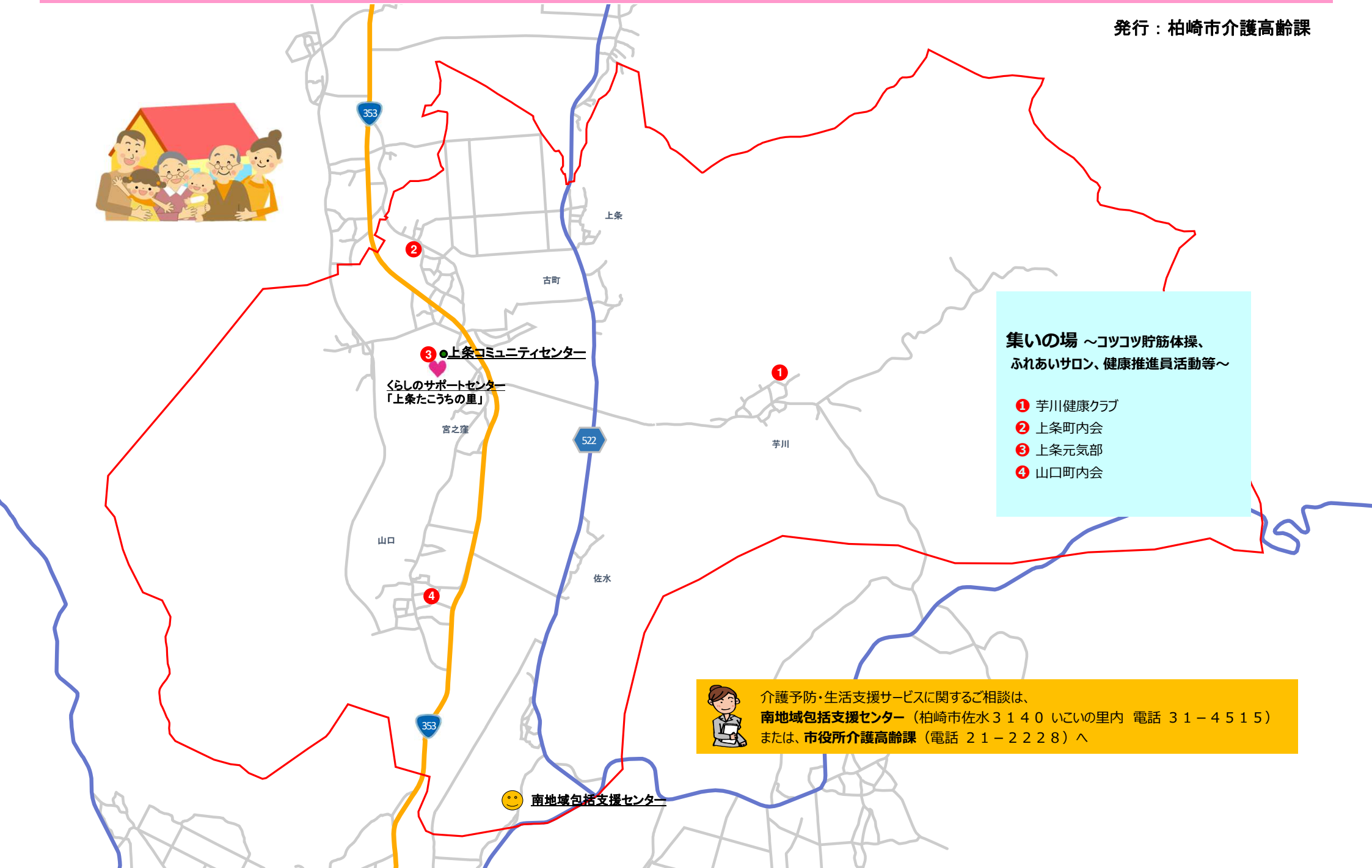


# <介護予防・生活支援> 地域資源マップ【上条地区】

※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 芋川健康クラブ
- ② 上条町内会
- ③ 上条元気部
- ④ 山口町内会



