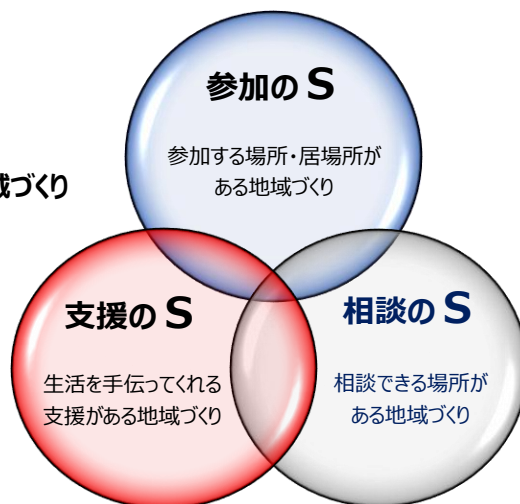


高齢者のための地域情報

1. 高齢者の相談窓口	P	1
2. 高齢者の在宅福祉サービス	P	6
市の在宅福祉サービス	P	6
たすけあい・ボランティア支援一覧	P	7
シルバー人材センターのサービス	P	8
市社会福祉協議会によるサービス	P	9
① 福祉カー・車いすの貸出し	P	9
② その他のサービス	P	10
3. その他の関連分野	P	12
① 家庭ごみの戸別収集	P	12
② 訪問歯科診療	P	13
4. 集いの場・介護予防の場	P	14
① 介護者支援のつどい	P	14
② オレンジカフェ(認知症カフェ)	P	15
③ 週いち貯筋体操	P	17
5. 四街道市買物等支援リスト	P	19
6. 巻末資料			
※ 各中学校地区の集い・相談・支援の場	P	24
※ 四街道市医科・歯科医療施設一覧	P	32

3つのSによる地域づくり



発行：四街道市地域支えあい推進会議

問合せ先：四街道市地域包括支援センター

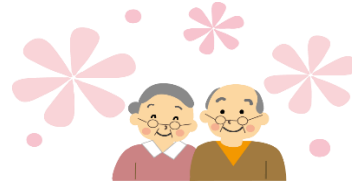
住所：〒284-0003 四街道市鹿渡無番地

連絡先：TEL 043-420-6070 FAX 043-424-6707

改訂：2023年6月




1 高齢者の相談窓口



窓口名	内容	電話番号
<p>地域包括支援センター</p>	<p>≪高齢者の総合相談≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者とその家族の困りごと ・権利擁護の相談 ・介護予防の相談 ・認知症に関する相談 <p>≪担当地区≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北中学校地区 ・西中学校地区 <p>場所：<u>総合福祉センター分館</u></p> <p>月～土 8：30～17：15</p> <p>日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-420-6070</p>
<p>みなみ地域包括支援センター</p>	<p>≪担当地区≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・四街道中学校地区 ・旭中学校地区 <p>場所：<u>南部総合福祉センター</u></p> <p><u>わろうべの里 2 F</u></p> <p>月～土 9：00～17：15</p> <p>日曜・祝日・第4月曜・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-497-5165</p>
<p>千代田地域包括支援センター</p>	<p>≪担当地区≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千代田中学校地区 <p>場所：<u>千代田地域包括支援センター</u></p> <p><u>池花 2-22-4</u></p> <p>月～土 8：30～17：15</p> <p>日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-497-2430</p>

