

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」 ▶ 53・54 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」 ▶ 55 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) ▶ 56～58 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) ▶ 59・60 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) ▶ 61・62 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）

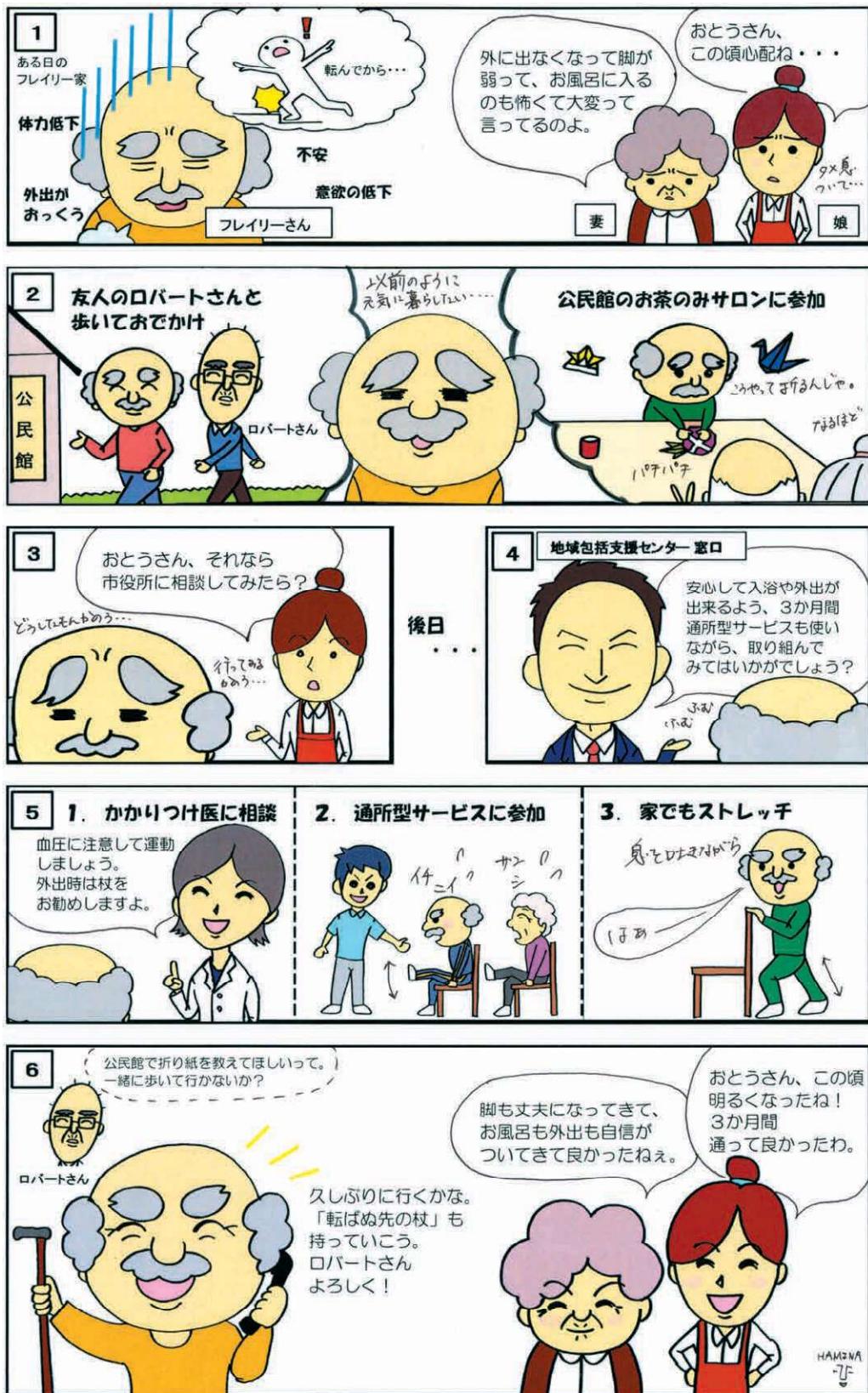


(出典) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業 報告書」平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業 一部改変



