

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【中鯖石地区】

※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 上加納上和クラブ
- 2 佐之久コツコツ体操たんぽぽの会
- 3 下加納町内会体操会
- 4 飛岡コツコツ教室
- 5 中加納
- 6 久之木健康クラブ
- 7 久木太町内会
- 8 与板集落
- 9 宮平コツコツ貯筋体操会
- 10 上和ふれあいサロン
- 11 久木太ふれあいサロン
- 12 さろんどすみよし
- 13 ふれあいサロン飛岡
- 14 まめりこ
- 15 おひさま（ひなた会場）

老人クラブ活動 **老**

- （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



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



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 ☎43-9125
	② 佐之久コツコツ体操たんぼぼの会	佐之久	佐之久担い手センター (善根2819)	月1~2回 火曜日・木曜日	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)	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 久木太町内会	久木太	久木太集会場 (善根4813)	毎週 木曜日	9:30~10:30		地区住民	
	⑧ 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	
	⑨ 宮平コツコツ貯筋体操会	宮平	宮平集会所 (宮平603-2)	毎週 木曜日	9:00~10:00		地区住民、 老人クラブ会員	
ふれあいサロン	⑩ 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	10:30~12:00	100円	柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411	
	⑪ 久木太ふれあいサロン	久木太	久木太集会場 (善根4813)	毎月 第4木曜日	9:00~11:00			
	⑫ さろんどすみよし	下加納	下加納ふれあいセンター (加納518)	毎月 第4金曜日 ※冬季変更	15:00~16:00	100円		
	⑬ ふれあいサロン飛岡	飛岡	飛岡集会場 (善根1817)	毎月 第3金曜日	11:00~12:00	100円		
	⑭ まめりこ	中加納	中加納集落開発センター (加納4684)	毎月 第4木曜日	10:00~11:30	200円		
✪オレンジカフェ	⑮ 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	地域密着型施設ひなた ☎47-7662
くらしのサポートセンター	♥ 中鯖石十和の里	中鯖石全域	上加納公会場 (加納2937)	月曜日	概ね 9:00~15:00	300円/1回 程度	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
			中鯖石コミュニティセンター (加納2564-1)	第1・3・5火曜日	【折り紙の会】 概ね 9:00~12:30			
			中鯖石コミュニティセンター (加納2564-1)	第2・4火曜日	概ね 9:00~12:30			
			与板ふれあい館 (与板1135)	水曜日	概ね 9:00~15:00			
			飛岡集会場 (善根1817)	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	⑯ 上加納老人クラブ	上加納					柏崎市社会福祉協議会 ☎22-1411	
	⑰ 下加納長生会	下加納						
	⑱ 山王クラブ	中加納						
	⑲ 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 ☎27-2102	
	大正琴			毎月1回				
	八石句会			毎月1回				
	卓球			毎週 月・木曜日				
	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	なし		

✪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✪