窓口名	内容	電話番号
高齢者支援課	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険・介護認定 ・介護予防 ・養護老人ホーム等の施設入所 ・高齢者在宅福祉サービス ・家庭ごみの戸別収集（注） <p>※詳細は P12 をご確認ください</p>	(賦課給付係) 043-388-8300 (介護認定係) 043-421-6127 (高齢者福祉係・包括ケア係) 043-421-6128
国保年金課	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険 ・後期高齢者医療制度 ・国民年金 	(国民健康保険係) 043-421-6125 (高齢者医療年金係 ・高齢者医療担当) 043-421-6126 (高齢者医療年金係 ・国民年金担当) 043-388-8400
障害者支援課	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者に関わる各種手当及び助成に関する相談 ・障害者福祉の援助に関する相談 	043-421-6122
障害者基幹相談支援センター（障害者支援課内）	<<障害者の総合相談>> <ul style="list-style-type: none"> ・障害者とその家族の困りごと ・権利擁護の相談 ・虐待防止についての相談 	043-379-4661
健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の予防接種 ・歯・口腔相談・健康相談 ・各種検診 	043-421-6100
クリーンセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・粗大ごみの相談 	043-432-8527
社会福祉協議会 心配ごと相談	日常生活での心配ごとや悩みについての身近な相談窓口です。 日時：毎月 第2・第4水曜日 13：00～16：00 受付は 15：00 まで ※開催日が祝日の場合は別日に振替 会場：総合福祉センター 3 F 相談室 1 予約：不要。当日会場に直接お越しください。	043-422-2945

窓口名	内容	電話番号
社会福祉協議会 日常生活自立支援事業	日常生活を送る上で十分な判断ができない方を支援する窓口です。 ・財産・金銭・書類・印鑑などの管理相談 <small>※詳細は P11 をご確認ください</small>	043-422-2945
障害者相談支援事業所 《ひだまり》 <small>(総合福祉センター分館内)</small> 《ほほえみ》 <small>(南部総合福祉センター わろうべの里内)</small>	障害のある方へ、日常生活を営むためのお手伝いをします。 ・生活の困りごとなどの相談	043-304-2828 043-420-5388
四街道警察署	《交通事故や犯罪など》 ・緊急を要する時 《生活安全相談窓口》 ・犯罪被害の相談 ・交通、防犯の相談 ・オレオレ詐欺の相談 ・悪質商法の相談 ・違反薬物に関する相談 ・警察への要望、意見など ・《電話 de 詐欺》専用ダイヤル	110 043-432-0110  <small>ヨクシ コール</small> 0120-494-506

窓口名	内容	電話番号
<p>四街道市消費生活センター</p>	<p>暮らしの中の消費生活に関する相談や苦情を消費生活専門相談員が受け付け、解決のお手伝いをします。</p> <p>≪消費生活相談≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・覚えのない請求が来た ・突然、リフォーム業者が来た ・電話で利殖商品を勧められた ・多重債務の相談をしたいなど <p>月曜日～金曜日 9：00～16：00 (祝日・年末年始は休み)</p> <p>土・日曜日・祝日は『消費者ホットライン 局番なし「188」番』にお電話ください。年末年始を除いて原則毎日利用できます。</p>	<p>043-422-2155</p> 

2 高齢者の在宅福祉サービス

市の在宅福祉サービス

高齢者支援課

(高齢者福祉係) 電話：043-421-6128
(包括ケア係)

在宅福祉サービス	サービス内容	対象者	利用料金
緊急通報装置	自宅での病気、災害などの緊急時に迅速かつ適切に対応するため、緊急通報装置を設置します。	1. 概ね 65 歳以上の一人暮らしの方 2. 要援護高齢者	・市民税非課税世帯は無料 ・一人暮らしの市民税課税世帯は月額 1,000 円 ・要援護高齢者の市民税課税の世帯は所得に応じて費用負担
福祉タクシー	寝たきりの方がタクシーを利用する際、タクシー利用券を使用することにより、助成額分が割引かれます。	1. 65 歳以上の寝たきり状態（日常生活自立度 B・C ランク）の方 2. 要介護認定を受けた第 2 号被保険者のうち、寝たきり状態（B・C ランク）の方	・乗車 1 回の料金の半額を助成（助成額の上限：1,000 円） ・利用券は年間 72 枚を交付
介護用品の給付	介護保険の要介護 3～5 の認定を受けた方で、常時おむつや尿取りパッドを使用している在宅で市民税非課税の方に、介護用品引換券をお渡しします。	介護認定を受けた方で、常時オムツや尿取りパッドを使用している在宅の市民税非課税の方 要介護 3 月額 4,000 円 要介護 4・5（課税世帯）月額 4,000 円 要介護 4・5（非課税世帯）月額 8,000 円	介護度、課税状況により利用額が変わります。
見守りシール	認知症の方が道に迷われた時のために使っていただけのシールです。発見者がシールに記載されている QR コードを読み取ることでと介護者等と直接連絡を取っていただけるシステムです。	<u>1～3 全てを満たす方</u> 1. 介護保険の被保険者で市内に住み票があり在宅生活している方 2. 認知症等の影響で帰宅できなかったことがある方 3. 見守りシール読み取り時に、メールを受信し対応ができる保護者等がいる方	【支給内容】 見守りシール 30 枚 内訳 （・耐洗ラベル 20 枚 ・蓄光シール 10 枚） 【費用】 無料 ※ 追加支給の場合は実費

