

※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。



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 6769-1 電話 31-2122）
 または、**市役所介護高齢課**（電話 21-2228）へ

- ① 上加納上和クラブ
- ② 佐之久コソツコソツ体操たんぽぽの会
- ③ 下加納町内会体操会
- ④ 飛岡コソツコソツ教室
- ⑤ 中加納
- ⑥ 久之木健康クラブ
- ⑦ 与板集落
- ⑧ 上和ふれあいサロン
- ⑨ サロンどすみよし
- ⑩ ふれあいサロン飛岡
- ⑪ 久之木ふれあいサロン
- ⑫ おひさま（ひなた会場）

(上加納) 上加納老人クラブ
(下加納) 下加納長生会
(中加納) 山王クラブ
(与板) 与板長生倶楽部



本マップは令和7(2025)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【中鯖石地区】

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 上加納上和クラブ	上加納	上加納公会場 （加納2937）	毎週 火曜日	9：00～10：00 ※祝日は休み 農繁期は休むことあり		地区住民	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3 - 9 1 2 5
	② 佐之久コツコツ体操たんぽぽの会	佐之久	佐之久公会堂 （善根2819）	月2回 水曜日	10：00～11：00		地区高齢者	
	③ 下加納町内会体操会	下加納	下加納ふれあいセンター （加納518）	毎週 金曜日	14：00～15：00		町内会有志	
	④ 飛岡コツコツ教室	飛岡	飛岡集会場 （善根1817-1）	毎週 金曜日	10：00～11：00		町内会員	
	⑤ 中加納	中加納	中加納集落開発センター （加納155-1）	毎週 木曜日	9：00～10：00		地区住民	
	⑥ 久之木健康クラブ	久之木	久之木生活改善センター （善根8896）	毎週 火曜日	9：30～10：30		町内会員	
	⑦ 与板集落	与板	与板ふれあい館 （与板1135）	毎週 火曜日	10：00～11：00		高齢者	
ふれあいサロン	⑧ 上和ふれあいサロン	上加納	上加納集会場 （加納2937）	毎月 第4 火曜日	9：00～10：00	100円		柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2 - 1 4 1 1
	⑨ サロンどすみよし	下加納	下加納ふれあいセンター （加納518）	毎月 第4金曜日	15：00～16：00	100円		
	⑩ ふれあいサロン飛岡	飛岡	飛岡集会場 （善根1817-1）	毎月 第3 金曜日	11：00～12：00	100円		
	⑪ 久之木ふれあいサロン	久木太	久之木生活改善センター （善根8896）	毎月 第3 火曜日	10:00～12:00	200円		
🍃オレンジカフェ	⑫ おひさま（ひなた会場）		小規模多機能ホームひなた （加納5884）	不定期			市民／詳細は直接 お問合せください	地域密着型施設ひなた ☎ 4 7 - 7 6 6 2
くらしのサポートセンター	💖 中鯖石十和の里	中鯖石全域	中鯖石コミュニティセンター （加納2564-1）	月曜日 第4 火曜日	9：00～12：00 13：00～15：00	300円/1回 ヨガ 100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 ☎ 4 3 - 9 1 2 5
			上加納公会場 （加納2937）	火曜日 第4 火曜日	9：00～15：00 9：00～12：00			
			与板ふれあい館 （与板1135）	水曜日	9：00～15：00			
			飛岡集会場 （善根1817-1）	木曜日				
			下加納ふれあいセンター （加納518）	金曜日				
老人クラブ	👴 上加納老人クラブ	上加納					柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2 - 1 4 1 1	
	👴 下加納長生会	下加納						
	👴 山王クラブ	中加納						
	👴 与板長生倶楽部	与板						
コミュニティセンターサークル	ワンバウンドバレー	中鯖石全域	中鯖石コミュニティセンター （加納2564-1）	毎週 火・金曜				中鯖石コミュニティセンター ☎ 2 7 - 2 1 0 2
	大正琴			毎月 1 回				
	八石句会			毎月 1 回				
	ソフトバレーボール			毎週 土曜日				
	グラウンドゴルフ水曜会			毎週 水曜日	9：00～10：30			
	ヨガクラブ			月 2 回金曜日	19：00～20：00	500円/1回		

♣オレンジカフェとは、近所にあるカフェのようにお茶を楽しみながら、地域の方々やご家族が集まり、介護や悩みの疑問を相談したり、情報交換をしたり、交流を図る場です♣