

8 介護予防・日常生活支援総合事業

(以下「総合事業」)

総合事業では、誰もが住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らし続けるために、地域の実情に応じた住民主体のサービスを含む多様なサービスや地域活動の充実により、介護予防と自立支援を推進します。

総合事業には2つの事業があります。

1 介護予防：住民主体の介護予防活動の育成及び支援を行う「一般介護予防事業」▶ 57・58 ページ

65歳以上の方は誰でも利用できます。

- ・介護予防クラブ活動支援事業
- ・専門職派遣アドバイス事業
- ・介護予防普及啓発事業

2 自立支援：要支援者などの「～する（目標）」活動を実現するために必要な支援を行う「介護予防・生活支援サービス」▶ 59 ページ

要支援1・2の方等が利用できます。

(訪問型サービス) ▶ 60～62 ページ

- ・訪問型短期集中予防サービス（元気回復プログラム）
- ・介護予防訪問介護相当サービス
- ・訪問型基準緩和サービス

(通所型サービス) ▶ 63・64 ページ

- ・介護予防通所介護相当サービス
- ・通所型基準緩和サービス

(生活支援サービス) ▶ 65・66 ページ

- ・地域たすけあい事業（住民主体型サービス）

高齢になっても、生きがいを持って自分らしく暮らしていくためには、様々な人や場所との関わり合いが大切です。

自分らしく暮らすための人や場所（例）



(出典) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業 報告書」平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業 一部改変

1 一般介護予防事業

65歳以上の人を中心に、心身ともに健康で自立した生活を送ることのできる期間（＝健康寿命）を長く保つための介護予防やフレイル予防、日常生活の自立に向けた取り組み、地域の介護予防活動に対する支援・育成を行います。

介護予防クラブ活動支援事業

●「はつらつ倶楽部」体験講座

元気で活動的に生活できる期間（健康寿命）を長く保つためには、地域の高齢者同士で一緒に活動することが効果的です。楽しみながら体操や脳トレ・レクリエーションを行う住民主体の自主グループ（はつらつ倶楽部）の立ち上げと、活動の継続を支援します。

「楽しく」、「お元気の維持に効果的」な活動グループを目指します。
地域の皆さんの要望を聞いて、講座内容を提案します。（下記内容例）



はつらつ体操

（筋力トレーニング・ストレッチ）

少し足腰の衰えた人から、お元気な人まで誰でも運動でき、効果がある基礎的な体操を紹介します。



脳活レク

脳を活性化するゲーム・レクを紹介し、楽しみながら認知症を予防します。

■対象者： 市内在住の高齢者を中心に介護予防活動を計画、または実施している地域のグループ・団体（参加見込者数10人以上）

■内 容：

お試し講座（1回）	連続講座（4～5回）	ちょい足し講座（2回）
連続講座を紹介するための単発講座です（60～90分）	介護予防活動（体操やレクリエーション）を紹介し、自主的に継続できるように支援します（各2時間）	既存の活動グループに、普段の活動に取り入れていただく基本的な「体操」を紹介しています（各60～90分）

■利用料： 無料

■担 当： 地域包括ケア推進課

◆介護予防クラブ（はつらつ倶楽部）活動

「はつらつ倶楽部体験講座」終了後、地域公民館などの会場で主に週1回、住民同士で体操や脳トレ・レクリエーションを90分前後楽しんでいます。

時には計画を立て外出を行っているグループもあります。

「歩き方が安定した。」「階段の昇降が楽になった。」「掃除などの家事が楽になった。」という声や「外出の機会や仲間が増え、住民同士が協力できる体制ができた。」という声が聞かれています。





専門職派遣アドバイス事業 (地域リハビリテーション活動支援事業)

ご自宅等に専門的な知識を持つ職員が訪問します。(1～2回程度)いずれも利用料は無料です。担当は地域包括ケア推進課です。

- 訪問リハビリ相談事業
運動や生活面で自立支援の助言が必要な人の自宅等に理学療法士または作業療法士が訪問します。
- 訪問栄養相談事業
低栄養の恐れのある人や食生活についての助言が必要な人の自宅等に管理栄養士が訪問します。
- 訪問歯科相談事業
口腔機能や口腔衛生についての助言が必要な人の自宅等に歯科衛生士が訪問します。