たすけあい連絡会のサービス たすけあい・ボランティア支援一覧

誰もが住み慣れた街で安心して暮らせるように、お互いさまの気持ちで支える

住民参加型の「たすけあい活動」です。



	支援団体	コープみらい	社協	NPO	社協	公益社団	
	支援内容	くらしの たすけあいの会 おたがいさま	にこにこ サービス	たすけあいの会 ふきのとう	ボランティア センター	シルバー 人材センター	
家の 中の 支援	掃除	●	●	●	ボランティア活 動は、随時ご 相談ください	●	
	洗濯	●	●	●		●	
	食事作り	●	●	●		●	
	電球の交換	●		●		●	
	障子の張替え					●	
	簡単な大工仕事					●	
	外の 支援	草取り	●				●
花の水やり		●		●		●	
除雪（玄関先）		●		●		●	
代 行	買物	●	●	●		●	
	薬受け取り	●	●	●		●	
	ゴミ捨て	●		●		●	
介 助 手 助 け	見守り・話し相手	●	●	●		●	
	食事介助			●			
	トイレ介助			●			
	通院/外出の付添い	●	●	●		●	
	代読/代筆	●	●	●		●	
子 育 支 援	子守り	●	●	●			
	園への送り迎え	●		●			
	産前産後の手助け	●	●	●		●	
		組合員同士が 助け合う 有償ボランティア	会員制の 有償家事援助 サービス	事前の会員 登録が必要な 有償サービス		活動したい 人・してほしい 人を繋ぐ	家事支援や専門 分野で困りごと を解決
		☎ 0800- 500-2647	☎ 043- 304-2829	☎ 043- 424-0233		☎ 043- 421-6300	☎ 043- 497-5080

四街道市たすけあい連絡会発行ガイドブックより

- ・ 一覧表の支援内容の表記はあくまで参考です。コロナ感染予防のため活動内容に変更がある場合があります。
- ・ 実際の活動に関するお問い合わせ・相談は、直接各団体にご連絡ください。

■ サービス分野

サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
家事援助サービス ・掃除 ・洗濯 ・買物 ・炊事 ・病院付添い ・葉の受け取り	1,064 円～	概ね 1 時間あたり、内容による。
軽作業 (ゴミ出し)	500 円	チケットサービスがご利用できます (1 枚 500 円、10 枚綴り)
訪問ヘアカット/散髪など	1,500 円～	
植木の水やり	1,150 円～	1 回あたり、内容による。

■ 専門技術分野

サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
伐採作業 植木の手入れ	(都度見積り) 13,300 円～	庭木の伐採・伐根は幹径・周辺状況によります。 概ね 1 日 (7 時間程度) あたり 植栽の状況により、見積もり金額が変わります。
電気及び電気機器 ・電気工事・機器設置 ・パソコン等の設定 ・パソコン指導	(都度見積り) 3,100 円～ 3,100 円～	内容による。材料費は実費を申し受けます。
大工仕事	(都度見積り)	内容による。
修繕作業	(都度見積り)	内容による。
包丁研ぎ(出刃)	575 円～	内容による。(普通の包丁は 560 円～)
ふすま・障子・網戸の張替え	(都度見積り)	材料代込みで作業します。

