

# <介護予防・生活支援> 地域資源マップ【南鯨石地区】

※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 山室町内会
- ② 笹崎長生会
- ③ 宮之下集落
- ④ 田島老人クラブ
- ⑤ 大沢福友会
- ⑥ 福寿会
- ⑦ やそわ会



介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、  
**東地域包括支援センター**（柏崎市大字善根 6 7 6 9 - 1 電話 3 1 - 2 1 2 2）  
または、**市役所介護高齢課**（電話 2 1 - 2 2 2 8）へ

介護予防・生活支援サービスの一覧表【南鯖石地区】

| 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 山室町内会      | 山室     | 山室特産センター<br>（山室2331）       | 毎週 水曜日<br><br>令和7年1月～2月休み              | 9：00～10：30                  |         | 町内住民                                                      | 介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎43－9125 |
|              | ② 笹崎長生会      | 笹崎     | 笹崎ふれあいセンター<br>（石曽根6160-1）  | 毎週 火曜日                                 | 9：00～10：00                  |         | 老人クラブ会員                                                   |                              |
|              | ③ 宮之下集落      | 宮之下    | 宮之下集落センター<br>（石曽根1429-1）   | 4月～11月<br>毎週 火曜日<br>12月～3月<br>毎週 火・金曜日 | 8：30～9：30<br><br>9：00～10：00 |         | 老人クラブ会員、他                                                 |                              |
|              | ④ 田島老人クラブ    | 田島     | 田島活性化センター<br>（山室530-2）     | 毎月 第1・3水曜日                             | 9：00～10：00                  |         | 田島老人クラブ会<br>員、他                                           |                              |
|              | ⑤ 大沢福友会      | 大沢     | 大沢集落集会所<br>（大沢240-1）       | 毎週 水曜日                                 | 9：00～10：00<br>※時間変更有        |         | 福友会会員                                                     |                              |
| 健康推進員活動      | ⑥ 福寿会        | 大沢     |                            | 年10回                                   |                             |         |                                                           | 健康推進課 地域保健係<br>☎20－4214      |
|              | ⑦ やそわ会       | 宮之下    |                            | 年10回 第2木曜日                             |                             |         |                                                           |                              |
| くらしのサポートセンター | ♥ 南鯖石かたこの里   | 南鯖石全域  | 田島活性化センター<br>（山室530-2）     | 月曜日                                    | 9：00～15：00                  | 300円/1回 | 利用時間中にコツコツ<br>を実施<br><br>※開催日、時間、料<br>金等変更の可能性が<br>有る為要確認 | 介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎43－9125 |
|              |              |        | 小清水集落センター<br>（石曽根5019-7）   | 火曜日（午前）                                | 9：00～12：00                  |         |                                                           |                              |
|              |              |        | 森近公会堂<br>（森近293-2）         | 第1火曜日（午後）                              | 13：30～15：00                 |         |                                                           |                              |
|              |              |        | 行兼ふれあいセンター<br>（石曽根5663）    | 第2火曜日（午後）                              | 13：30～15：00                 |         |                                                           |                              |
|              |              |        | 宮之下集落開発センター<br>（石曽根1429-1） | 水曜日                                    | 9：00～15：00                  |         |                                                           |                              |
|              |              |        | 笹崎ふれあいセンター<br>（石曽根6160-1）  | 木曜日                                    | 9：00～15：00                  |         |                                                           |                              |
|              |              |        | 山室特産センター公民館<br>（山室2331）    | 金曜日                                    | 9：00～15：00                  |         |                                                           |                              |
|              |              |        | コミュニティ<br>センターサークル         | ワンバウンドバレー                              | 南鯖石全域                       |         |                                                           |                              |
| 日本画教室        | 第3水曜日        | 9：30～  |                            |                                        |                             |         |                                                           |                              |
| 山彦句会         | 月1回平日        | 9：30～  |                            |                                        |                             |         |                                                           |                              |
| 料理サークル       | 月1回平日        | 9：30～  |                            |                                        |                             |         |                                                           |                              |
| 生け花教室        | 月1回平日        | 13：30～ |                            |                                        |                             |         |                                                           |                              |
| 踊りの会（2団体）    | ※週1回夜 各団体による |        |                            |                                        |                             |         |                                                           |                              |