## 総合事業は 元気を取り戻す応援をします！

—— フレイリーさんの 3か月 ——



## 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

#### ● 「はつらつ俱楽部」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（はつらつ俱楽部）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（はつらつ俱楽部）活動

「はつらつ俱楽部体験講座」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

### ●フレイル予防の相談会

要介護状態に至る可能性が非常に高いフレイル（要介護状態の予備群）に適切な対処ができるよう、個別の相談会を開催します。

■担当 地域包括ケア推進課

## 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56～60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<br>(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<br>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。<br>実際の費用は各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。 |
| 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                               | ※2 予防給付と合算での単位数です。  |

### 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が一緒に考え、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、54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<br>(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<br>×3カ月   | 中部地域包括支援センター<br>看護師         |          |
| 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<br>①脳卒中発症や転倒・骨折、整形疾患術後<br>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<br>×3カ月以内 | 地域包括ケア推進課<br>理学療法士<br>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<br>①脳卒中発症後<br>②低栄養（BMI20以下、半年で2～3kg以上の体重減少など）<br>③過体重                        | 月2～4回<br>×3カ月以内 | 地域包括ケア推進課<br>管理栄養士          | 224-7873 |
| 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<br>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）<br>②糖尿病があり、歯周病の進行のリスクが高い | 月1～4回<br>×3カ月以内 | 地域包括ケア推進課<br>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る、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的援助（本人と一緒に家事を行う）
- ◆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<br>(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<br>(週1回程度利用)            | 12,010円／月                                     |
| 訪問Ⅱ | 要支援1・2、事業対象者<br>(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)<br>(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る。

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<br>(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回以上の場合は月 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回以上の場合は月 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（下表の額の1～3割が自己負担になります）

| 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<br>(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<br>栄養改善 2,030円<br>口腔機能向上 1,630円<br>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（下表の額の1～3割が自己負担になります）

| 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<br>(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<br>(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<br>(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、要支援2の認定更新申請後、認定結果が遅れているケースや退院直後で集中的にサービスを利用する事が自立支援につながると考えられる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。従来は、家事援助と福祉移送の事業でしたが、令和2年度からモデル地区を設け、事業の位置づけを介護予防・日常生活支援総合事業に移行し、地区の状況に応じて新たな支援として、生活支援やマイカー等を利用した移動支援を追加できる事業になりました。

今後、各地区での検討を進め、住民ニーズや社会資源に応じた地区独自の住民同士の支えあい活動として、支援内容を見直していきます。

○従来の支援内容を継続している地区（支援内容を追加した地区以外）

■事業の内容 ①家事支援 身の回りの家事に関する支援をします。  
②福祉移送 歩行が困難な人の医療機関等への通院の移動支援をします。

■利 用 料 ①家事支援 1回(1時間以内) 500円  
②福祉移送 1回片道(1時間以内) 600円

今後も順次、地区ごとに検討を進め、支援内容を見直し・  
追加します

○支援内容を追加した地区（小田切・七二会・信更・戸隠・鬼無里・中条地区）

支援内容の詳細は地区ごとに異なりますので、概要を紹介します。詳しくは各地区の地域たすけあい事業コーディネーターにお問合せください。様々な支援が可能ですが、地区的検討の中で、「支援が必要」「住民で支援できる」と判断された範囲を支援します。また、住民同士の支えあい活動であるため、支援者が見つからない場合は支援できません。

#### ■事業の内容

##### ①家事・生活・移動支援

家事に限定せず、生活に必要なゴミ捨てや電球交換、買い物の補助、雪かき等の様々な支援、話し相手や見守り活動なども含めた幅広い活動を行います。また、家事・生活支援に付随してマイカー等を活用した移動支援も可能です。通院は対象外ですが、地区的サロン活動や体操への送迎、銀行やスーパー等への移動支援が可能です。

