

# <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。

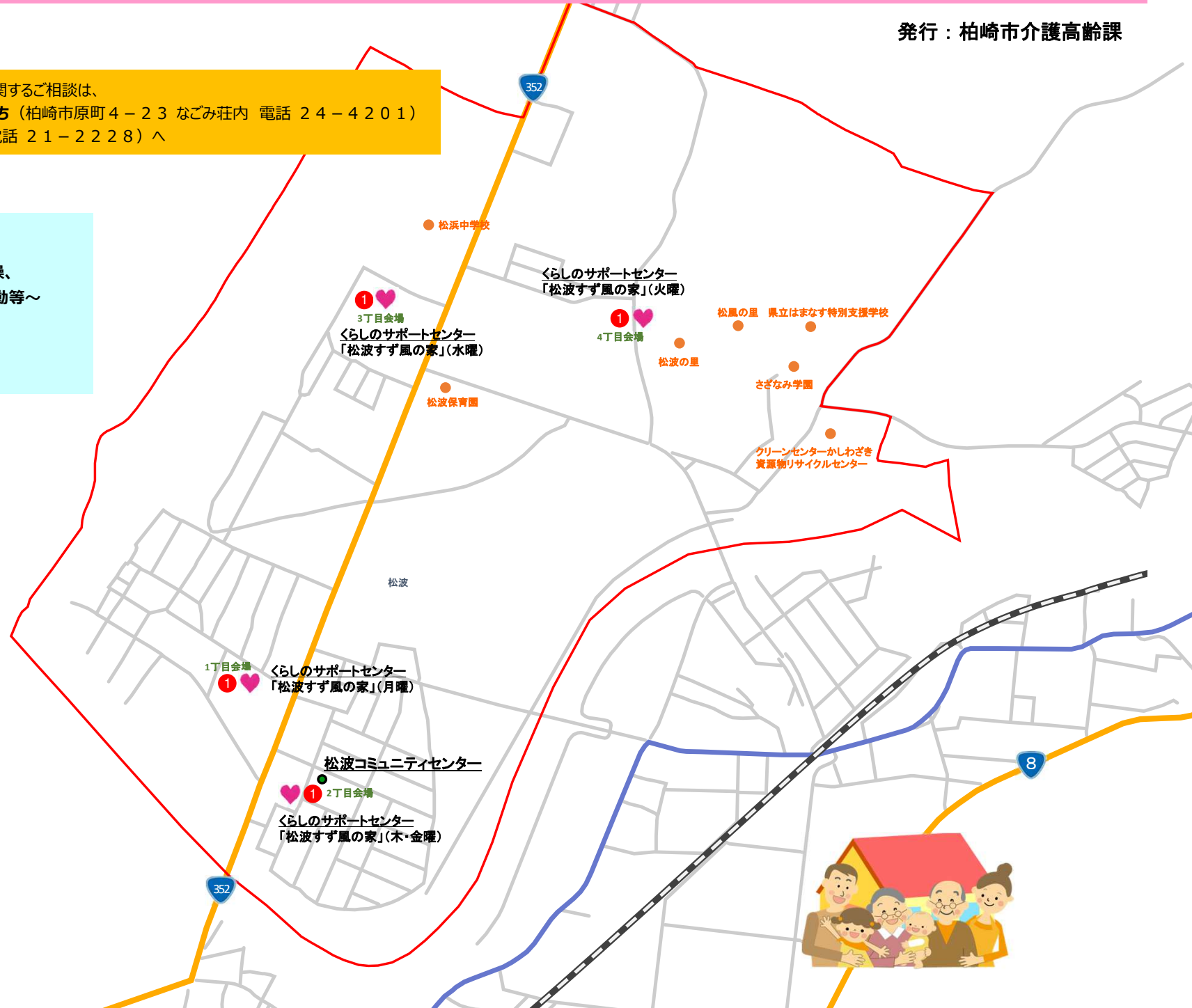
発行：柏崎市介護高齢課



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 21-2228）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



## 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 ☎ 43-9125
			2丁目：松波コミュニティセンター (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	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 100円/金曜日	※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
			松波町内会4丁目集会所 (松波4-3-53)	火曜日				
			松波住宅集会所 (松波3-6-21)	水曜日				
			松波コミュニティセンター (松波2-17-3)	木曜日				
			松波コミュニティセンター (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 ☎ 22-4352
	ラケットテニス部			毎週 火曜日	19:30～21:30			
	民謡唄教室			毎月 第1・3火曜日	13:30～15:30			
	ニコニコ3B体操			第1～3木曜日	13:30～14:30			
	よつばの会（手芸）			毎週 火曜日	13:00～16:30			
	舞姫 P I N E W A V E			毎週 土曜日	10:00～12:00			
	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			
	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10:00～12:00						