

<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 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

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
（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 43-9125）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	➊ 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
	➋ 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 （第2、第4水曜日）	10：00～11：00		地区高齢者	
	➌ 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	
	➍ 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	
	➎ 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	
	➏ 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	
	➐ 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	➑ 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
	➒ 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		
	➓ 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		
	➔ 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		
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 水曜日	9：00～12：00 13：30～15：00 9：00～15：00	300円/1回 ヨガ・ピンポン・健康 マージャン 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			
			飛岡集会場 （善根1817-1）	木曜日	9：00～15：00			
			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						
	👴 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		
	健康麻雀倶楽部			月 2 回火曜日	13：30～16：50			