\*移動支援は、バスやタクシーの利用が優先です。

##### ②福祉移送

歩行が困難な人などを対象に、医療機関等への通院の移動支援をします。

■利 用 料 ①家事支援 1回(30分以内) 500円など（各地区の設定による）  
②福祉移送 1回片道(1時間以内) 600円【変更なし】

■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（次頁参照）

## 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、地域でお元気な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<br>第一・第二・第三・第四・第五 | 238-2820      | 権堂イーストプラザ内     | 松代          | 278-9580 | 松代支所内        |
| 芹田                      | 070-1576-6050 | 芹田総合市民センター内    | 若穂          | 282-4600 | 若穂支所ボランティア室内 |
| 古牧                      | 244-5522      | 古牧公民館内         | 川中島         | 285-2712 | 川中島支所内       |
| 三輪                      | 232-2225      | 三輪公民館内         | 更北          | 213-6637 | 更北支所内        |
| 吉田                      | 217-2882      | 吉田総合市民センター内    | 豊野          | 257-5525 | 豊野支所内        |
| 東北三地区<br>古里・柳原・長沼       | 295-4944      | 東北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  |
| 浅川                      | 263-3365      | 浅川支所内          | 支援内容を追加した地区 |          |              |
| 大豆島                     | 221-3241      | 大豆島総合市民センター内   | 小田切         | 229-1511 | 小田切支所内       |
| 朝陽                      | 241-3162      | 朝陽支所内          | 七二会         | 229-2701 | 七二会支所内       |
| 若槻                      | 296-5933      | 支所併設・若槻福祉コーナー  | 信更          | 299-2114 | 信更支所内        |
| 安茂里                     | 224-2100      | 安茂里老人福祉センター内   | 戸隠          | 254-2490 | 戸隠支所内        |
| 芋井                      | 262-1583      | 芋井支所内          | 鬼無里         | 256-3166 | 鬼無里支所内       |
| 篠ノ井                     | 293-5507      | 篠ノ井ボランティアセンター内 | 中条          | 267-1230 | 中条総合市民センター内  |

## 通いの場 台帳

(令和5年5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)

