



みんなで取り組もう

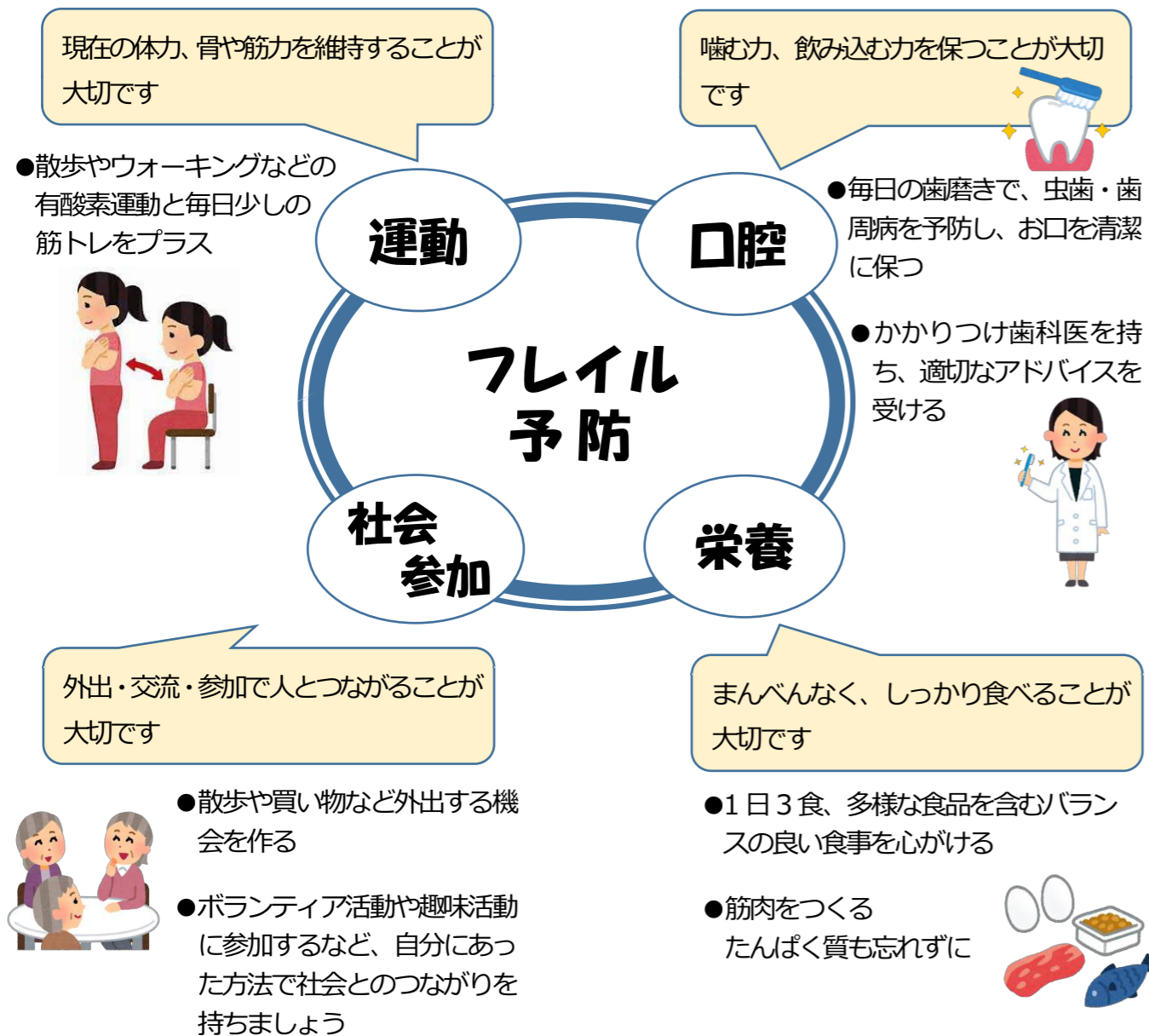
フレイル予防

「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延伸します。

早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることが出来ます。

フレイル予防の4つの柱



令和6年度 花巻市湯のまちホット交流事業おしらせ

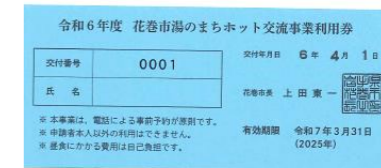
花巻市では、市内の温泉施設の活用により、高齢者の介護予防意識の向上や、健康増進を図るため「湯のまちホット交流事業」を実施しています。

