) 節電にご協力ください。
- (3) 部屋使用申し込み後、使用の必要がなくなった場合は必ずご連絡ください。

## 4. 大浴場のご案内 ♪

- (1) 入浴時間 . . . 午前10時から午後3時まで。但し、火曜日と金曜日は風呂の大掃除のため午後2時30分までとなります。
- (2) 入浴料金 . . . 無料
- (3) 持ち物 . . . 入浴道具をお持ちください。(洗面器はあります)



## 5. 各種クラブ活動

編物	将棋	短歌	俳句	民謡
囲碁	書道	ちぎり絵	パソコン	木彫
歌謡教室すずらん	新舞踊	手品	パドル体操	やさしい絵画
カラオケ	すこやかダンス	陶芸	フォト	ゆうゆうダンス
茶道	川柳	日本民謡を楽しむ会	仏像彫刻	謡曲
詩吟	大正琴	ハーモニカ	盆栽	
手芸	卓球	俳画	マレット	

平成24年4月現在 33クラブ

### ◎ クラブへの入会方法

入会希望の方は、入会申込書に必要事項を記入し提出してください。

入会される前に一度クラブ見学をされることをお勧めします。見学日については事務室にお問い合わせください。

### ◎ 同好会

クラブのほかに同好会もあります。

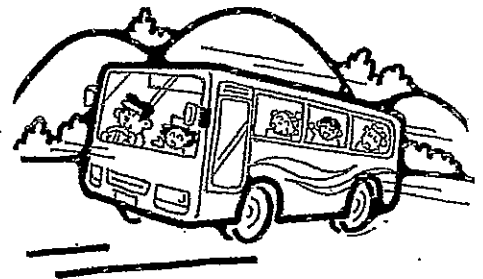
手まり愛好会・フラワーアレンジメント教室（英国風の生花）

## 6. 交通手段：バスのご案内

<送迎バス：高齢者福祉センターのマイクロバス> ※無料

センターから上田駅（お城口） 午後1時発

上田駅（お城口）からセンター 午後1時10分発



<オレンジバス> ※無料

【問い合わせ】 上田市役所 地域交通政策課 ☎22-4100（代表）

月曜日・木曜日：城下・塩尻コース ・西塩田コース

火曜日・金曜日：神川・神科コース ・東塩田コース

水曜日・土曜日：豊殿・神科コース ・浦里・室賀コース

<上田市街地循環バス> ※有料