介護予防・生活支援サービスに関するご相談は、  
**南地域包括支援センター**（柏崎市佐水3140 いこいの里内 電話 31-4515）  
または、**市役所介護高齢課**（電話 21-2228）へ



**南地域包括支援センター**

介護予防・生活支援サービスの一覧表 【上条地区】

| 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 芋川健康クラブ         | 芋川          | 芋川集会所<br>（芋川114）          | 毎週 月曜日       | 9：00～10：00                              |                                       | 町内会員                                                                                                                                                         | 介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎ 4 3 - 9 1 2 5                                                 |
|                      | ② 上条町内会           | 上条          | 上条進修館<br>（上条19）           | 毎週 火曜日       | 14：00～15：00                             |                                       | 町内会員、その他                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|                      | ③ 上条元気部           | 宮之窪         | 上条コミュニティセンター<br>（宮之窪3180） | 毎週 金曜日       | 9：30～10：30                              |                                       | 地域住民、他希望者                                                                                                                                                    |                                                                                     |
| コツコツ貯筋体操<br>&ふれあいサロン | ④ 山口町内会           | 上条          | 山口集会所<br>（山口2516-2）       | 毎週 水曜日       | 13：30～14：30                             |                                       | 町内会員                                                                                                                                                         | コツコツ<br>介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎ 4 3 - 9 1 2 5<br>サロン<br>柏崎市社会福祉協議会<br>☎ 2 2 - 1 4 1 1 |
|                      | 山口こつこつサロン<br>（新規） |             |                           | 第 3 水曜日      | 14：30～15：30                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| くらしのサポートセンター         | ♥ 上条たこうちの里        | 上条全域        | 旧上条保育園<br>（宮之窪3180）       | 毎週<br>月曜～木曜日 | 概ね<br>9：00～15：00                        | 400円/1回<br><br>健康麻雀<br>200円/1回        | 利用時間中にコツコツを実施<br>月曜午前：健康麻雀（女性）<br>水曜午前：健康麻雀<br>第 4 木曜日：開放日えんがわか<br>フェたこっち<br>毎月1回つどいの会開催<br>（100円、誰でも参加可）<br>買物支援実施（要登録）<br><br>※開催日、時間、料金等変更の可能性<br>が有る為要確認 | 介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎ 4 3 - 9 1 2 5                                                 |
| コミュニティセンターサークル       | グランドゴルフ           | 上条全域        | 上条コミュニティセンター<br>（宮之窪3180） | 毎週 木曜日       | 13：30～15：00                             | 各サークルによる                              | 地域住民、他希望者                                                                                                                                                    | 上条コミュニティセンター<br>☎ 2 9 - 2 4 0 0                                                     |
|                      | フラダンス             |             |                           | 毎週 水曜日       | 13：30～15：00                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      | ラージボール            |             |                           | 毎週 火曜日       | 13：30～16：00                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      |                   |             |                           | 毎週 木曜日       | 9：30～12：00                              |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      | ラケットテニス           |             |                           | 毎週 火曜日       | 9：00～12：00                              |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      |                   |             |                           | 毎週 火曜日       | 19：30～21：30                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      |                   |             |                           | 毎週 金曜日       | 13：00～15：45                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| 囲碁の会                 | 毎週 月曜日            | 13：30～16：30 |                           |              |                                         |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| コミュニティセンター活動         | 手芸教室              | 上条全域        | 上条コミュニティセンター<br>（宮之窪3180） | 月 1 回 火曜日    | 9：30～12：00<br>13：00～15：00<br>9：30～15：00 | 300円/回<br>300円/回<br>500円/回<br>材料費自己負担 | 4月に年間予定がです                                                                                                                                                   |                                                                                     |
|                      | 書道教室              |             |                           | 第 3 月曜日      | 9：30～11：30                              |                                       | 祝日は除きます                                                                                                                                                      |                                                                                     |
|                      | ハツラツ筋トレ教室         |             |                           | 第 1 水曜日      | 19：30～20：30                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      | ストレッチヨガ教室         |             |                           | 第 3 水曜日      | 19：30～20：30                             |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|                      |                   |             |                           |              |                                         |                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                     |