

# 8 介護予防・日常生活支援総合事業 (以下「総合事業」)

長野市では、「するを支える」をキーワードに総合事業を実施しています。

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、地域の支え合い体制づくりを推進します。

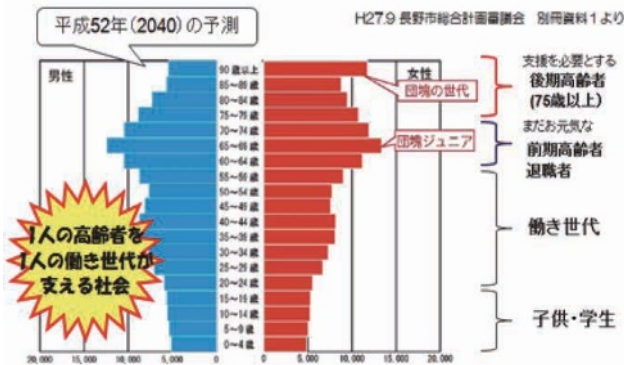
総合事業には2つの事業があります。

- 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」
- 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」

※ご利用の際はお住まいの地域を担当する地域包括支援センター（5・6ページに掲載）へご相談ください。

総合事業は、これから更に進むと予想される少子高齢化社会を踏まえた新しい支援の仕組みです。

## 令和22年（2040年）は…

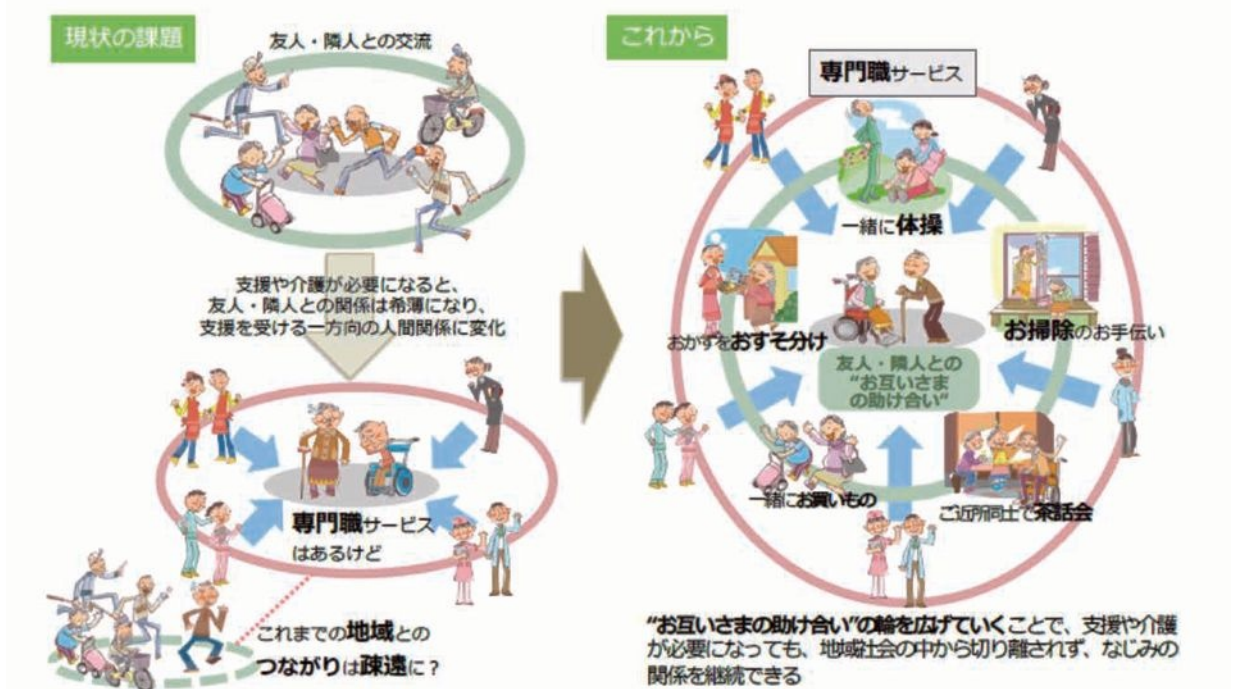


## 【総合事業で市民の皆さんと一緒に取り組んでいくこと】

- ① 高齢になっても、できるだけ互いに支えあうことのできる地域づくり→担い手の養成・活躍
- ② 高齢になっても、人と人とのつながりを大切にできる地域の通いの場の充実
- ③ 高齢になっても、できるだけ自分のことを自分で行える自立した生活継続→健康寿命の延伸（介護を必要としない期間を長くすること）

