

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【上米山地区】

※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



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 上米山はなももの会



介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、
西地域包括支援センターあかさかやま（柏崎市赤坂町4-56 赤坂山デイサービス内 電話 41-5612）
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 【上米山地区】

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 &ふれあいサロン	📍 上米山はなももの会	上米山全域	上米山コミュニティセンター (谷根3232番地3)	コツコツ・サロン 毎週 木曜日	コツコツ 10:00～11:30	100円	地区高齢者	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 43-9125
					サロン 10:00～11:00		サロン 柏崎市社会福祉協議会 ☎ 22-1411	
くらしのサポートセンター	♥ 谷根ひだまりの家	上米山全域	谷根診療所 (谷根3256番地1)	月曜日 水・木曜日 第1・3金曜日 第2・4金曜日	9:00～12:00 9:00～15:00 9:00～12:00 9:00～15:00	利用料: 300円/1回 昼食代: 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 ☎ 43-9125
			上米山コミュニティセンター (谷根3232番地3)	月曜日 火曜日 第1・3金曜日	13:30～15:00 9:00～12:00 13:30～15:00			
コミュニティセンター活動	こだまの会	上米山全域	上米山コミュニティセンター (谷根3232番地3)	年5回程度	おたよりで周知	おたよりで周知	地区住民	上米山コミュニティセンター ☎ 26-2516