介護予防普及啓発事業 ●いずれも利用料は無料です。

- 介護予防あれこれ講座
介護予防の様々な取り組み方法を紹介する講座で、希望によって講座内容を選択できます。
■担 当 地域包括ケア推進課
- 介護予防教室
認知症の予防や転倒予防教室などの教室を開催しています。
利用料は無料ですが、教材費等の一部を負担いただく場合があります。
■担 当 在宅介護支援センター

ふらっとフレイル予防体験 ～お気軽にご参加ください～

申込不要で、希望する内容のみの参加も可能です。

- 〈開催頻度〉 おおむね月1回
(広報ながの等でお知らせします。)
- 〈会 場〉 長野市役所の第一庁舎1階
(市民交流スペース等)
- 〈内 容〉 「シン・長野市はつらつ体操」、
健康チェック、ミニ健康講話等



2 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の人と、生活上で困りごとのある支援が必要な65歳以上の人（基本チェックリストにより国の基準に該当した要支援者相当の人（事業対象者と呼びます））を対象に、介護予防ケアマネジメントで定めた生活・活動・社会参加などの目標を達成するために必要な期間（3～12カ月）専門的に支援するサービスです。

●利用者負担について

サービス事業者によるサービスを利用した時は、サービス費用の1～3割を利用者負担として支払います。詳しくは60～64ページをご覧ください。

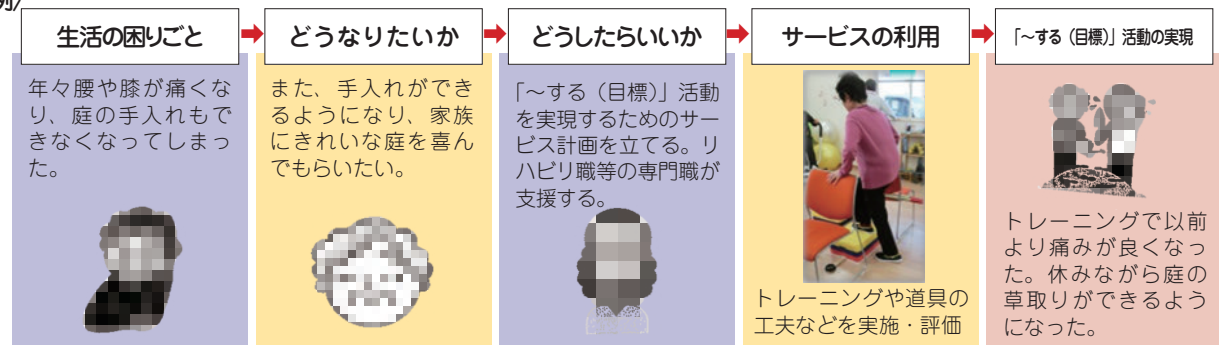
●利用限度額について

サービス事業者によるサービスについては、状態区分ごとに、1カ月にサービスを利用できる限度額が設けられています。限度額を超えてサービスを利用した分は、全額自己負担になります。心身の状態や生活環境に応じて、計画的にサービスを利用しましょう。

状態区分	利用できる単位数	1カ月あたりの利用限度額 ※1 (下表の額の1～3割が自己負担となります)	
事業対象者	原則 5,032 単位	50,320 円程度	※1 1単位を10円として計算した場合の金額です。 実際の費用は、サービスごとの単位数×長野市の地域区分単価（訪問型は10.21円、通所型は10.14円）によって算定されます。 ※2 予防給付と合算での単位数です。
要支援1	5,032 単位※2	50,320 円程度	
要支援2	10,531 単位※2	105,310 円程度	

総合事業はあなたの「～する（目標）」活動の実現を支援します

〈例〉



★利用する人が以前行っていた「生活」を取り戻し、「～する（目標）」活動の実現をお手伝いします。より効果的な方法について専門職と一緒に考え、提案します。



訪問型サービス

●訪問型短期集中予防サービス（元気回復プログラム）

保健・医療の専門職が短期間集中的に、訪問などにて生活行為の向上に関する課題について相談・指導などを行います。サービス利用により、興味や関心のある余暇やボランティア活動、地域の通いの場など、活動や社会参加につながるよう取り組みます。※1～2回の助言を希望される場合は、58ページ「専門職派遣アドバイス事業」をご利用ください。

