

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【西山地区】

※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

石地・大田エリア



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 西山いきいき体操
- ② 田沢いきいきサロン
- ③ 上山田コツコツ貯筋体操会
- ④ コツコツ貯筋体操後谷町内サークル
- ⑤ 石地わくわく元気教室
- ⑥ 大津コツコツ貯筋体操クラブ
- ⑦ 大崎コツコツ雪割草
- ⑧ 浜忠コツコツ貯筋体操の会
- ⑨ 池浦新和会
- ⑩ 毛ふれあいサロンの会
- ⑪ 礼拝コツコツクラブ
- ⑫ 尾頃部ふもとの会
- ⑬ 甲友会
- ⑭ サロンふきのとう
- ⑮ ほほえみ仲間の会
- ⑯ 後谷親明会
- ⑰ あったか広場
- ⑱ I・D・A・S★しらなみ会
- ⑲ 大崎サロンの会
- ⑳ 氣養の屋



中川・別山エリア



【介護予防】
西山町いきいき館
電話 31-6100

老人クラブ活動 **老**
(別山全域) 別山高内クラブ
(大崎) 大崎あつご会

介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、
北地域包括支援センターにしやま
(柏崎市西山町坂田361番地11 JAえちご中越西山プラザ内 電話 47-7424)
または、**市役所介護高齢課** (電話 21-2228) へ

介護予防・生活支援サービスの一覧表 【西山地区】

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 西山いきいき体操	西山コミセン区域	西山いきいき館 (西山町池浦877)	毎週 金曜日	10:00~11:00		西山コミセン区域住民	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎43-9125
	② 田沢いきいきサロン	田沢	田沢集会所 (西山町田沢3102)	毎週 木曜日	9:00~10:00		地域住民、その他	
	③ 上山田コツコツ貯筋体操会	上山田	上山田ふれあいセンター (西山町上山田553-3)	毎週 火曜日	9:00~10:00		町内住民	
	④ コツコツ貯筋体操後谷町内サークル	別山後谷	後谷公会堂 (西山町別山6505-2)	毎週 火曜日	9:30~10:50		町内住民	
	⑤ 石地わくわく元気教室	石地全域	石地区民センター (西山町石地1167)	毎週 木曜日	9:30~10:30		地区高齢者	
	⑥ 大津コツコツ貯筋体操クラブ	大津	大津集落センター (西山町大津1172)	毎週 火曜日	夏 9:00~10:00 冬 9:30~10:30		町内住民	
	⑦ 大崎コツコツ雪割草	大崎	大崎集落センター (西山町大崎744)	毎週 木曜日	9:30~11:00		町内住民	
	⑧ 浜忠コツコツ貯筋体操の会	浜忠	浜忠集落開発センター (西山町浜忠2975)	毎週 水曜日	9:30~11:00		町内住民	
	⑨ 池浦新和会	池浦	池浦センター (西山町池浦408-19)	毎週 火曜日	9:00~10:00		町内会員	
コツコツ貯筋体操 &ふれあいサロン	⑩ 伊毛ふれあいサロンの会	伊毛	伊毛陽だまり (西山町伊毛1312)	コツコツ 毎月 第2・4日曜日 ※中止・変動あり	9:30~10:30		サロン会員	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎43-9125 サロン 柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411
				サロン 毎月 第2・4日曜日	9:30~11:30	100円	サロン会員	
コツコツ貯筋体操 &老人クラブ	⑪ 礼拝コツコツクラブ	礼拝	礼拝公会堂 (西山町礼拝370-4)	毎週 月曜日	9:00~10:00		老人会、町内会員	老人クラブ 柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411
ふれあいサロン	⑫ 尾頃部ふもとの会	尾頃部	尾頃部集落開発センター (西山町別山758)	年間8回	①10:30~12:00 ②12:00~13:30	200円		柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411
	⑬ 甲友会	甲戸	甲戸集落開発センター (西山町別山5200)	年間 8回	茶話会 10:00~11:30 食事会 10:00~15:00	食事会のみ 300円		
	⑭ サロンふきのとう	笹山	笹山公会堂 (西山町別山2035-2)	年間 4回	9:30~12:00	100円		
	⑮ ほほえみ仲間の会	灰爪	灰爪集落開発センター (西山町灰爪33-4)	毎月第2水曜日	9:30~11:30	100円		
	⑯ 後谷親明会	後谷	後谷公会堂 (西山町別山6505-2)	毎月 最終火曜日	9:30~12:00			
	⑰ あったか広場	石地	石地区民センター (西山町石地1167)	毎月 第2水曜日	9:30~15:00			
	⑱ I・D・A・S★しらなみ会	石地	石地区民センター (西山町石地1167)	月1回	19:00~20:30			
*オレンジカフェ	⑳ 気養の屋			不定期			市民/詳細は直接お問合せください	北地域包括支援センターにしやま ☎47-7424
くらしのサポートセンター	♥ 西山かたくり広場	西山コミセン区域	石地区民センター (西山町石地1167)	月曜日	概ね 9:00~15:00 火曜日のみ 9:00~12:00	500円/1回 300円/半日	※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
			浜忠集落開発センター (西山町浜忠2975)	火曜日(午前)				
			西山いきいき館 (西山町池浦877)	水~金曜日				
老人クラブ	㉑ 別山高内クラブ	別山全域						柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411
	㉒ 大崎あたご会	大崎						
コミュニティセンター活動	手芸(ボランティア含む)	西山コミセン 全域	西山いきいき館 (西山町池浦877)	不定期	9:30~12:00		地域住民	西山コミュニティセンター ☎31-6117
	知っ得講座(地域交流)			年4回	10:00~11:30			
コミュニティセンター サークル	ペーパーフラワー	西山コミセン 全域	西山いきいき館 (西山町池浦877)	毎月 第3火曜日	13:00~16:00			西山コミュニティセンター ☎31-6117
	そば会			毎月 最終木曜日	9:30~12:00			

*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。