高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で、支え合いながら元気に暮らしていけるように、力を合わせて取り組んでいきましょう。

## 地域生活は、ご近所や友人、ボランティア、専門職までみんなで支える



(参考) 新しい総合事業への移行戦略 地域づくりに向けたロードマップ 三菱UFJリサーチ&コンサルティング



## 総合事業は 元気を取り戻す応援をします！

— フレイリーおじいさんの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、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、地域の高齢者同士と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。（令和4年末 213グループ活動中）





## 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)

専門家の助言が必要な場合に、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58～62ページをご覧ください。

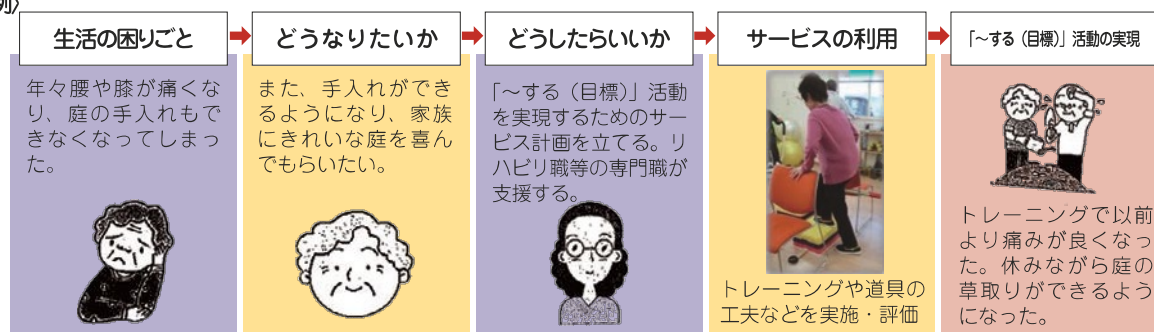
### ●利用限度額について

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 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。 ※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、56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	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

・事業所一覧は 127 ～ 130 ページ

自力では困難な行為があって、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

・事業所一覧は 130 ページ

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・事業所一覧は 132 ~ 137 ページ

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（運動器機能向上、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 (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)	16,960 円 / 月
通所 II	要支援 2 (週 2 回程度サービスが必要な人)	34,760 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 運動器機能向上 2,290 円 栄養改善 2,030 円 口腔機能向上 1,530 円 選択的サービス複数実施 2 種類 4,870 円 3 種類 7,100 円など

- 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

・事業所一覧は 137 ページ

「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 (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	2,960 円 / 回
		月 4 回以上	11,870 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	3,050 円 / 回
		月 8 回以上	24,360 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こと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・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、地区の検討の中で、「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、地区の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(1時間以内) 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 ご自分のお住まいの地区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出来る関係づくり

#### 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	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	古牧支所内	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	信更	299-2114	信更支所内
東北三地区 古里・柳原・長沼	295-4944	東北老人福祉センター内	豊野	257-5525	豊野支所内
浅川	263-3365	浅川支所内	信州新町	262-3211	信州新町福祉センター内
大豆島	221-3241	大豆島総合市民センター内	<b>支援内容を追加した地区</b>		
朝陽	241-3162	朝陽支所内	小田切	229-1511	小田切支所内
若槻	296-5933	支所併設・若槻福祉コーナー	七二会	229-2701	七二会支所内
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

