

# 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** 社会福祉法人 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  
**FAX** 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出来ます。趣味を通じた生きがいつくりなどで、健康で生きがいのある毎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) 利用できる方 … 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) 部屋の申込み … 直接事務所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

### ◆ 各部屋の利用人員の目安

#### 【本館1階】

- ① 茶室（和室：15人）、② 工作室（25人）、③ 談話室（和室：25人）
- ④ 大広間（和室：150人）、⑤ 会議室（洋室：20人）

#### 【本館2階】

- ① 中広間（洋室：60人）、② クラブ室（和室：20人）、③ 図書室（洋室：30人）

#### 【別棟1階】

- ① 和室（15人）

### ◆ 部屋使用の注意事項

- (1) 使用後は、「清掃」「戸締り」「消灯」を確認し、『使用日誌』に必要事項を記入の上、使用日誌を本館にある事務所へ提出してください（事務所入口に箱があります）。
- (2) 「節電」に御協力願います。館内は「禁煙」です（本館1階に喫煙室あり）。
- (3) 部屋使用の申込み後、都合で使用しない場合は必ず事務所まで御連絡願います。

## 4 大浴場の御案内

- (1) 入浴時間 … 午前10時から午後3時まで。ただし、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 … 石鹸やシャンプー、タオル等の入浴道具をお持ちください（洗面器と椅子はあります。）※洗い場はお互いに譲り合って御使用ください。

## 5 各種クラブ活動

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

平成 28 年 4 月 1 日現在 32 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の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所までお問い合わせください。※会費等は各クラブの運営方法に従ってください。

### ◆ 同好会

クラブの他に同好会等の活動も行われています。

## 6 交通手段：定期バスの御案内

### ◆ 高齢者福祉センター送迎バス ※平成 28 年 8 月 1 日から温泉口に変更しています。

◇第 1 便 12:55 センター発 → 上田駅温泉口着

13:05 上田駅温泉口発 → センター着

◇第 2 便 13:15 センター発 → 上田駅温泉口着

13:25 上田駅温泉口発 → センター着

### ◆ オレンジバス（無料） ※お問合せ 上田市 地域交通政策課 ☎23-5011

10:00 センター着

14:25、15:00 センター発 → 上田駅お城口経由（※） → 各停留所

◇月・木曜日 「城下・塩尻コース」、「西塩田コース」

◇火・金曜日 「神川・神科コース」、「東塩田コース」

◇水・土曜日 「豊殿・神科コース」、「浦里・室賀コース」

※上田駅への経由等、詳しくは時刻表を御確認ください。

### ◆ 上田市街地循環バス（有料）

「東コース」「西コース」があります。詳しくは、時刻表を御覧ください。

※お問合せ 赤バス(千曲バス) ☎22-2363 / 青バス(上田バス) ☎22-1504