1. 利用対象者

65歳以上の花巻市民 ※ 花巻市に住民登録している方

2. 利用内容

介護予防に関する情報の提供と温泉への入浴



※有効期限 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

3. 申請方法

市窓口で「事業利用券」の交付申請をする

新館長寿福祉課、各総合支所健康福祉係いずれかの窓口で、申請書を提出してください（代理申請可能）。「事業利用券」（12枚）を即日交付いたします。

※申請には、**印鑑または身分証明書の提示が必要**です。

代理申請の場合は、**申請者および代理人の印鑑または身分証明書の提示が必要**です。

※年度中1人につき1回限りの申請となります（再発行不可）。

4. 利用方法

(1) 温泉施設を選ぶ

本紙裏面に記載する「温泉施設一覧表」から、利用したい施設を選び、予約が必要な場合は電話で事前予約をしてください。

※入浴以外に昼食等の利用を希望する場合は、予約時に申し出てください。

※「温泉施設一覧表」以外の温泉施設では「事業利用券」をご利用できません。

(2) 温泉施設に事業利用券を提出

温泉施設を利用する当日に、「事業利用券」を温泉施設に提出してください。

【担当】花巻市健康福祉部長寿福祉課高齢福祉係 電話（直通）0198-41-3576

令和6年度湯のまちホット交流事業 温泉施設一覧表

施設名称	電話番号	住所	予約 必要○ 不要× その他△	利用時間		最終受付	備考
				開始	終了		
花巻温泉 ホテル千秋閣 ホテル紅葉館 ホテル花巻 蓬莱湯 ※公衆浴場	37-2111	湯本 1-125	○	午前 10 時	午後 3 時	午後 2 時	
花巻温泉 廣美亭	27-2216	湯本 1-88-1	○	午前 10 時半	午後 3 時	午後 2 時	
台温泉 観光荘	27-2244	台 1-166-1	○	午前 11 時	午後 9 時	午後 8 時	土日祝日・年末年始等入浴時間の変更有
台温泉 ホテル三右工門	27-4511	台 2-45	温泉施設へお問い合わせください。				
台温泉 そめや旅館	27-2809	台 2-62	○	午前 11 時	午後 3 時	午後 2 時	
金矢温泉 ホテル銀河パークはなまき	27-2811	金矢 5-251-1	×	午前 10 時	午後 9 時	午後 8 時半	
松倉温泉 悠の湯 風の季	38-1125	湯口字松原 36-3	○	午前 10 時半	午後 3 時	午後 2 時	月・火・金のみ利用可能（祝日を除く）
志戸平温泉 湯の杜ホテル志戸平	0570-026-410	湯口字志戸平 26	×	午前 11 時	午後 2 時半	午後 2 時	土日祝日・お盆・年末年始は利用不可 休館日 7/2、7/3、11/25~11/28
渡り温泉 ホテルさつき	25-2110	湯口字佐野 21-8	×	午前 11 時	午後 6 時	午後 6 時	
大沢温泉 山水閣	25-2021	湯口字大沢 181	○ 前日まで	午前 10 時半	午後 3 時	午後 2 時	土日祝日は利用不可
山の神温泉 優香苑（なごみの湯）	38-5526	下シ沢字中野 53-1	△	午前 10 時	午後 9 時	午後 8 時	食事付：予約必要、入浴のみ：予約不要
鉛温泉 藤三旅館	25-2311	鉛字中平 75-1	○	午前 11 時	午後 3 時	午後 3 時	毎週火曜日は休館日の為利用不可
新鉛温泉 愛隣館	25-2619	鉛字西鉛 23	×	午前 10 時	午後 4 時	午後 3 時	休館日等は温泉の公式ホームページをご覧ください どうか、温泉施設へお問い合わせください。
東和温泉	42-4311	東和町安俵 6-135	×	午前 10 時	午後 9 時	午後 8 時半	
健康増進施設 健考館	46-1212	石鳥谷町松林寺 3-81-13	温泉施設へお問い合わせください。				
ホテルベルンドルフ ぶどうの湯 ※公衆浴場	48-4200	大迫町大迫 11-34	×	午後 2 時	午後 8 時	午後 5 時	

※上記「湯のまちホット交流事業 温泉施設一覧表」以外の温泉施設では本事業利用券をご利用できません。