■ 一般作業分野



サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
草取り作業 (手作業)	1, 132 円～	概ね 1 時間あたり
草刈り作業 (機械刈)	117 円～	1 m ² あたり (処分代別途)
芝刈作業	(都度見積り) ～	内容による。
除雪作業	2,300 円～	概ね 30 分～1 時間程度
スズメバチの巣の撤去	(都度見積り)	午前中のご依頼で当日対応可能
清掃作業	1,150 円～	概ね 1 時間あたり、内容による。

※ 上記以外のことでも、ご相談により見積りします。

① 福祉カー・車いすの貸出し

(高齢者福祉ガイド「ふくし」掲載)

障がいのある方や高齢者などの社会参加を促進する目的で、リフト付き自動車や車いすの貸し出しを行っています。外出や旅行などに利用できます。

サービス	サービスの内容
福祉カー リフト・スロープ 付きワゴン車	<p>車の後部にスロープ装置が付き、車いすの方やストレッチャーの方が利用できます。(車いすは走行中固定可)</p> <p>《利用条件》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住んでいる方で <ol style="list-style-type: none"> ① 障がいのある方及びその家族 ② 65 歳以上の高齢者及びその家族 ③ 社会福祉団体、社会福祉施設 ④ 運転者の年齢が 75 歳未満の方であること <p>《貸出期間》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4 日以内 (運転する人は利用者が手配のこと) <p>《利用料》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無料 (返却の際、使用した量の燃料の補給と清掃を行う) <p>《申込み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用日の 7 日前までに申し込むこと。 (1 か月前より受付可) <p>《必要書類》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・運転する方の免許証の写し (障害者手帳をお持ちの方は、手帳の写しも) 
車いす	<p>総合福祉センター、南部総合福祉センター及び市内郵便局において車いすの貸し出しを行っています。</p> <p>《利用条件》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住み、一時的に車いすが必要な方 <p>《貸出期間》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則として 1 か月以内 <p>《利用料》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無料 <p>《申込み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・貸出申請書 (貸出申請書は社会福祉協議会ホームページからもダウンロードで出来ます) 

② その他のサービス

(高齢者福祉ガイド「ふくし」掲載)

サービス	サービスの内容
<p>にこにこサービス</p> <p>043-304-2829</p>	<p>高齢や障がいなどの理由により日常生活で困ったときに、地域住民の皆さんのたすけあい活動によって、家事等を中心に支援する会員制の有償サービスです。</p> <p>利用料：1時間 700円（以降30分ごとに350円） 予めサービス券の購入をしていただきます。 ※利用料以外に交通費が掛かる場合があります。 サービスの詳細はP7をご確認ください。</p>
<p>老人福祉センター</p> <p>・総合福祉センター 2F 043-423-2940</p> <p>・南部総合福祉センター わろうべの里 2F 043-433-6201</p>	<p>老人福祉センターでは高齢者の健康を増進し、教養を高めるための事業を行っているほか、市内の高齢者で構成する様々な団体に活動場所を提供しています。</p> <p>市内には、総合福祉センター内と南部総合福祉センターわろうべの里内にあります。</p> <p>利用できる人：60歳以上の方 時 間：9:00～21:00 休 館 日：第4月曜日と年始年末（12/29～1/3）</p> <p>≪木曜ふれあい広場≫ 総合福祉センターでは、毎週木曜日 11:00～14:00、2階の大広間でポアンティアの民謡や詩吟、踊りを披露しています。（4月、8月、1月は休み） 12:30～14:00は自由参加の「飛び入り」コーナーもあります。</p>
<p>社会福祉協議会</p> <p>生活福祉資金貸付制度</p> <p>043-422-2945</p>	<p>「生活福祉資金貸付制度」は、低所得者や高齢者、障害者の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度です。</p> <p>低所得者世帯、障害者世帯、高齢者世帯等、それぞれの世帯の状況と必要に合わせた資金等の貸し付けを審査のうえ行います。</p> <p>貸付利子、貸付期間等、貸付条件の詳細については、社会福祉協議会にお問い合わせください。</p>

