

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【中鯖石地区】

※活動内容等の詳細は、介護予防・生活支援サービスの一覧表をご参照ください。

発行：柏崎市介護高齢課

集いの場 ~コツコツ貯筋体操、 ふれあいサロン、健康推進員活動等~

- 1 上加納上和クラブ
- 2 佐之久コツコツ体操たんぽぽの会
- 3 下加納町内会体操会
- 4 飛岡コツコツ教室
- 5 中加納
- 6 久之木健康クラブ
- 7 与板集落
- 8 宮平コツコツ貯筋体操会
- 9 上和ふれあいサロン
- 10 さろんどすみよし
- 11 ふれあいサロン飛岡
- 12 久之木ふれあいサロン
- 13 おひさま（ひなた会場）

老人クラブ活動

- (上加納) 上加納老人クラブ
- (下加納) 下加納長生会
- (中加納) 山王クラブ
- (与板) 与板長生倶楽部



介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、
東地域包括支援センター（柏崎市大字善根 6 7 6 9 - 1 電話 3 1 - 2 1 2 2）
または、**市役所介護高齢課**（電話 2 1 - 2 2 2 8）へ



介護予防・生活支援サービスの一覧表 【中鯖石地区】

| 活動種別 | 団体名 | 町内会等 | 会場（住所） | 開催日・回数 | 開催時間 | 料金 | 対象／備考 | 連絡先 |
|----------------|-------------------|-------|-----------------------------|----------------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------------------|
| コツコツ貯筋体操 | ① 上加納上和クラブ | 上加納 | 上加納公会場 (加納2937) | 毎週 火曜日 ※祝日は休み ※農繁期は休むこともあり | 9:00~10:00 | | 地区住民 | コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎43-9125 |
| | ② 佐之久コツコツ体操たんぽぽの会 | 佐之久 | 佐之久担い手センター (善根2819) | 月1~2回 火曜日・木曜日 ※12月~3月休み | 10:00~11:00 | | 地区高齢者 | |
| | ③ 下加納町内会体操会 | 下加納 | 下加納ふれあいセンター (加納518) | 毎週 金曜日 | 14:00~15:00 | | 町内会有志 | |
| | ④ 飛岡コツコツ教室 | 飛岡 | 飛岡集会場 (善根1817) | 毎週 金曜日 | 10:00~11:00 | | 町内会員 | |
| | ⑤ 中加納 | 中加納 | 中加納集落開発センター (加納155-1) | 毎週 木曜日 | 9:00~10:00 | | 地区住民 | |
| | ⑥ 久之木健康クラブ | 久之木 | 久之木生活改善センター (善根8896) | 毎週 火曜日 | 9:30~10:30 | | 町内会員 | |
| | ⑦ 与板集落 | 与板 | 与板ふれあい館 (与板1135) | 毎週 火曜日 | 10:00~11:00 | | 65歳以上の高齢者 | |
| | ⑧ 宮平コツコツ貯筋体操会 | 宮平 | 宮平集会所 (宮平603-2) | 毎週 木曜日 ※雪の為1.2月は休止 | 9:00~10:00 | | 地区住民、 老人クラブ会員 | |
| ふれあいサロン | ⑨ 上和ふれあいサロン | 上加納 | 上加納集会場 (加納2937) | 毎月 第4火曜日 | 10:30~12:00 | 100円 | 柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411 | |
| | ⑩ さろんどすみよし | 下加納 | 下加納ふれあいセンター (加納518) | 毎月 第4金曜日 | 15:00~16:00 | 100円 | | |
| | ⑪ ふれあいサロン飛岡 | 飛岡 | 飛岡集会場 (善根1817) | 毎月 第3金曜日 | 11:00~12:00 | 100円 | | |
| | ⑫ 久之木ふれあいサロン（新規） | 久之木 | 久之木生活改善センター (善根8896) | 毎月 第3火曜日 | 10:00~12:00 | 200円 | | |
| ＊オレンジカフェ | ⑬ おひさま（ひなた会場） | | 小規模多機能ホームひなた (加納5884) | 不定期 | | | 市民／詳細は直接 お問合せください | 地域密着型施設ひなた ☎47-7662 |
| くらしのサポートセンター | ♥ 中鯖石十和の里 | 中鯖石全域 | 上加納公会場 (加納2937) | 月曜日 | 概ね 9:00~15:00 | 300円/1回 ヨガ 100円/1回 | 利用時間中にコツコツを実施 【折り紙の会】 第1・3・5火曜日午前 【ヨガ】 第4火曜日午後 ※開催日、時間、 料金等変更の可能性が有る為要確認 | 介護高齢課 地域包括支援係 ☎43-9125 |
| | | | 中鯖石コミュニティセンター (加納2564-1) | 火曜日 | 概ね 9:00~12:30 第4火曜日 13:00~15:00 | | | |
| | | | 与板ふれあい館 (与板1135) | 水曜日 | 概ね 9:00~15:00 | | | |
| | | | 飛岡集会場 (善根1817) | 木曜日 | | | | |
| | | | 下加納ふれあいセンター (加納518) | 金曜日 | | | | |
| 老人クラブ | ⑭ 上加納老人クラブ | 上加納 | | | | | 柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411 | |
| | ⑮ 下加納長生会 | 下加納 | | | | | | |
| | ⑯ 山王クラブ | 中加納 | | | | | | |
| | ⑰ 与板長生倶楽部 | 与板 | | | | | | |
| コミュニティセンターサークル | ワンバウンドバレー | 中鯖石全域 | 中鯖石コミュニティセンター (加納2564-1) | 毎週 火・金曜 | | | 中鯖石コミュニティセンター ☎27-2102 | |
| | 大正琴 | | | 毎月1回 | | | | |
| | 八石句会 | | | 毎月1回 | | | | |
| | ソフトバレーボール | | | 毎週 土曜日 | | | | |
| | グラウンドゴルフ水曜会 | | | 毎週 水曜日 | 9:00~10:30 | | | |

＊オレンジカフェとは、近所にあるカフェのようにお茶を楽しみながら、地域の方々やご家族が集まり、介護や悩みの疑問を相談したり、情報交換をしたり、交流を図る場です＊