

<介護予防・生活支援> 地域資源マップ【西山地区】

※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

石地・大田エリア



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 西山いきいき体操
- 2 田沢いきいきサロン
- 3 上山田コツコツ貯筋体操会
- 4 コツコツ貯筋体操後谷町内サークル
- 5 石地わくわく元気教室
- 6 大津コツコツ貯筋体操クラブ
- 7 大崎コツコツ雪割草
- 8 浜忠コツコツ貯筋体操の会
- 9 池浦新和会
- 10 下山田老人クラブ
- 11 伊毛ふれあいサロンの会
- 12 礼拝コツコツクラブ
- 13 甲友会
- 14 サロンふきのとう
- 15 別山後谷親明会
- 16 あったか広場
- 17 I・D・A・S★しらなみ会
- 18 大崎サロンの会

中川・別山エリア



【介護予防】
西山町いきいき館
電話 31-6100

老人クラブ活動

(別山全域) 別山高内クラブ
(大崎) 大崎あたご会



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にしやま
(柏崎市西山町坂田361番地11 JAえちご中越西山プラザ内 電話 47-7424)
または、**市役所介護高齢課** (電話 43-9125) へ

本マップは令和8(2026)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【西山地区】

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	❶ 西山いきいき体操	西山コミセン 区域	西山いきいき館 （西山町池浦877）	毎週 金曜日	10：00～11：00		西山コミセン区域住民	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3－9 1 2 5
	❷ 田沢いきいきサロン	田沢	田沢集会所 （西山町田沢3102）	毎週 木曜日	9：00～10：00		地域住民	
	❸ 上山田コツコツ貯筋体操会	上山田	上山田ふれあいセンター （西山町上山田554）	毎週 火曜日	9：00～10：00		集落住民	
	❹ コツコツ貯筋体操後谷 町内サークル	別山後谷	後谷公会堂 （西山町別山6505-2）	毎週 火曜日	9：30～10：50		町内住民	
	❺ 石地わくわく元気教室	石地全域	石地区民センター （西山町石地1167）	毎週 木曜日	9：30～10：30		地区高齢者	
	❻ 大津コツコツ貯筋体操クラブ	大津	大津集落センター （西山町大津1172）	毎週 火曜日	夏 9：00～10：00 冬 9：30～10：30		集落住民	
	❼ 大崎コツコツ雪割草	大崎	大崎集落センター （西山町大崎744）	毎週 木曜日	9：30～11：00		集落住民	
	❽ 浜忠コツコツ貯筋体操の会	浜忠	浜忠集落開発センター （西山町浜忠2975）	毎週 水曜日	9：30～11：00		町内住民	
	❾ 池浦新和会	池浦	池浦センター （池浦408-19）	毎週 火曜日	9：00～10：00		町内会員	
	❿ 下山田老人クラブ	下山田	下山田公会堂 （西山町下山田353-1）	第1・3月曜日	10：00～11：00		町内会員	
コツコツ貯筋体操 & ふれあいサロン	❶❶ 伊毛ふれあいサロンの会	伊毛	伊毛陽だまり （西山町伊毛1312）	コツコツ 毎月 第2・4日曜日 ※中止・変動あり	コツコツ 9：30～10：30		サロン会員	コツコツ 介護高齢課 地域包括支援係 ☎ 4 3－9 1 2 5 サロン 柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2－1 4 1 1
				サロン 毎月 第2・4日曜日	サロン 9：30～11：30	100円	サロン会員	
コツコツ貯筋体操 & 老人クラブ	❶❷ 礼拝コツコツクラブ	礼拝	礼拝公会堂 （西山町礼拝370-4）	毎週 月曜日	9：00～10：00		老人会、町内会員	老人クラブ 柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2－1 4 1 1
ふれあいサロン	❶❸ 甲友会	甲戸	甲戸集落開発センター （西山町別山5200）	年間9回	茶話会 10:00～12:00 食事会 10:00～15:00	300円		柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2－1 4 1 1
	❶❹ サロンふきのとう	笹山	笹山公会堂 （西山町別山2035-2）	毎月1回	9：30～12：00	100円		
	❶❺ 別山後谷親明会	別山後谷	別山後谷公会堂 （西山町別山6505-2）	毎月 最終火曜日	9：30～12：00	100円		
	❶❻ あったか広場	石地	石地区民センター （西山町石地1167）	毎週 水曜日	9：30～15:00	200円		
	❶❼ I・D・A・S★しらなみ会	石地・大津	石地区民センター （西山町石地1167）	年間12回	19：00～20:30	500円		
	❶❽ 大崎サロンの会	大崎	大崎集落センター （西山町大崎744）	毎月 第4木曜日	9:30～11:30	年間費500円		
くらしのサポートセンター	♥ 西山かたくり広場	西山コミセン 区域	石地区民センター （西山町石地1167）	月曜日	概ね 9：00～15：00	500円/1回 300円/半日	※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 ☎ 4 3－9 1 2 5
			浜忠集落開発センター （西山町浜忠2975）	火曜日（午前）	9：00～12：00			
			西山いきいき館 （西山町池浦877）	水～金曜日	9：00～15：00			
老人クラブ	👴 別山高内クラブ	別山全域						柏崎市社会福祉協議会 ☎ 2 2－1 4 1 1
	👴 大崎あたご会	大崎						
コミュニティセンター活動	手芸（ボランティア含む）	西山コミセン 全域	西山いきいき館 （西山町池浦877）	不定期	9：30～12：00		地域住民	西山コミュニティセンター ☎ 3 1－6 1 1 7
コミュニティセンター サークル	ペーパーフラワー	西山コミセン 全域	西山いきいき館 （西山町池浦877）	毎月 第3 火曜日	13：00～16：00			
	そば会			毎月 最終木曜日	9：30～12：00			