3 その他の関連分野

① 家庭ごみの戸別収集

(高齢者福祉ガイド「ふくし」掲載)

市では、介護認定を受けている人や障害者手帳を所持している人であって、ゴミ出しが困難な人を対象に、家庭ごみ（可燃ごみ、不燃ごみ、プラスチック・ビニール類、資源物、有害ごみ）の戸別収集を行っています。

下記要件 1) ～ 3) のように、要件に応じて申請窓口が変わりますのでご注意ください。

要件 1) 介護保険法の規定により、要介護または要支援と認定されている 65 歳以上の単身者または 65 歳以上のみで構成されている世帯の方

▶ **高齢者支援課 043-421-6128**

要件 2) 以下ア～ウのいずれかに該当し、単身者または当該者のみで構成されている世帯の方

ア、身体障害者手帳を所持し、等級が 1 級または 2 級

イ、療育手帳を所持し、障害の程度が㊤または A

ウ、精神障害者保健福祉手帳を所持し、等級が 1 級

▶ **障害者支援課 043-421-6122**

要件 3) その他市長が必要と認める方

※上記の 要件 1) 要件 2) に該当しない場合で、ごみ出しが困難であり、かつ他の人からの協力が得られず、戸別収集の必要があると認められる人

▶ **廃棄物対策課 043-421-6132**

《戸別収集までの流れ》

(1) 各要件に応じて、申請窓口申請書を提出する。

(戸別収集申請書はホームページよりダウンロードか窓口にて交付)

(2) 申請部署で実態調査を行います。

(3) 市が可否決定し、申請者に通知します。



② 訪問歯科診療

公益社団法人印旛郡市歯科医師会四街道地区では、「歯科診療をしたいけれど、病気等で通院が困難な方」を対象に、訪問歯科診療事業を実施しています。

療養生活になればなおさら歯や義歯を治療して、お口の機能を維持することが大切です。栄養バランスの良い食生活を送り、定期的な口腔ケアでお口の中を清潔に保ち、肺炎を予防しましょう。

初めて利用される方のご相談もお受けしていますので、安心して下記までご連絡ください。

◀特徴▶歯科医師会所属歯科医療機関と訪問歯科担当者の連絡体制が整備されていますので、今までのお口の基本的な状態を活かした診療を実施しやすいことと、訪問歯科では対応困難な場合でも、後方支援体制が確立されていることです。

対象となる方：自力での歯科医療機関への通院が困難な方

訪問して行う内容：むし歯や歯周病の治療、義歯の作成・調整・修理・口腔機能回復等

費用負担：医療保険によるお支払いとなります。

※患者さんやご家族の方のみならず、療養をサポートされている関係職種の方もご遠慮なくお問い合わせください。

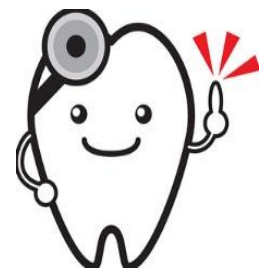
診療申込み・問い合わせ

四街道地区訪問歯科係（松田歯科医院内）

電話：043-422-0658

受付時間：月～水・金・土

9：00～12：00/15：00～17：00



4 集いの場・介護予防の場

① 介護者支援のつどい

介護者や介護経験者が介護について学び、同じ悩みを話し合うことでホッと安心できることを目的に、当事者ご自身が開催している集いの場です。（参加の申し込みは電話で受け付けます。）