詳細は、地域包括ケア推進課 電話 026-224-7174 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 | No. | グループ・団体名     | 会場名            | 曜日  | 活動週  | 時間帯 | 開始    | 終了    | 主な活動内容              | 参加者   |
|-----|-----|--------------|----------------|-----|------|-----|-------|-------|---------------------|-------|
| 第一  | 16  | 西部中華道サークル    | 公民館            | 不定期 | 毎週   |     |       |       | お稽古                 | どなたでも |
| 第二  | 2   | 柳町団地にこにこクラブ  | 柳町団地(3号棟)集会室B  | 月   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 3   | 湯谷はつらつクラブ    | 湯谷区公会堂         | 金   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操・DVDによる体操・脳トレ | 区民限定  |
| 第三  | 7   | サニークラブ       | 柳町団地3号棟1階集会室   | 火   | 第2,4 | AM  | 10:00 | 12:00 | 地区住民の交流の場づくり        | どなたでも |
|     | 2   | 東鶴賀町えんがわクラブ  | 東鶴賀町公民館        | 月   | 毎週   | PM  | 2:00  | 3:30  | はつらつ体操・レク・歌・脳トレ     | どなたでも |
|     | 3   | はつらつ健康クラブ    | 中部公民館          | 木   | 第2,4 | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | どなたでも |
| 芹田  | 4   | オレンジカフェ      | 介護センター「つるが」    | 金   | 第3   | AM  | 9:30  | 10:45 | お茶のみ・レク・勉強会等        | どなたでも |
|     | 3   | 芹田サロン        | 地域包括支援センター芹田   | 金   | 第1~4 | PM  | 1:30  | 3:00  | はつらつ体操・脳トレ・歌        | どなたでも |
|     | 5   | 北中はつらつ体操クラブ  | 北中公民館          | 水   | 第2~4 | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操・レクリエーション     | どなたでも |
| 吉田  | 14  | 栗田サロン        | 包括支援センター       | 水   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操・歌・お話・脳トレ         | 不明    |
|     | 2   | 北本町体操クラブ     | 北本町公民館         | 月,木 | 第1~4 | AM  | 10:00 | 11:00 | 体操                  | どなたでも |
|     | 2   | 弘誓ほのぼのクラブ    | 弘誓集会場          | 水   | 毎週   | AM  | 9:30  | 11:00 | 体操                  | 地区限定  |
| 古里  | 3   | ほのぼの同好会      | かがやきひろば東北      | 木   | 第2,4 | AM  | 10:00 | 11:30 | ストレッチ・体操            | どなたでも |
|     | 7   | ふるさとの縁側      | 古里総合市民センター     | 金   | 第2   | AM  | 10:30 | 11:00 | 健康体操                | どなたでも |
| 大豆島 | 4   | 上区いきいきクラブ(辯) | 上区公民館          | 木   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:45 | はつらつ体操・カラオケ・まりつき    | どなたでも |
|     | 7   | 西風間いきいきクラブ   | 西風間公民館         | 水   | 毎週   | AM  | 9:00  | 12:00 | ラジオ体操・はつらつ体操・ピーチボール | 地区限定  |
| 朝陽  | 8   | オレンジカフェきたほり  | 北堀公民館          | 土   | 第4   | AM  | 10:00 | 11:30 | 傾聴・レク・歌・体操          | 地区限定  |
|     | 11  | まんぶく食堂       | 朝陽団地集会所        |     |      | PM  | 6:30  | 8:30  | ご飯を食べながら情報交換・世代間交流  | どなたでも |
|     | 14  | みんなみ         | 金丸邸・ホクト        | 金   |      | AM  | 10:00 | 14:00 | 子ども食堂・大人食堂          | どなたでも |
|     | 17  | りんご文庫        | 自宅             | 火   | 第2   | AM  | 10:30 | 17:00 | 絵本読み聞かせ・本の貸し出し      | どなたでも |
|     | 18  | 認知症家族のつどい    | おまめ喫茶そいてい      | 木   | 第3   | AM  | 10:00 | 11:30 | 傾聴                  | どなたでも |
| 若槻  | 1   | はつらつ稻徳クラブ    | 稻徳地区センター       | 火   | 毎週   | AM  | 9:30  | 10:45 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 5   | 稻田はつらつクラブ    | 稻田公民館          | 金   | 毎週   | AM  | 9:30  | 11:00 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 8   | 若槻東条らくらくクラブ  | 東条会館           | 木   | 毎週   | AM  | 9:30  | 11:00 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 10  | うわのはつらつクラブ   | うわの公民館         | 火   | 毎週   | AM  | 9:30  | 11:00 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 17  | ぞろ目の会        | 若槻コミュニティハウス    |     | 毎週   | PM  | 1:30  | 4:00  | 雑巾縫い・手芸・お茶のみ        | どなたでも |
|     | 19  | お気楽(きらく)きもの部 | 若槻コミュニティハウス    | 金   | 第4   | PM  | 2:00  | 3:30  | 趣味活動・交流             | どなたでも |
|     | 20  | オレンジカフェわかつき  | 若槻ホーム地域交流棟     | 木   | 第1   | AM  | 10:00 | 12:00 | お茶のみ・交流・勉強会等        | どなたでも |
|     | 21  | 若槻ゆうゆう       | 若槻福祉コーナー       | 水   | 第1   | AM  | 10:00 | 11:30 | 使用済み切手の収集・整理(寄付)    | 不明    |
| 安茂里 | 24  | 田子はつらつクラブ    | 田子公民館          | 月   | 毎週   | AM  | 9:15  | 10:45 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 2   | いきいき体操安茂里    | 安茂里公民館(市民センター) | 水   | 毎週   | AM  | 9:30  | 10:30 | はつらつ体操・みんなの体操・ラジオ体操 | どなたでも |
|     | 11  | りんごサークル      | かがやきひろば小田切     | 不定期 | 不定期  |     |       |       | 鉄道模型趣味              | どなたでも |
| 芋井  | 7   | やまぼうし        | 飯綱西区公民館        | 水   | 第1~4 | PM  | 1:30  | 4:00  | お茶のみ・交流・勉強会等        | どなたでも |
|     | 8   | 芋井うたごえ広場     | アソビーバナガノパーク    | 土   | 最終週  | PM  | 5:30  | 8:30  | 楽しくカラオケ             | どなたでも |
| 篠ノ井 | 1   | 上篠ノ井はつらつ体操   | 上篠ノ井公民館        | 金   | 毎週   | PM  | 1:30  | 3:00  | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 14  | おんべ川はつらつクラブ  | 御幣川公民館         | 木   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操・交流・レク        | どなたでも |
|     | 15  | 唐臼はつらつ俱楽部    | 唐臼公民館          | 月   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 16  | 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 | AM  | 10:00 | 11:30 | なでしこ体操              | どなたでも |
|     | 17  | にこにこひまわりの会   | 昭和区公民館         | 金   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 18  | むつみ会         | 中条公民館          | 水   | 毎週   | PM  | 1:30  | 3:00  | はつらつ体操・お茶のみサロン・交流   | 区民限定  |

