

くらしのサポートセンターえきまえ	
事業内容	日替わりで、体操・趣味活動等の集いを開催
実施会場	くらしのサポートセンターえきまえ
対象者	65歳以上で、トイレや食事、移動など身の回り動作が一人でできる方、コミュニケーションが図れる方、支え合い活動に理解のあるサポーターまたは協力者
利用者負担額	プログラムにより異なります。

～高齢者の様々な相談は、担当の地域包括支援センターへ～

担当の地域包括支援センター 住所	電話番号 FAX番号	お住いの地区
<b>中地域包括支援センター</b> 柏崎市松美二丁目2番41号	TEL 0257-24-6715 FAX 0257-23-6116	比角、田尻、北鯖石
<b>東地域包括支援センター</b> 柏崎市大字善根6769番地1	TEL 0257-31-2122 FAX 0257-31-2120	北条、南鯖石、 中鯖石、高柳町
<b>西地域包括支援センターまちなか</b> 柏崎市鏡町8番13号セウみなみ1階	TEL 0257-20-1535 FAX 0257-41-6651	中央
<b>西地域包括支援センターあかさかやま</b> 柏崎市赤坂町4番56号 赤坂山サービスセンター内	TEL 0257-41-5612 FAX 0527-41-5613	大洲、剣野、鯨波、 米山、上米山
<b>南地域包括支援センター</b> 柏崎市大字佐水3140番地 いこいの里内	TEL 0257-31-4515 FAX 0527-34-4525	半田、枇杷島、高田、 上条、野田、別俣、 鵜川
<b>北地域包括支援センターはらまち</b> 柏崎市原町4番23号 なごみ荘内	TEL 0257-24-4201 FAX 0527-24-4303	松波、荒浜、高浜、 西中通、中通
<b>北地域包括支援センターにしやま</b> 柏崎市西山町坂田361番地11 JAえちご中越西山プラザ内	TEL 0257-47-7424 FAX 0257-47-2931	西山町



未来へつなぐ！  
エナジーチャージ

「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」「まだなくても大丈夫！いつでもできる！」…そんなふうに考えていないでしょうか？  
いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。積極的に取り組んで、住み慣れたまちで、いつまでも自分らしく充実した日々を送るために介護予防事業を活用してください！



元気なうちから介護予防に  
取り組むと…



いきいきとした生活を  
送ることができます！



こころもからだも元気に  
なります！

こころとからだの健康づくりで  
いつまでもいきいきと！

問い合わせ：柏崎市介護高齢課地域包括支援係  
電話 4 3 - 9 1 2 5

～いつまでも元気で過ごすために～

**おすすめ！！**

## 介護予防事業

### パワーリハビリ

事業内容	トレーニング機器を使用した介護予防のための運動です。「楽にできる」運動から始めるため、安全に行うことができます。機器が苦手な方でも、スタッフがそばについて行いますので、安心して参加できます。
実施会場	柏崎アクアパーク、特養くじらなみ、フォンジェ 2 階
対象者	次の全てを満たす方が対象となります。 ・65歳以上で、要支援（事業対象者含む）または要介護認定を受けていない方 ・移動（階段や屋外も含む）や生活上の動作が自立されている方 ・疾病等による運動制限を受けていない方
利用者負担額	1,020円（全10回） ※修了後は各自のペースで継続ができます。

### 西山いきいき教室

事業内容	ストレッチ、テニスボールやセラバンドを使った筋力トレーニング、身体のバランスを整える体操、懐メロに合わせたリズム体操等を行います。いすに座って行う運動も多く、安全に行う事ができます。
実施会場	西山町いきいき館
対象者	65歳以上の方
利用者負担額	年間2,400円（毎週木曜日、年間48回） ※年度途中からの参加の場合は月割りとなります。

### 訪問指導

事業内容	個人の状況に合わせて、専門職が一定期間訪問し、支援を行います。 ○口腔機能の向上（歯科衛生士が訪問します。） ○栄養改善（栄養士が訪問します。）
実施会場	ご自宅へ訪問します。
対象者	栄養・口腔機能（お口の健康）の低下の心配が見られた方
利用者負担額	無料

### コツコツ貯筋体操

事業内容	身近な場所に集い、ストレッチやセラバンド（ゴム製バンド）、お口の体操などを行い、足腰の筋力と柔軟性を高め、転ばない体をつくります。また、体操を通じて、お互いに支え合う地域づくりを目指します。
実施会場	市内183ヶ所で行っています（2024年4月末現在） ※実施会場は市ホームページまたは介護高齢課へお問い合わせください。
対象者	どなたでも参加できます。
利用者負担額	無料

### コツコツ貯筋体操センター

事業内容	体操動画を見ながら、だれもが気軽に体操に取り組むことができます。また、からだ年齢の測定や健康に関する講座などもあります。
実施会場	コツコツ貯筋体操センター（柏崎ショッピングモール・フォンジェ内）
対象者	どなたでも参加できます。
利用者負担額	無料

### くらしのサポートセンター

事業内容	地域高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと暮らすことを応援し、茶話会やコツコツ貯筋体操などの運動、レクリエーションや趣味活動など、楽しみながら介護予防を行います。また、必要な方へは、自宅から会場までの送迎を行っています。 上記の活動に加え、住民が気軽に参加できる「集い」の開催や、地域住民同士の助け合い活動などを行っている地区もあります。
実施会場	市内23地区で実施しています。 ※実施会場は市ホームページまたは介護高齢課へお問い合わせください。
対象者	65歳以上で、歩行、食事、トイレ等の日常動作が一人で行える（介助が必要でない）方、およびその支援のための活動に関わる方
利用者負担額	200円～ ※会場によって異なります。