○保健・医療の専門職による訪問内容（治療を目的としたサービスではありません）

- 看護師による生活、健康全般の活性化に関する助言・指導
- 理学療法士・作業療法士による生活動作や環境の工夫、運動方法等の助言・指導
- 管理栄養士による食生活への助言・指導
- 歯科衛生士による口腔機能・口腔衛生についての助言・指導

○サービス費用 無料

No.	種類	サービス対象者 (要支援1・2、事業対象者)	利用目安	担当	電話番号
1	生活、健康 全般	閉じこもりがちな人	月1～2回 ×3カ月	中部地域包括支援 センター 看護師	地域包括 ケア推進課 224-7873
2	運動方法 など	①や②などに該当し、運動器機能向上や生活動作改善などへの助言が必要な人 ①脳卒中発症や転倒・骨折、整形疾患術後 ②フレイル（歩行速度、筋力及び活動量の低下など）	月2～4回 ×3カ月以内	地域包括ケア推進課 理学療法士 作業療法士	
3	食生活	①～③に該当し、食生活改善が必要な人 ①脳卒中発症後 ②低栄養（BMI20以下、半年で2～3kg以上の体重減少など） ③過体重	月2～4回 ×3カ月以内	地域包括ケア推進課 管理栄養士	
4	口腔ケア など	①や②などに該当し、口腔機能向上などへの助言が必要な人 ①オーラルフレイル（むせることがある、かめない食品の増加、しゃべりにくさなど） ②糖尿病があり、歯周病の進行のリスクが高い	月1～4回 ×3カ月以内	地域包括ケア推進課 歯科衛生士	

■要支援1・2、事業対象者のうち、上記の条件に該当する人がサービス対象となります。

■No. 2及び3は事前にサービス利用の可否について主治医にご確認ください。

●介護予防訪問介護相当サービス

自力では困難な行為があつて、家族の支援、地域の支え合い、各種支援サービスなどが利用できない場合、訪問介護員（ホームヘルパー）によるサービスを利用することができます。

自分でできることはできるだけ自ら行うことが基本になります。

日常生活で困難な行為が自分でできるようになることを目標に支援します。

～利用が想定される人～

- ◆1人暮らしまたは同居している家族などに障害や疾病があり、入浴や食事・排せつなどにおいて、訪問介護員（ホームヘルパー）による身体介護が必要な人
- ◆可能な限り自ら家事を行うが、認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障がある、または急性期など、病状が不安定で週1～2回の支援が必要な人

○サービスの内容

- ◆日常生活行為の介助（排せつ・食事・入浴・着衣や整容・起床や就寝・服薬）
- ◆自立支援のための見守りの援助（本人と一緒にいる家事等）
- ◆掃除・洗濯・食事の準備や後片付け・生活必需品の買い物

○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)
訪問Ⅰ	要支援 1・2、事業対象者 (週 1 回程度利用)	12,010 円 / 月
訪問Ⅱ	要支援 1・2、事業対象者 (週 2 回程度利用)	23,990 円 / 月
訪問Ⅲ	要支援 2 に限る (週 2 回を超える場合) (ケアプランは半年ごと作成)	38,060 円 / 月



●訪問型基準緩和サービス

身のまわりのことは自力でできるが困難な家事等があり、家族の支援、地域の支え合い、各種支援サービスなどが利用できない場合、訪問介護員（ホームヘルパー）などによるサービスを利用することができます。

自分でできることはできるだけ自ら行うことが基本になります。

日常生活で困難な行為が自分でできるようになることを目標に支援します。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつは自立していて身体介護は不要だが、一人暮らしまたは同居している家族等に障害、疾病があり、可能な限り自ら家事を行うが、週1～2回の支援が必要な人（認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく、病状も安定している人）

○サービスの内容

掃除・洗濯・食事の準備や後片付け・生活必需品の買い物

○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)
訪問Ⅰ	要支援 1・2、事業対象者（週 1 回程度利用）	1 回 2,110 円 / 月 4 回以上の場合月 8,430 円
訪問Ⅱ	要支援 1・2、事業対象者（週 2 回程度利用）	1 回 2,110 円 / 月 8 回以上の場合月 16,850 円

通所型サービス

●介護予防通所介護相当サービス

デイサービスセンターへ日帰りで通い（送迎してもらい）、食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活機能の維持・向上のための機能訓練などのサービスを受けることができます。本人の目標に合わせた選択的なサービス（栄養改善、口腔機能の向上など）の提供もあります。生活、活動や社会参加の改善を目標に、目標達成のために必要な期間（ケアプランに定めた期間）サービスを受けることができます。

