

<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) 大崎あたご会

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。