

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【松波地区】

※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



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はらまち（柏崎市原町4-23 なごみ荘内 電話 24-4201）
または、**市役所介護高齢課**（電話 43-9125）へ

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 松波健康貯筋クラブ



本マップは令和8(2026)年7月時点の情報をもとに作成いたしました。記載の内容は変更する場合があります。市ホームページ(<http://www.city.kashiwazaki.lg.jp>)でもご覧いただけます。

介護予防・生活支援サービスの一覧表【松波地区】

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	📍 松波健康貯筋クラブ	松波全域	1 丁目：松波会館 （松波1-4-24）	毎週火・金曜日 ※金曜日は男性	10：00～11：00		町民全員	介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3－9 1 2 5
			2 丁目：松波コミュニティーセンター （松波2-17-3）	毎週 水曜日	10：00～11：00		町民全員	
			3 丁目：松波町住宅集会所 （松波3-6-21）	毎週 木曜日 ※1・2月は休み	10：00～11：00		町民全員	
			4 丁目：松波町内会 4 丁目集会所 （松波4-3-53）	毎週 木曜日	10：00～11：00		町民全員	
くらしのサポートセンター	💖 松波すず風の家	松波全域	松波会館 （松波1-4-24）	月曜日	概ね 9：00～15：00	300円/1日 200円/半日 200円/金曜日 麻雀 100円/回	※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
			松波町内会 4 丁目集会所 （松波4-3-53）	火曜日				
			松波町住宅集会所 （松波3-6-21）	水曜日				
			松波コミュニティーセンター （松波2-17-3）	木曜日				
			松波コミュニティーセンター （松波2-17-3）	金曜日	概ね 13：00～15：00			
コミュニティセンター サークル	卓球部	松波全域	松波コミュニティセンター （松波2-17-3）	毎週 火・土曜日	9：30～11：30			松波コミュニティセンター ☎ 2 2－4 3 5 2
	ラケットテニス部			毎週 火曜日	19：30～21：30			
	ニコニコ3 B 体操			第 1 ～3木曜日	13：30～14：30			
	よつばの会（手芸）			毎月第1・3 火曜日	13：00～16：30			
	ソフトバレー			毎週 月曜日	13：00～16：30			
	シニアストレッチ貯筋サークル			毎週 木曜日	10：00～11：15	700円/1回		
コミュニティセンター活動	健康麻雀教室			毎週 金曜日	13：30～16：00	200円		
	松波つなぐ会			月 1 回程度	概ね10：00～11：00			