～利用が想定される人～

- ◆入浴や食事、排せつに介助が必要な人
- ◆集中的に生活機能向上トレーニングを行うことで改善、維持が見込まれる人
- ◆本人の目標に合わせた生活機能向上や栄養改善、口腔機能向上など、選択的なサービスが必要な人
- ◆認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障があり、他のサービスの利用が難しい人
- ◆急性期など病状が不安定な人

○サービスの内容

- 機能訓練
- 送迎
- レクリエーションなど高齢者同士の交流
- 食事の提供や入浴の介護

○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1～3 割が自己負担となります)
通所Ⅰ	要支援 1、事業対象者 (週 1 回程度サービスが必要な人)	18,240 円 / 月
通所Ⅱ	要支援 2 (週 2 回程度サービスが必要な人)	36,720 円 / 月
加算	要支援 1・2、事業対象者	生活機能向上グループ活動 1,020 円 栄養改善 2,030 円 口腔機能向上 1,630 円 一体的サービス実施 4,870 円

- この他に食費やおむつ代などは別途自己負担となります。
- 一つの事業所で一月を通じ、個々の状態や希望に応じたサービスを提供するため、複数の事業所の利用はできません。
- 要支援 2 の認定で週 1 回サービスを利用する場合は、サービス費用が要支援 2 の月単位の定額制となるので、利用者や家族等と要相談となります。



●通所型基準緩和サービス

「活動」や「参加」の改善、介護予防を目的にデイサービスセンター等へ日帰りで通い（送迎してもらい）、体操や踊り、ものづくり、音楽演奏などのレクリエーション活動に参加できます。参加者同士の交流など、日中の活動性を高め、生活機能の向上を図ります。生活、活動や社会参加の改善を目標に、目標達成のために必要な期間（ケアプランに定めた期間）サービスを受けることができます。

～利用が想定される人～

入浴や食事、排せつなどは自立していて身体介護は不要で、認知機能の低下や精神・知的障害による日常生活への支障がなく病状が安定しているが、生活機能（交通機関の利用や金銭管理等の社会に参加する力）が低下し、トレーニングが必要な人や家に閉じこもりがちな人

○サービスの内容

- 体操 ■ 踊り、ものづくり、音楽演奏などのレクリエーション
- 食事の提供（利用時間によって異なります） ■送迎（必要な人）

○サービス費用の目安

種類	サービス対象者	サービス費用 10 円未満を切り上げて掲載 (下表の額の 1 ～ 3 割が自己負担となります)	
通所Ⅰ	要支援 1・2、事業対象者 (週 1 回程度サービスが必要な人)	1 回	3,200 円 / 回
		月 4 回以上	12,790 円 / 月
通所Ⅱ	要支援 2、事業対象者 (週 2 回程度サービスが必要な人)	1 回	3,220 円 / 回
		月 8 回以上	25,740 円 / 月

- この他に食費やおむつ代などは別途自己負担となります。
- 一つの事業所で一月を通じ、個々の状態や希望に応じたサービスを提供するため、複数の事業所の利用はできません。
- 通所Ⅱを週2回利用できる事業対象者は、退院直後で担当ケアマネジャーがアセスメントの結果、集中的にサービスを利用することが自立支援につながると判断したケースなど特別な場合に限られます。
- 公民館活動や老人福祉センター（かがやきひろば）の講座、地域のサークル活動、民間による事業への参加が可能である場合は、自助・互助の観点から、その利用について検討します。

生活支援サービス

●地域たすけあい事業（住民主体型サービス）

長野市社会福祉協議会が実施する住民同士の「支えあい」による家事・生活や移動に関する支援を行う事業です。※ご利用には事前の会員登録（利用会員）が必要となります。また、登録には要件があります。

家事援助 身の回りの家事に関するお手伝いをします

- ゴミ出し ●衣類の洗濯 ●住居等の掃除 ●生活必需品の買い物 ●食事づくり など
お困りのことや、ご希望などをお聞きしながら、具体的な内容や時間について決めます
- 利用会員となれる方
高齢者・障害者等で日常生活を営むのに支障がある方