| 地区名 | No. | グループ・団体名       | 会場名                   | 曜日  | 活動週  | 時間帯 | 開始    | 終了    | 主な活動内容              | 参加者   |
|-----|-----|----------------|-----------------------|-----|------|-----|-------|-------|---------------------|-------|
| 松代  | 3   | 福寿草クラブ         | 新馬喰町公民館               | 火   | 第2,4 | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操、ゲーム等         | 区民限定  |
|     | 4   | 清須きよらか会        | 清須町区公民館               | 火   | 毎週   | PM  | 1:30  | 3:00  | 口腔体操・はつらつ体操         | 区民限定  |
|     | 7   | 代官町「にこにこ」クラブ   | 代官町公民館                | 月   | 不定期  | AM  | 10:00 | 12:00 | 健全体操、口腔体操、ゲーム       | 区民限定  |
|     | 20  | はつらつひまわり会      | 西寺尾公民館／ふれあい荘(3F)      | 月   | 毎週   | PM  | 1:30  | 2:30  | はつらつ体操、健全体操         | 地区限定  |
|     | 21  | 13区木曜体操会       | 東荒町公民館                | 木   | 第4   | AM  | 10:00 | 11:00 | はつらつ体操・口腔・レクリエーション  | 区民限定  |
|     | 23  | 松代東条15区はつらつクラブ | 柳町公民館                 | 月   | 毎週   | PM  | 1:30  | 3:00  | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 26  | 皆神台いきいきクラブ     | 皆神台集会所                | 火   | 不定期  | PM  | 1:30  | 3:00  | 体操、お茶の間サロン          | どなたでも |
|     | 30  | わいわいクラブ牧内      | 牧内公民館                 | 火   | 第2,4 | PM  | 1:30  | 3:00  | 体操                  | 区民限定  |
|     | 37  | 小島田はつらつクラブ     | 小島田公民館                | 土   |      | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | 区民限定  |
|     | 39  | 大室はつらつ体操クラブ    | 大室公民館                 | 火   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | 地区限定  |
| 川中島 | 1   | 北原なかよし体操クラブ    | 北原公民館                 | 火   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | ラジオ体操・はつらつ体操・口腔体操   | どなたでも |
|     | 4   | 今井原ストレッチクラブ    | 今井原集会所                | 水   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | 不明    |
|     | 5   | はつらつクラブ若葉町木曜会  | 県職集会所／若葉町集会所          | 木   | 毎週   | AM  | 9:30  | 11:30 | ストレッチ・はつらつ体操        | どなたでも |
|     | 9   | 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   | AM  | 9:30  | 10:30 | ラジオ体操・みんなの体操・はつらつ体操 | どなたでも |
|     | 11  | グリーンカフェ        | JAグリーン長野川中島コミュニティーブラザ | 火   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 学習会・歌・折り紙等          | どなたでも |
|     | 13  | ひだまりカフェ        | にっこりひろば               | 水   | 第2   | AM  | 10:00 | 12:00 | おしゃべり・折り紙等          | どなたでも |
|     | 14  | 晴陽（ハレハレ）       | 青木宅                   |     | 毎週   | PM  | 1:00  | 3:00  | おしゃべり・手芸等           | どなたでも |
| 更北  | 7   | 鍛冶沼はつらつクラブ     | 鍛冶沼公民館                | 火   | 不定期  | AM  | 11:00 | 12:00 | はつらつ体操・ラジオ体操        | どなたでも |
|     | 15  | 絆の会            | 更北公民館                 | 金   | 第2,4 | PM  | 1:00  | 4:00  | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 17  | 綱島はつらつ体操クラブ    | 綱島公民館                 | 水   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操              | 区民限定  |
