



みんなで取り組もう

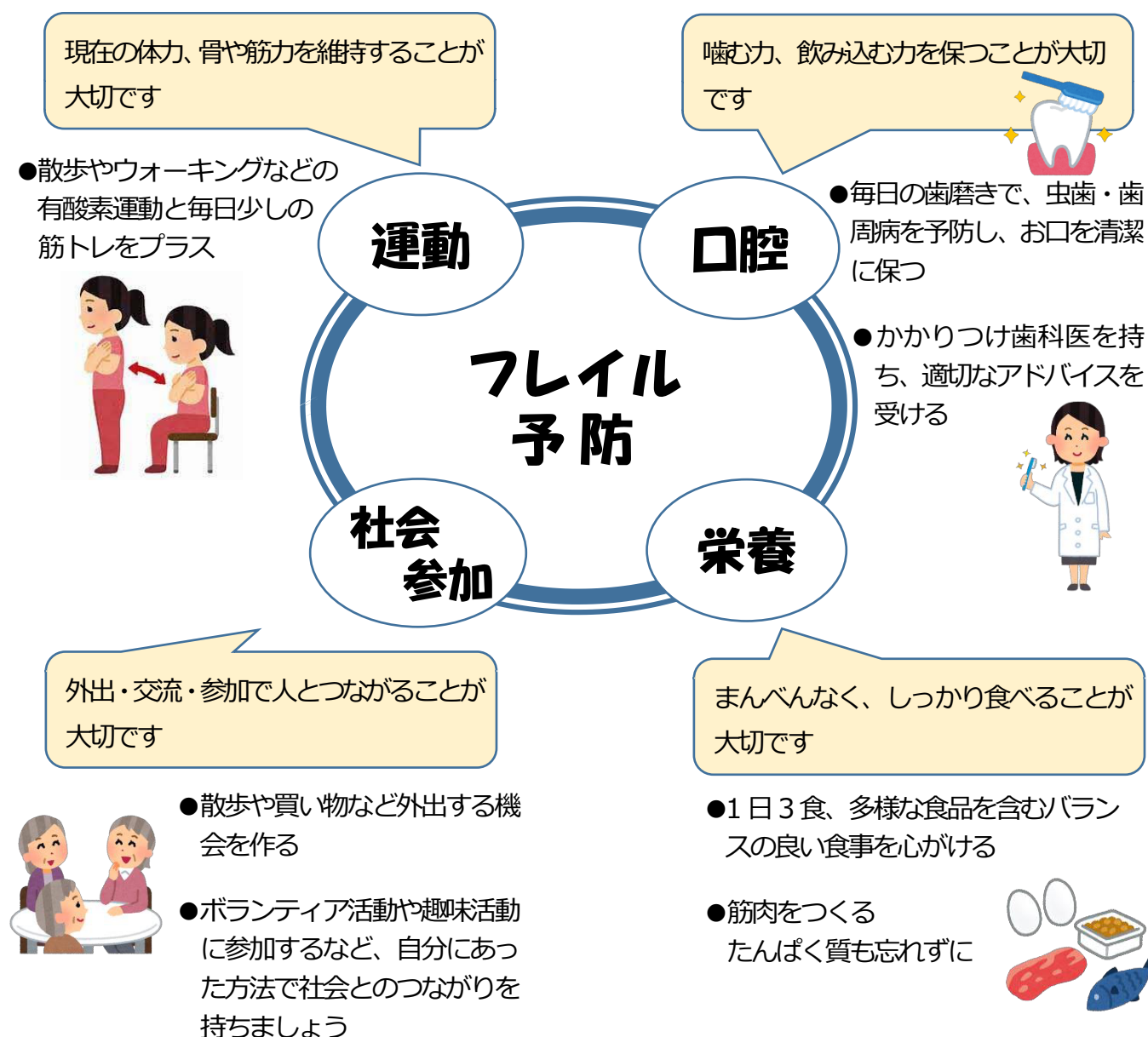
フレイル予防

「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7年度 花巻市湯のまちホット交流事業おしらせ

※利用券有効期限 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

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

3. 申請方法

申請書を新館長寿福祉課または各総合支所健康福祉係へ提出してください。（代理申請可）

「事業利用券」（10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】花巻市役所長寿福祉課高齢福祉係 電話（直通）0198-41-3576



令和 7 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	37-2111	湯本 1-125	○	午前 10 時	午後 3 時	午後 2 時	
	ホテル紅葉館							
	ホテル花巻							
	蓬莱湯 ※公衆浴場							
花巻温泉 廣美亭		27-2216	湯本 1-88-1	温泉施設へお問い合わせください。				
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。				
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 6/30、7/1、7/2、12/1～12/3
大沢温泉 山水閣		25-2021	湯口字大沢 181	○	午前 10 時半	午後 3 時	午後 2 時半	土日祝日は利用不可。前日までに予約が必要。
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 10 時	午後 3 時	午後 2 時	休館日：毎週火曜日
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 だくか、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	
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 7 時半	

※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。