⚠️ 利用上の注意点

- ①介護保険制度等によるホームヘルプサービス等の資格を有する方のサービスとは異なります
- ②身体介助は行っておりません

利用料

各地区により異なります

平日（月～金） 9時～17時 ※事前に利用券を購入していただきます。



※利用料以外に交通費等が生じた場合は利用会員の負担となります

※地区ごとに支援内容や利用料金が異なりますので詳細は地区の地域たすけあい事業コーディネーターにお問い合わせください

福祉移送 歩行困難な方の通院のお手伝いをします

- 自宅から医療機関等への通院や入退院
利用を希望される方の身体の状態等について確認した上で判断します
- 利用会員となれる方
高齢、障害等により、他人の介助によらずに移動することが困難であると認められ、かつ**単独でタクシー等の公共交通機関を利用することが困難な方**



⚠️ 利用上の注意点

- ①福祉移送（福祉自動車による送迎）は、専門業者が運行している福祉タクシーとは異なり、営利を目的としたものではありません
- ②予約制ですので、急なご利用、行き先の変更や途中下車（自宅～目的地の間の下車）等はありません
- ③身体介助は行っておりません。乗降時や受診時にお手伝いが必要な場合は、お手伝いの方を別途手配していただきます

利用料

800円平日（月～金） 1回（片道）／1時間以内

平日（月～金） 9時～17時 ※事前に利用券を購入していただきます

■実施主体 長野市社会福祉協議会及び各地区住民自治協議会

■問い合わせ お住まいの地区の地域たすけあい事業コーディネーターまで（次ページ参照）

身近な地域での、お互いさまの「支えあい活動」を応援しています

今後、2040年まで高齢者人口が増え続け少子高齢化が進行する中で、「働き手」「担い手」不足がより深刻になっていきます。社会資源や人材が減り、公的なサービスだけでは生活を支えられない中でも、地域でお元気に暮らしを継続するためには、住民がお互いに「できる」活動で支えあい、子どもから高齢者まで誰もが活躍できる共生社会を目指すことが大切です。

◆身近な地域に、みんなで「支えあい活動」を育てよう

1. 通い・集いの場

多様な団体・場があり、誰もが活発に活動・交流できる地域
⇒活動的な生活で、健康寿命の延伸、介護・認知症予防
⇒互いの生活や体調が「気になる」関係づくり

2. 家事・生活支援

生活の困りごとを、友人やご近所さんで支えあえる地域
⇒友人・知人のちょっとしたボランティアを増やそう
⇒用事のついでに・ちょっとした支援ができる関係づくり

3. 移動支援

高齢になっても住民同士の支えあいで、活動・交流や、生活上の移動に困らない、安心して運転免許を返納できる地域
⇒福祉施設等を含めた地域の仲間で連携・協力して、生活に必要な移動支援が行える仕組みづくり

住民同士で支えあい活動を行うのに、仲介者や相談者、万が一に備えた保険などの後ろ盾が必要な場合に、地域たすけあい事業に登録していただくことで応援します。

◆事業のお問合せ・申込先（地域たすけあい事業コーディネーターの連絡先）

地区名	電話番号	お問合せ窓口	地区名	電話番号	お問合せ窓口
中心五地区 第一・第二・第三・第四・第五	238-2820	権堂イーストプラザ内	篠ノ井	293-5507	篠ノ井ボランティアセンター内
芹田	070-1576-6050	芹田総合市民センター内	松代	278-9580	松代支所内
古牧	244-5522	古牧公民館内	若穂	282-4600	若穂支所ボランティア室内
三輪	232-2225	三輪公民館内	川中島	285-2712	川中島支所内
吉田	217-2882	吉田総合市民センター内	更北	213-6637	更北支所内
東北三地区 古里・柳原・長沼	295-4944	東北老人福祉センター内	七二会	229-2701	七二会支所内
浅川	263-3365	浅川支所内	信更	299-2114	信更支所内
大豆島	221-3241	大豆島総合市民センター内	豊野	257-5525	豊野支所内
朝陽	241-3162	朝陽支所内	戸隠	254-2490	戸隠支所内
若槻	296-5933	支所併設・若槻福祉コーナー	鬼無里	256-3166	鬼無里老人福祉センター内
安茂里	224-2100	安茂里老人福祉センター内	信州新町	262-3211	信州新町福祉センター内
小田切	229-1511	小田切支所内	中条	267-1230	中条総合市民センター内
芋井	262-1583	芋井支所内			

