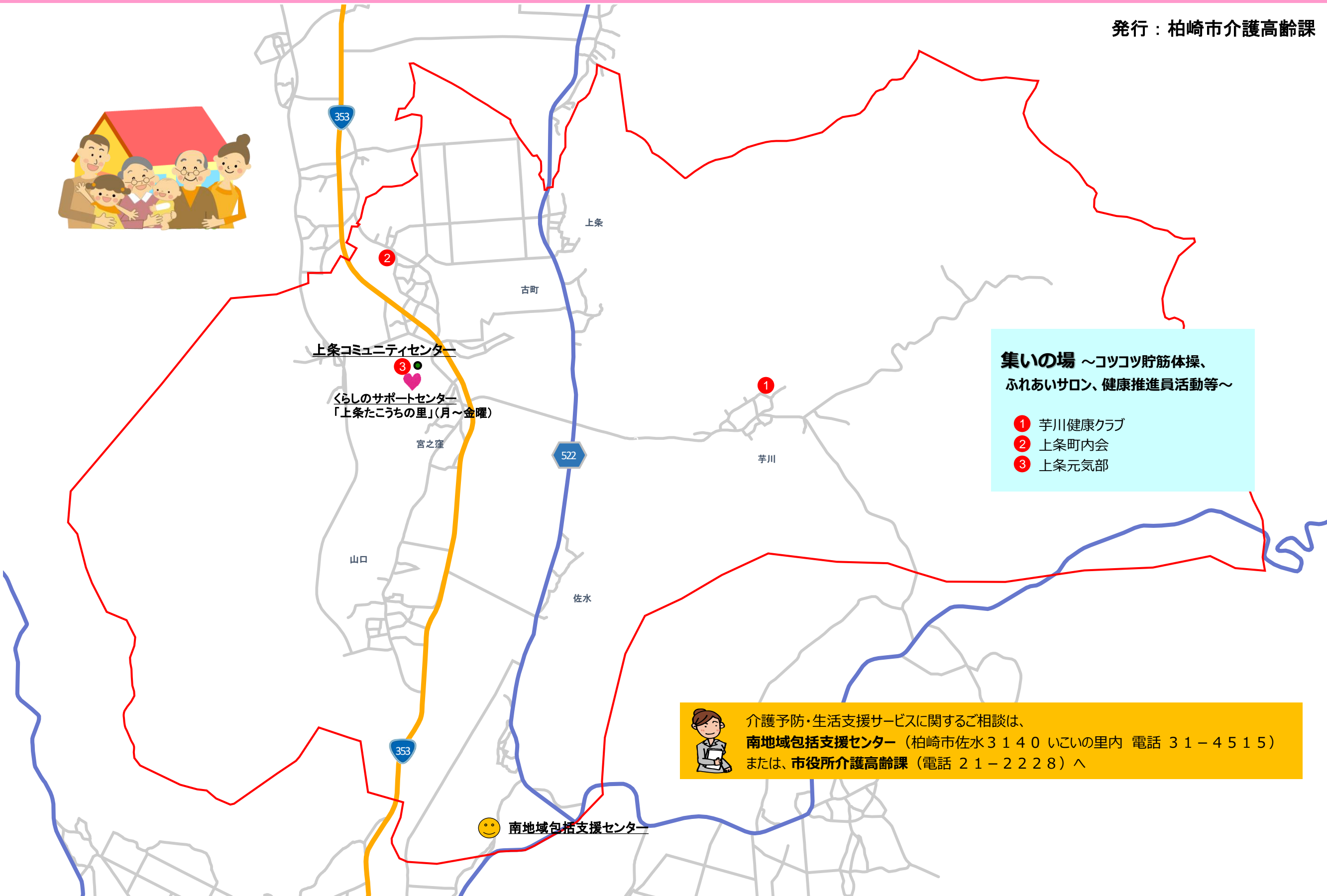


# <介護予防・生活支援> 地域資源マップ【上条地区】

※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



**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

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 21-2228）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
コソコソ貯筋体操	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 ☎43-9125
	② 上条町内会	上条	上条進修館 (上条)	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	
くらしのサポートセンター	♥ 上条たごうちの里	上条全域	旧上条保育園 (宮之窪3180)	月曜~金曜日	9:00~15:00 ※要確認	400円/1回	利用時間中にコソコソを実施 毎月1~2回つどいの会開催 (100円、誰でも参加可) 買物支援実施(要登録) ※開催日、時間、料金等変更の可能性 がある為要確認	介護高齢課 地域包括支援係 ☎43-9125
				水曜日 麻雀	9:00~15:00	100円/1回		
				第4木曜日 (3~11月) 開放日えんがわか フェたごうち	10:30~15:00			
コミュニティセンターサークル	グランドゴルフ	上条全域	上条コミュニティセンター (宮之窪3180)	毎週 木曜日	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 ☎29-2400
	フラダンス			毎週 水曜日	13:30~15:00			
	ラージボール			毎週 火曜日	13:30~16:00			
	ラケットテニス			毎週 木曜日	9:30~12:00			
				毎週 火曜日	9:00~12:00			
				毎週 火曜日	19:30~21:30			
	囲碁の会			毎週 金曜日	13:00~15:45			
毎週 月曜日	13:30~16:30							
コミュニティセンター活動	手芸教室	上条全域	上条コミュニティセンター (宮之窪3180)	月1回 火曜日	9:30~12:00 13:00~15:00 9:30~15:00	300円/ 300円/ 500円/ 材料費自己負担	4月に年間予定がでます	上条コミュニティセンター ☎29-2400
	書道教室			第3 月曜日	9:30~11:30		祝日は除きます	
	ハツラツ筋トレ教室			第1 水曜日	19:30~20:30			
	ハツラツヨガ教室			第3 水曜日	19:30~20:30			