介護のつどい「虹の会」	<p>○介護のつどい『虹の会』 現在「介護している人」も「介護をしていない人」も、お互いに介護を学び、自由に語り合う会（サロン）です。</p> <p>◆日時 毎月第4火曜日 10時～11時（講話） 11時～12時（サロン）</p> <p>※ 8月はお休み。12月は第3火曜日に開催</p> <p>◆場所 総合福祉センター3階 会議室</p> <p>◆会費 講話のみ 参加費 無料 サロン 参加費 年会費 1,000円</p> <p>※ 講話は、介護に役立つ情報やお悩み解決のための話を、専門の講師を招いて毎月開催しています。内容は介護保険のサービス（テーマごと）や成年後見制度、認知症について等様々です。 講話は会員以外の方でも自由に参加できます。</p> <p>【年間スケジュール】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>月 日</th> <th>行事（講話など）</th> <th>月 日</th> <th>行事（講話など）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月25日</td> <td>総会</td> <td>10月24日</td> <td>認知症の基礎知識と予防</td> </tr> <tr> <td>5月23日</td> <td>民生委員の役割</td> <td>11月28日</td> <td>楽しく食べて健康に</td> </tr> <tr> <td>6月27日</td> <td>市と意見交換会(会員限定)</td> <td>12月19日</td> <td>忘年会サロン</td> </tr> <tr> <td>7月25日</td> <td>暑気払いサロン</td> <td>1月23日</td> <td>高齢者向けの入居施設について</td> </tr> <tr> <td>8月</td> <td>お休み</td> <td>2月27日</td> <td>介護保険制度の流れ</td> </tr> <tr> <td>9月26日</td> <td>四街道市で受けられる福祉サービス</td> <td>3月26日</td> <td>お疲れ様サロン</td> </tr> </tbody> </table>	月 日	行事（講話など）	月 日	行事（講話など）	4月25日	総会	10月24日	認知症の基礎知識と予防	5月23日	民生委員の役割	11月28日	楽しく食べて健康に	6月27日	市と意見交換会(会員限定)	12月19日	忘年会サロン	7月25日	暑気払いサロン	1月23日	高齢者向けの入居施設について	8月	お休み	2月27日	介護保険制度の流れ	9月26日	四街道市で受けられる福祉サービス	3月26日	お疲れ様サロン
月 日	行事（講話など）	月 日	行事（講話など）																										
4月25日	総会	10月24日	認知症の基礎知識と予防																										
5月23日	民生委員の役割	11月28日	楽しく食べて健康に																										
6月27日	市と意見交換会(会員限定)	12月19日	忘年会サロン																										
7月25日	暑気払いサロン	1月23日	高齢者向けの入居施設について																										
8月	お休み	2月27日	介護保険制度の流れ																										
9月26日	四街道市で受けられる福祉サービス	3月26日	お疲れ様サロン																										
男の介護を語ろう会	<p>○男性限定『男の介護を語ろう会』 今は男性も家族の介護を担う時代です。介護をしている男性ならではの考えや悩みをじっくりと語り合いませんか？</p> <p>◆日時 毎月第1土曜日 10時～12時</p> <p>◆場所 総合福祉センター3階 会議室</p> <p>◆参加費無料</p>																												

（高齢者福祉ガイド「ふくし」掲載）

◆虹の会・男の介護を語ろう会 申込み・問合せ先
 四街道市地域包括支援センター
 電話：420-6070（日曜、祝日、年末年始はお休み 9時～17時）

② オレンジカフェ（認知症カフェ）



- ・認知症の人やそのご家族、友人や地域の人が気軽に集い、語りあえる場です。
- ・健康についてのちょっとした知識や認知症について、気軽に情報交換をしてみませんか。

令和5年度「オレンジカフェ」年間予定

R5.5.8 更新

名称	オレンジカフェ なごみ	オレンジカフェ ちよだ	オレンジカフェ さくらそう	オンライン オレンジカフェ
場所	デイサービス 和良比 なごみの家	千代田中学校地区 地域福祉館	日替わり シェフの店 さくらそう	オンライン (ZOOM)
参加費	100 円程度	200 円程度	600 円程度	無料(注 1)
問い合わせ	312-3192 (西)	497-2430 (千代田包括)	420-6070 (包括)	
日時	第 3 日曜 10～12 時	第 4 日曜 10～11 時 30 分	第 2 火曜 10～12 時	10 時～11 時
4 月	16	23	11	19(水)
5 月	21	28	9	17(水)
6 月	18	25	13	21(水)
7 月	16	23	11	19(水)
8 月	20	27	8	16(水)
9 月	17	24	12	20(水)
10 月	15	22	10	18(水)
11 月	19	26	14	15(水)
12 月	17	17	12	20(水)
1 月	21	28	9	17(水)
2 月	18	25	13	21(水)
3 月	17	24	12	21(木)