8

介護予防・日常生活支援総合事業 (以下「総合事業」)

通いの場 台帳 (令和7年6月集計)

※グループ・団体の都合で、休止している場合があります。

「通いの場」は、月1回以上の頻度で、介護予防につながる体操や交流などの活動を行う集まりです。サロン活動や老人クラブ、趣味・スポーツの会も含まれています。(掲載了承の団体)
また、参加方法や連絡先などの詳細な情報については、市ホームページに掲載しておりますので、右記の二次元バーコードをご活用ください。
ご不明な点があれば、地域包括ケア推進課 ☎ 224-7174 へお問い合わせください。



【表示の見方】
地区限定→地区在住の人
(例)行の一番左に記載の地区名が「〇〇」の場合
→〇〇地区にお住まいの人が対象
区民限定→自治会単位に限定

地区名	グループ・団体名	主な会場名	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	参加者
第二	六ヶ町はつらつクラブ	西ノ宮神社崇敬者会館	木	第2・4	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	湯谷団地はつらつ体操クラブ	湯谷団地公会堂	火	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	柳町団地にここクラブ	柳町団地(3号棟)集会室B	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・レク等	どなたでも
	サニークラブ	柳町団地3号棟1階集会室	火	第2・4	10:00	11:30	地区住民の交流の場	どなたでも
第三	東鶴賀町えんがわくらぶ	東鶴賀町公民館	月	毎週	14:00	15:30	はつらつ体操	どなたでも
	柳町ひだまり会	かがやきひろば柳町	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
芹田	七瀬中町ハッピークラブ	七瀬中町公民館	木	毎週	10:00	11:30	生き生きはつらつ体操	どなたでも
	芹田サロン	地域包括芹田	金	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	北中はつらつ体操クラブ	北中公民館	水	第2~5	10:00	12:00	DVDによる体操	どなたでも
	七瀬シニア会	七瀬町公民館	木	毎週	13:30	15:30	はつらつ体操	区民限定
古牧	川端区福祉推進委員会	川端公民館	金	第1・3	13:30	15:00	ストレッチ・体操	地区限定
	西尾張部ニュー・ハッピークラブ	西尾張部公民館	金	第1・3	10:00	11:30	はつらつ健康体操	区民限定
	JJ古牧	古牧体育館	金	毎週	10:30	12:30	体操	どなたでも
三輪	本郷はつらつクラブ	本郷公会堂	水	毎週	10:00	11:30	ラジオ体操第1・第2	どなたでも
	相ノ木東かがやきクラブ	相ノ木東公民館	月	毎週	9:30	12:00	はつらつ体操	区民限定
古里	ほのほの同好会	かがやきひろば東北	木	第2	10:00	11:30	ヨガ・太極拳	どなたでも
	気ままな集い	東北老人福祉センター	火	第2・4	10:00	12:00	頭脳ゲームで認知予防	どなたでも
柳原	布野さわやかクラブ	布野公民館	木	毎週	13:30	15:00	ストレッチ体操	どなたでも
大豆島	松岡マリンクラブ	松岡公民館	木	毎週	13:30	15:30	はつらつ体操	どなたでも
	東区まめやかクラブ	東区公民館	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操、歌、音読	どなたでも
	上区いきいきクラブ(絆)	上区公民館	木	毎週	10:00	12:00	ふれあい体操	どなたでも
	西風間いきいきクラブ	西風間公民館	水	毎週	9:30	12:00	はつらつ体操・ラジオ体操	どなたでも
	西風間いきいきクラブ	西風間公民館	水	毎週	9:30	12:00	はつらつ体操、ラジオ体操	地区限定
朝陽	土屋坊はつらつ会	南屋島公民館	金	第2・4	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	朝陽きらきら体操クラブ	朝陽公民館分室/本館	月	毎週	10:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
若槻	田子はつらつクラブ	田子公民館	月	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	はつらつ稲徳クラブ	稲田徳間地区センター	火	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	稲田はつらつクラブ	稲田公民館	金	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	若槻東条らくらくクラブ	若槻東条会館	木	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	うわのはつらつクラブ	うわの公民館	火	毎週	9:30	11:30	はつらつ体操	どなたでも
長沼	大町りんご体操クラブ	長野市農民館	金	毎週	9:00	10:30	はつらつ体操	どなたでも
	赤沼スマイル体操クラブ	赤沼公会堂		毎月18日	10:00	11:30	お茶のみサロン	区民限定
安茂里	犀北第二こむらさきお達者クラブ	犀北第二公民館	火	毎週	10:00	12:00	身体と口の体操及び歌	区民限定
	いきいき体操安茂里	安茂里公民館(市民センター)	水	毎週	9:30	10:30	はつらつ体操・歌・ヨガ	どなたでも
	差出すこやかクラブ	差出中区公民館	水	第1~4	9:30	11:00	筋トレ・ストレッチ	区民限定
芋井	やまぼうし	飯綱西区集会場	火	第1~3	13:30	16:00	はつらつ体操	どなたでも