# 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4年12月時点)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を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 026-224-7935 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					お稽古	どなたでも
	2	柳町団地にここクラブ	柳町団地(3号棟)集会室	月	毎週	AM	10:00	11:30	はつらつ体操	どなたでも
第二	8	サニークラブ	柳町団地(3号棟)1F集会室	火	第2,第4	AM	10:00	12:00	地区住民の交流の場づくり、お茶のみ	どなたでも
	9	六ヶ町はつらつ体操	西ノ宮神社	木	第2	AM	10:00	12:00	筋トレ・ストレッチ	どなたでも
第三	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	どなたでも
	3	はつらつ健康クラブ	中部公民館	木	第2,第4	AM	10:00	11:30	体操(1回¥500)	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	10:00	12:00	お茶のみ(1回¥100)	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・椅子ヨガ	どなたでも
三輪	16	オレンジカフェひまわり	三輪公民館		第2	AM	9:30	11:30	おしゃべり・歌・手遊び等	地区限定
	17	三輪地区ボランティアセンター	三輪公民館		毎週	AM	9:30	12:00	おしゃべり・歌・手芸等	地区限定
吉田	1	桐の葉クラブ桐原	桐原公民館	金	毎週	AM	10:00	12:00	体操	区民限定
	3	吉田北本町体操クラブ	北本町公民館	月	第1~4	AM	10:00	11:00	体操	どなたでも
古里	2	弘誓ほのほのクラブ	弘誓集会場	水	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	3	ほのほの同好会	かがやきひろは東北	木	第2,第4	AM	10:00	11:30	ストレッチ、ボール体操	どなたでも
柳原	3	小島らんらんクラブ(週2回月・木)	小島公民館	月	毎週	PM	1:30	3:30	体操・脳トレ・歌・会食	どなたでも
	4			木	毎週	AM	10:00	12:00		
	5	あったかほーむブラザ	あったかほーむ柳原	火	第4	AM	10:00	12:00	はつらつ体操・脳トレ・歌	どなたでも
	6	柳原なかじんクラブ	中俣北公民館	木	毎週	PM	1:30	3:00	体操・脳トレ・歌	どなたでも
朝陽	9	オレンジカフェどんぐり	柳原ふれあい荘	木	第3	AM	10:00	12:00	茶話・歌	どなたでも
	10	おひさまカフェ	あったかほーむ柳原	水	第1	AM	10:00	12:00	茶話・歌	どなたでも
	7	朝陽きらきら体操クラブ	朝陽公民館	月	毎週	AM	10:00	12:00	はつらつ体操、脳トレ、茶話会	どなたでも
	9	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
若槻	10	オレンジカフェまめカフェ	おまめ喫茶ぞいてい	木	第1	AM	10:00	11:30	傾聴・レク・歌・体操	どなたでも
	12	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
	1	はつらつ稲徳クラブ	稲徳地区センター	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	2	田中はつらつクラブ	田中公民館	水	毎週	AM	10:00	11:00	体操	区民限定
若槻	3	はつらつ東徳間	東徳間会館	月	毎週	AM	10:00	11:00	体操	区民限定
	4	徳間はつらつクラブ	徳間会館	火	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	5	稲田はつらつクラブ	稲田公民館	金	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	6	南原ハッピー会	南原集会所	木	毎週	PM	1:30	3:30	体操	区民限定
	7	檀田はつらつクラブ	檀田公会堂	火	毎週	AM	9:30	10:30	体操	区民限定
	8	若槻東条らくらくクラブ	東条会館	木	毎週	AM	9:30	11:00	体操	地区限定
	9	吉はつらつクラブ	吉集会所	火	毎週	AM	9:30	11:00	体操	区民限定
	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	体操	地区限定
	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
安茂里	25	田子はつらつクラブ	田子公民館	月	毎週	AM	9:30	11:00	はつらつ体操、脳トレ	地区限定
芋井	2	いきいき体操安茂里	安茂里市民センター	水	第4	AM	9:30	11:00	はつらつ体操、ラジオ体操	どなたでも
	6	やまぼうしの会	飯綱西区集会所	火	第1~4	PM	1:00	4:00	介護予防活動、戸外活動	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
	10	山崎はつらつ体操クラブ	山崎公民館	水	毎週	PM	1:30	3:00	交流、体操、レク、歌	区民限定
	11	はつらつさわやか大門深町会	大門公民館	火	毎週	PM	1:30	3:00	体操、交流、レク	区民限定
	19	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	体操、交流、レク	どなたでも
	20	唐臼はつらつ倶楽部	唐臼公民館	月	毎週	AM	10:00	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	21	脳活カフェ「なでしこ塾」	篠ノ井交流センター学習室	土	第2	AM	10:00	11:00	はつらつ体操	どなたでも
	23	平久保はつらつ体操	平久保公民館	金	毎週	PM	1:30	2:30	体操、レク	区民限定
	24	東犀南	東犀南公民館	火	毎週	AM	10:00	11:30	お茶のみ、ふれあい会食、体操、交流	区民限定
	25	元気会	西寺尾分館	金		PM	1:30	3:00	お茶のみ、交流、レク、体操	どなたでも
	26	柳寿会	柳沢公民館			AM	10:00	12:30	ふれあい会食、交流	区民限定
