

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【上条地区】

※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



老人クラブ活動
(上条全域)いきいき倶楽部上条

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 芋川健康クラブ
- ② 上条町内会
- ③ 上条元気部
- ④ 山口町内会



介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、
南地域包括支援センター（柏崎市佐水3140 いこいの里内 電話 31-4515）
または、**市役所介護高齢課**（電話 43-9125）へ



南地域包括支援センター

介護予防・生活支援サービスの一覧表 【上条地区】

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 芋川健康クラブ	芋川	芋川集会所 （芋川114）	毎週 月曜日	9：00～10：00		町内会員	介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3－9 1 2 5
	② 上条町内会	上条	上条進修館 （上条19）	毎週 火曜日	14：00～15：00		町内会員、その他	
	③ 上条元気部	宮之窪	上条コミュニティセンター （宮之窪3180）	毎週 金曜日	9：30～10：30		地域住民、他希望者	
コツコツ貯筋体操 &ふれあいサロン	④ 山口町内会	上条	山口集会所 （山口2516-2）	毎週 水曜日	13：30～14：30		町内会員	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3－9 1 2 5
	山口こつこつサロン			第3水曜日	14：30～15：30		地域住民	
くらしのサポートセンター	♥ 上条たこうちの里	上条全域	旧上条保育園 （宮之窪3180）	毎週 月曜～木曜日	概ね 9：00～15：00	500円/1回 健康麻雀 200円/1回	利用時間中にコツコツを実施 ※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 ☎ 4 3－9 1 2 5
老人クラブ	👴 いきいき倶楽部上条	上条全般						
コミュニティセンターサークル	フラダンス	上条全域	上条コミュニティセンター （宮之窪3180）	毎週 水曜日	13：30～15：00	各サークルによる	地域住民、他希望者	上条コミュニティセンター ☎ 2 9－2 4 0 0
	ラージボール			毎週 火曜日	13：30～16：00			
	ラケットテニス			毎週 火曜日	9：00～12：00			
				毎週 火曜日	19：30～21：30			
				毎週 金曜日	13：00～15：45			
	囲碁の会			毎週 月曜日	13：30～16：30			
	ソフトバレー			毎週 金曜日	19：00～21：00			
	ふきのとう （古布を使った製作活動）			12月～3月 第3木曜日 （1月は第4木曜日）	9：30～11：30			
手芸教室		月1回 火曜日	9：30～12：00 13：00～15：00 9：30～15：00					
コミュニティセンター活動	書道教室	上条全域	上条コミュニティセンター （宮之窪3180）			300円/回 300円/回 500円/回 材料費自己負担	4月に年間予定がです	
				第3月曜日	9：30～11：30			
				第1水曜日	19：30～20：30		祝日は除きます	
	ストレッチヨガ教室		第3水曜日	19：30～20：30				