地区名	グループ・団体名	主な会場名	曜日	活動週	開始	終了	主な活動内容	参加者
篠ノ井	ひまわりの会	昭和区公民館	金	毎週	10:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
	上篠ノ井はつらつ体操	上篠ノ井公民館	金	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	横田にここグループ	東横田公民館	火	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	おんべ川はつらつクラブ	御幣川公民館	木	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	唐臼はつらつ倶楽部	唐臼公民館	月	毎週	10:00	11:10	はつらつ体操・歌・脳トレ	どなたでも
	脳活カフェ「なでしこ塾」	篠ノ井交流センター学習室1	土	第2・4	10:00	11:30	体操・歌・脳トレ	どなたでも
松代	中町なかよしグループ	中町公民館	水	毎週	9:30	10:30	はつらつ体操	区民限定
	牧島のびのびクラブ	牧島公民館	水	毎週	10:00	11:00	体操	区民限定
	はつらつひまわり会	西寺尾公民館 西寺尾分館	月	毎週	13:00	14:15	ストレッチ体操	地区限定
	松代東条15区はつらつクラブ	柳町公民館	月	毎週	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	げんきはつらつクラブ	中川公民館	水	第2～5	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	赤柴はつらつサークル	赤柴公民館	土	第3	13:30	14:30	はつらつ体操	区民限定
	皆神台いきいきクラブ	皆神台集会場	火	第2～4	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	東寺尾いきいきクラブ	東寺尾公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	温泉区スマイルクラブ	温泉団地公民館	水	毎週	10:00	11:30	体操	どなたでも
	表柴町長生会いきいきサロン	表柴町公民館	火	不定期	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	みやまハツラツ元気会	御安町公民館	火	第2・4	13:30	15:00	はつらつ体操	区民限定
	田町はつらつクラブ	田町公民館	水	毎週	10:00	11:30	体操・ボール運動	どなたでも
	十人町よつば会	東十人町公民館	月	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
	川中島	はつらつ体操クラブ三本柳西	三本柳地区センター	木	毎週	9:30	11:00	はつらつ体操等
更北	青波けんこうクラブ	丹波島第二公民館	金	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ等	区民限定
	鍛冶沼はつらつクラブ	鍛冶沼公民館	火	毎週	11:00	12:00	はつらつ体操	どなたでも
	網島はつらつ体操クラブ	網島公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定
	ハッピーライフ	稲里中央地区センター	月	第1・3	10:00	11:00	ストレッチ・筋トレ	どなたでも
	ハッピーライフ	稲里中央地区センター	月	第4	14:00	15:00	ストレッチ・筋トレ	どなたでも
	境はつらつ運動	境公民館	火	第2・4	9:30	10:00	はつらつ体操	区民限定
	更北はつらつクラブ	更北公民館	木	第1・3	10:00	12:00	はつらつ体操・筋トレ	地区限定
	氷鉦ほのぼの同好会	かがやきひろば氷鉦	木	第1・3	13:30	15:00	はつらつ体操	どなたでも
	丹波島おきらく塾	丹波島第一公民館	水	毎週	10:00	11:30	はつらつ体操・脳トレ	区民限定
豊野	中央フレンズ	中央組コミュニティセンター	木	毎週	10:00	11:30	すこやか体操等	区民限定
	とよのすこやかクラブ	長野市豊野老人福祉センター	水	毎週	10:00	11:15	はつらつ体操	どなたでも
戸隠	原健康づくりいきいきサロン	原生活改善センター	月	第2	10:00	11:30	はつらつ体操	地区限定
大岡	笹久りんどう会	笹久地区センター	木	毎週	13:00	14:30	はつらつ体操	どなたでも