|     | 18  | 綱北りんどうクラブ      | 綱島北公民館                | 金   | 第1~4 | AM  | 10:00 | 12:00 | 体操                  | 区民限定  |
|     | 21  | はつらつ秋桜会        | コスマスたせこホール            | 水   | 第1,3 | AM  | 10:00 | 11:30 | 毎日のびのび運動            | どなたでも |
|     | 26  | 日進はつらつクラブ      | 日進公民館                 | 火   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:00 | ストレッチ・バランス筋トレ・体操    | どなたでも |
|     | 35  | すぐだしOB会        | 真島保健センター              | 金   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | 不明    |
| 七二会 | 5   | 大家太極拳七二会       | 七二会公民館                | 木   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | 太極拳                 | どなたでも |
| 豊野  | 1   | まちの縁側ぬくぬく亭     | 豊野支所                  | 月～金 | 毎週   | AM  | 10:00 | 15:00 | お茶のみ・交流             | どなたでも |
|     | 2   | おれん家カフェ        | 豊野公民館                 | 木   | 第4   | AM  | 10:00 | 11:30 | お茶のみ・交流・健康相談        | どなたでも |
|     | 3   | とよのすこやかクラブ     | 豊野公民館                 | 水   | 毎週   | AM  | 10:00 | 11:30 | はつらつ体操              | どなたでも |
|     | 4   | 寄楽亭            | 寄楽亭                   | 月   | 第2,4 | PM  | 1:00  | 3:00  | お茶のみ・交流             | どなたでも |
| 戸隠  | 4   | もくもくの会         | 森林団子                  | 金   | 第2,4 | AM  | 10:00 | 13:00 | 介護予防体操・室内ゲーム・講演会    | 区民限定  |
|     | 9   | すみれ会           | しょうまの家                | 水   | 毎週   | AM  | 10:00 | 13:00 | 脳トレ・塗り絵・ボランティア活動    | 区民限定  |
| 大岡  | 12  | ご当地体操          | 大岡保健センター              | 水   | 第1   | AM  | 10:00 | 11:30 | 体操                  | どなたでも |
|     | 13  | 大岡のびのびサークル     | 大岡保健センター              | 水   | 第2,4 | PM  | 1:30  | 2:30  | 健全体操                | どなたでも |
|     | 14  | 大岡ステップサークル     | 大岡保健センター              | 水   | 第2,4 | PM  | 2:45  | 3:45  | 健全体操                | どなたでも |
|     | 15  | 卓聖会            | 大岡体育館                 | 月   | 毎週   | AM  | 10:00 | 12:00 | 卓球                  | どなたでも |
|     | 16  | ひまわり           | 大岡体育館                 | 火   | 毎週   | AM  | 10:00 | 12:00 | 卓球                  | どなたでも |
|     | 17  | 大岡漬師川柳会        | エイデン荘                 | 不定期 | 月1   | PM  | 1:30  | 4:00  | 川柳の作品発表会            | どなたでも |
| 中条  | 6   | 切り絵サークル        | 中条総合市民センター            | 木   | 第4   | AM  | 9:00  | 12:00 | 切り絵                 | どなたでも |
|     | 9   | 中条短歌会          | 中条総合市民センター            | 木   | 第3   | PM  | 1:30  | 4:00  | 短歌                  | どなたでも |
|     | 10  | 中条カラオケクラブ      | 中条総合市民センター            | 水   | 第1,3 | PM  | 1:30  | 4:00  | カラオケ                | どなたでも |
|     | 19  | オレンジカフェ中条の家    | 中条総合市民センター            | 月   | 第2,4 | AM  | 9:30  | 11:30 | おしゃべり、歌、体操、脳トレ、折り紙  | どなたでも |
|     | 21  | 中条地域の健康を考える会   | 中条総合市民センター            | 金   | 第3   | AM  | 10:00 | 12:00 | 囲碁ボール               | どなたでも |