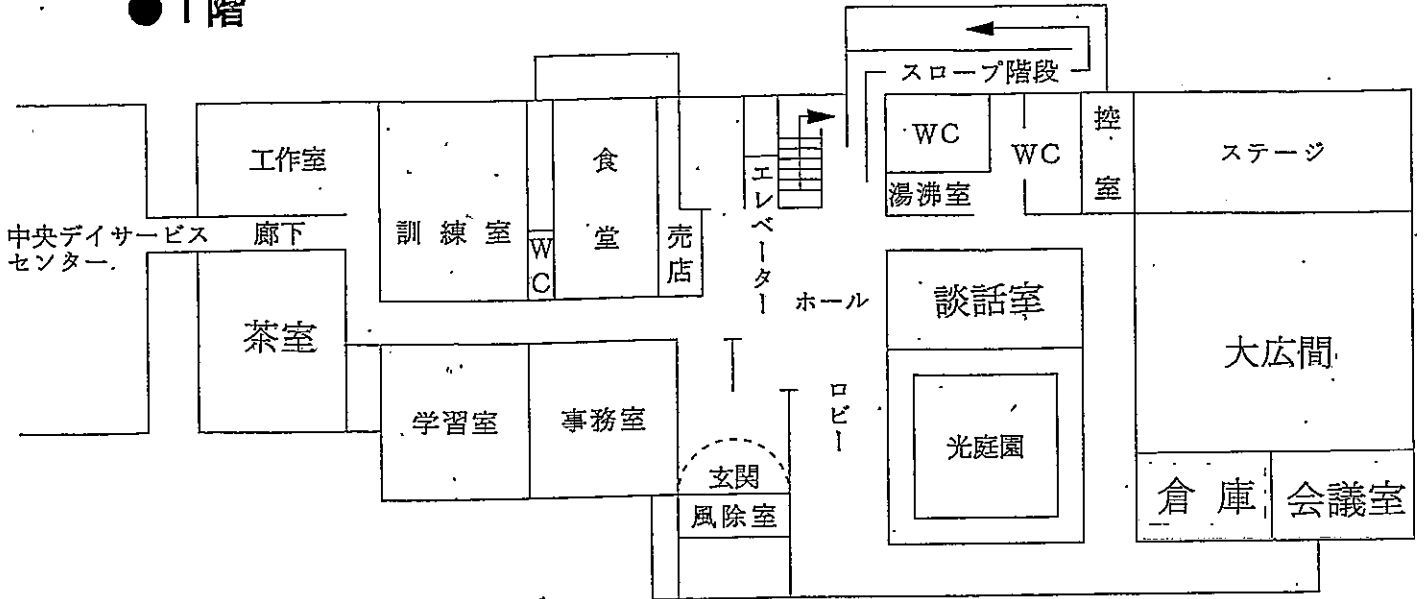
【問い合わせ】 千曲バス(赤バス) ☎22-2363

上田バス(青バス) ☎22-1504

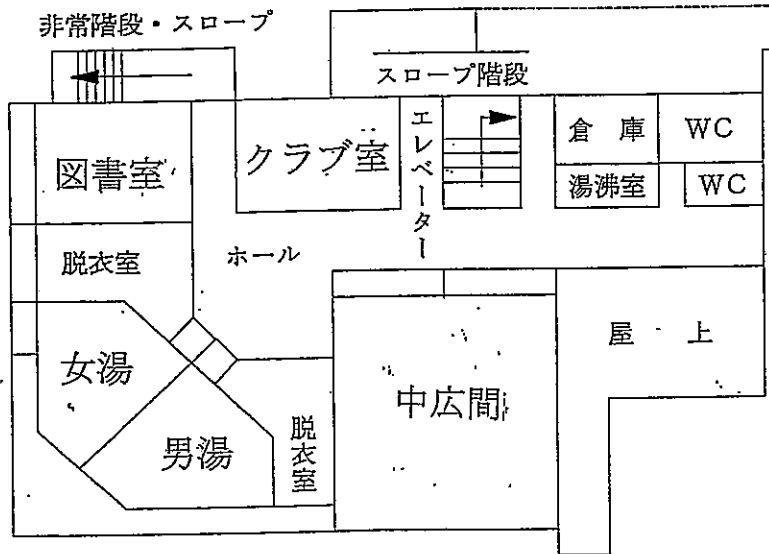
日曜日、祝祭日及び12月29日から1月3日は運休

# 施設の平面図

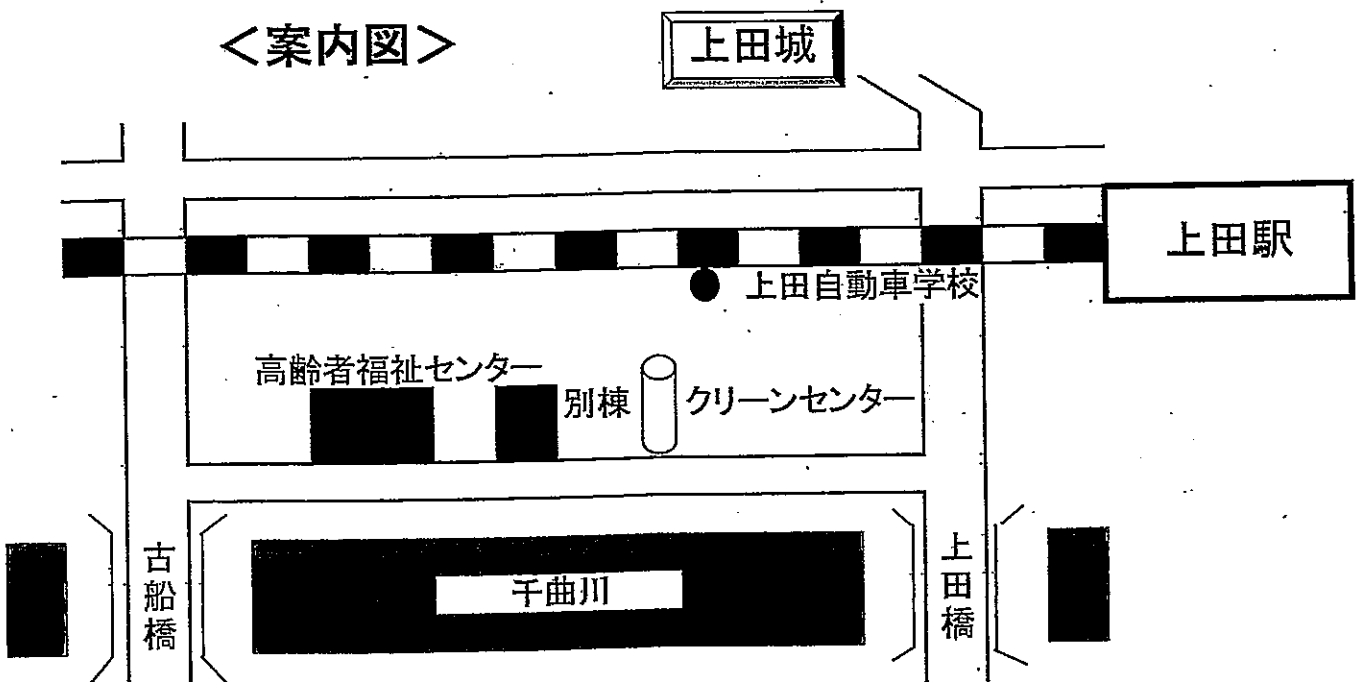
## ● 1階



## ● 2階



## <案内図>



## 平成25年各種教養クラブ活動表(1)

クラブ名	部・班	活動日	時間	場所
編物		第1・3週木曜日	1日	別棟和室 学習室
囲碁		毎日		
カラオケ	1部	第1・3週土曜日	1日	図書室
	2部	第2・4週土曜日		
木彫		1～4週火曜日	1日	工作室
茶道		1～4週金曜日	1日	茶室
詩吟	1部	第1・3週金曜日	1日	会議室 他
	2部	第1・3週水曜日		
手芸		1～4週月曜日	1日	談話室
将棋		毎日	1日	学習室
書道	1組(かな)	第1週月曜日	午前	図書室
	2組	第2週月曜日		
	3組	第3週月曜日		
	4組(かな)	第4週月曜日		
新舞踊		毎週水・土曜日	1日	大広間
川柳	あゆみ会・ 南月会	第4水曜日/第4木曜日	午前	談話室/図書室
大正琴	1部	毎週金曜日	午後	図書室
	2部		午前	図書室
	3部	毎週月曜日	午前	クラブ室
	4部	毎週水曜日	午前	図書室
	5部	毎週月曜日	午前 午後	会議室又は工作室 図書室
卓球		毎日	1日	別棟2階
短歌		第4週火曜日	午前	図書室
ちぎり絵		第2週木曜日	1日	談話室
手品		第2・4週木曜日	午前	別棟和室 又は会議室
陶芸		第2・4週金・土曜日 (1月・2月休み)	1日	陶芸棟
すこやかダンス		毎週火・水曜日	午前	諏訪部体育館

第1週 (1～7日)

第2週 (8～14日)

第3週 (15～21日)