名称	オレンジカフェ わろうべの里	オレンジカフェ クローバー	オレンジカフェ のどか
場所	わろうべの里	クローバーケア つくし座 デイサービス	アクティブ のどか
参加費	100 円程度	100 円程度	300 円程度
問い合わせ	497-5165 (みなみ包括)	309-6951 (島田)	376-7896 (丸)
日時	10~12 時	偶数月 第2日曜 13 時 30 分 ~15 時 30 分	第1, 3土曜 9 時~12 時
4 月		9	1 15
5 月	17(水)		6 20
6 月	21(水)	11	3 17
7 月	19(水)		1 15
8 月		13	5 19
9 月	20(水)		2 16
10 月	18(水)	8	7 21
11 月	15(水)		4 18
12 月		10	2 16
1 月	17(水)		6 20
2 月	21(水)	11	3 17
3 月	27(水)		2 16

※「オンライン」は、1 週間前までに申し込みが必要です。

※「のどか」について、ご相談等がある場合には事前にご連絡ください。

※予定が変更している可能性もございますので、詳細については、各問合せ先へご確認ください。

注 1 オンライン接続に必要な通信費は自己負担となります。

③ 週いち貯筋体操

65歳以上の方が週一回身近な場所に集まって行う筋力強化の運動です。地域における見守りや支えあいの社会基盤となり、「ともに支えあい、生涯にわたっていきいきと生活できるまち」を目指します。各自の体力に応じて重さを調節できるバンドを市が貸し出し、定期的に体力測定をしながら継続を支援します。



(令和5年5月現在)

西中学校地区	桜ヶ丘会館	10:00~12:00	金曜日
	桜ヶ丘中央区コミュニティセンター	10:00~11:30	月曜日
	保育・介護複合施設きわみ (男性のみ)	9:00~10:30	木曜日
	コープみらいえ四街道	10:00~11:00	木曜日
北中学校地区	栗山半台集会所	13:30~15:00	水曜日 (第3週は木曜)
	電電栗山自治会館	13:30~15:00	金曜日
	プラーサ・ヴェール	13:30~14:30	土曜日
	すみれ台自治会館	14:00~15:00	水曜日
	つくし座会館	10:00~11:00	土曜日
	さちが丘二丁目自治会館	13:30~14:30	日曜日・月曜日
	今宿会館	10:00~11:30	水曜日
	くりやま台自治会館	10:00~11:00	月曜日
	市営萱橋台住宅	14:00~15:00	火曜日
千代田中学校地区	池花集会所	13:30~15:00	金曜日
	ちよこつサロン ①	9:30~10:30	木曜日
	(千代田558-21) ②	11:00~12:00	木曜日
	③ ミモザ	9:30~10:30	木曜日
	地域福祉館(八木原小内)	10:00~12:00	木曜日 (第3週を除く)
もねの里未来館	10:00~12:00	金曜日	
四街道中学校地区	わらびが丘自治会館	15:00~16:00	水曜日(第2週を除く)
	わろうべの里	15:00~16:00	第2水曜日のみ
	向南台コミュニティセンター	10:00~11:00	水曜日
	鹿渡二区自治会館	10:00~11:30	木曜日
	ヴェルデ集会所	10:00~11:30	木曜日
	ひかりが丘西自治会館	14:00~15:00	月曜日
三才区自治会館	13:30~14:30	火曜日	

旭中学校地区	旭ヶ丘自治会館	13：30～15：30	火曜日
	みそら自治会集会場	14：00～15：30	火曜日
	鷹の台自治会集会所	10：00～11：00	水曜日

- ※ 自治会・シニアクラブ等の団体で実施しています。会場費等の参加費が必要な場合があります。
お住まいの地区で活動がない場合は、新たに立ち上げが必要なため、下記へご相談ください。
- ※ 感染症の動向により、活動を見合わせている場合があります。

高齢者支援課 包括ケア係 : 043-421-6128