第4週 (22～28日)

第5週 (29～末日、クラブにより無い時あり)

## 平成25年各種教養クラブ活動表(2)

ク ラ ブ 名	部 ・ 班	活 動 日	時 間	備 考
ゆうゆうダンス		毎 週 木 ・ 土 曜 日	午 前	諏訪部体育館
日本民踊 を楽しむ会		毎 週 水 ・ 土 曜 日	午 後	中広間
俳 画		第 1 ・ 3 週 金 曜 日	午 前	クラブ室
俳 句		第 3 週 火 曜 日	午 前	図書室
ハ ー モ ニ カ		第 1 ・ 3 週 土 曜 日	1 日	工作室
パドル体操		第1～4週月・金曜日	午 前	諏訪部体育館 11月-3月大広間
パ ソ コ ン	1 部	第 2 週 金 曜 日	午 前	中広間
	2 部	第 4 週 水 曜 日		
	3 部	第 3 週 水 曜 日		
	4 部	第2水曜日／第4金曜日		図書室
	5 部	第1火曜日／第3木曜日		中広間
	6 部	第1月曜日／第4月曜日		
	7 部	第 4 週 土 曜 日		
フ オ ト		第 1 週 木 曜 日	午 前	図書室
仏 像 彫 刻		第 1 ・ 3 週 ・ 水 曜 日	1 日	工作室
盆 栽		第 2 ・ 4 週 月 曜 日 (1月・2月・3月2週休み)	午 前	工作室
歌 謡 教 室 す ず ら ん		第 2 ・ 4 週 水 曜 日	午 後	図書室
マ レ ッ ト		毎 週 月 ・ 水 ・ 金 曜 日	午 前	センター裏庭
民 謡		第 1 ・ 3 週 土 曜 日	午 前	中広間
やさしい絵画		第 1 ・ 3 週 火 曜 日	午 前	会議室
謡 曲		第 2 ・ 4 週 木 曜 日	午 前	クラブ室
		第 3 火 曜 日	午 前	談話室
<p>● 入会希望の方は事務室備え付けの入会申込書に必要事項を記入し提出してください。 (入会される前に1度クラブ見学をされることをお勧め致します。)</p> <p>● クラブのほかにも<b>同好会</b>があります。</p>				