	27	瀬原田 さつき会	瀬原田公民館			PM	1:00	3:30	お茶のみ、交流	区民限定
	28	五明友好会	五明公民館			AM	10:00	12:30	ふれあい会食	区民限定
	29	西組やよい会	西組公民館	月					お茶のみサロン、ふれあい会食、交流	区民限定
	30	宮前区あけぼの会	宮前公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、交流	区民限定
	31	南条区福祉推進員会	南条公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	32	内堀区福祉推進員会	内堀公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	33	高田ひまわり会	高田公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	34	唐臼保健福祉部	唐臼公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、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
篠ノ井	35	芝沢友愛グループ	芝沢公民館						ふれあい会食、交流	区民限定
	36	合戦場区福祉推進委員会	合戦場公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	37	御幣川区福祉委員会	御幣川公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	38	西横田お茶のみサロン	西横田公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	39	東横田ふれあい会	東横田公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	40	友愛会	会公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	41	国道区ふれあい会	国道公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	42	昭和区福祉推進委員会	昭和区公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	43	東篠ノ井福祉会	東篠ノ井公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	44	本組区お茶のみサロン	本組公民館						お茶のみサロン・ふれあい会食、交流	区民限定
	45	古町お茶のみサロン	古町公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、交流	区民限定
	46	上石川お茶のみサロン	上石川公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、体操、交流	区民限定
	47	作見福祉委員会	作見公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、交流	区民限定
	48	方田お茶のみサロン	方田公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	49	小森お茶のみサロン	小森西公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	50	上組区健康・福祉推進員会	上組公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	51	中組お茶のみサロン	中組公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	52	東区お茶のみサロン	東区公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	53	上庭お茶のみサロン	上庭公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	54	中沢区お茶のみサロン	中沢公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定
	55	有旅第一お茶のみサロン	有旅公民館						お茶のみサロン、体操、交流	区民限定
	56	下有旅第二お茶のみサロン	有旅公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、体操、交流	区民限定
	57	十二福祉推進会	十二公民館						お茶のみサロン、ふれあい会食、体操、交流	区民限定
	58	笹鍋お茶のみサロン	笹鍋公民館						お茶のみサロン、体操、交流	区民限定
59	青池お茶のみサロン	青池公民館						お茶のみサロン、体操、交流	区民限定	
60	山楽会	山布施公民館						お茶のみサロン、体操、交流	区民限定	
61	遊谷ふれあい会	遊谷公民館						お茶のみサロン、交流	区民限定	
62	信里友愛会 村山	村山公民館						お茶のみサロン、体操、交流	区民限定	
63	健康の集い万年青の会	上町公民館	水	第2、第4			10:00	3:00	お茶のみ、会食、体操、レク 健康・生活面での相談	地区限定
松代	1	中町なかよしグループ	中町公会堂	火	毎週	PM	1:30	3:00	口腔体操、はつらつ体操、脳トレ	区民限定
	3	清須きよらか会	清須町区公民館	火	毎週	PM	1:30	3:00	体操	区民限定
	5	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
	7	小島田はつらつクラブ	小島田公民館	土	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	9	はつらつみわり会	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、健康体操	地区限定
	10	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
	12	13区木曜体操会	東荒町公民館	木	毎週	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
	15	わいわいクラブ牧内	牧内公民館	火	毎週	PM	1:30	3:00	体操	区民限定
	28	代官町「にこにこ」クラブ	代官町公民館	月	毎週	AM	10:00	12:00	健康体操、口腔体操、ゲーム	どなたでも
	38	入組お茶の間サロン	入組公民館	金	第2、第4	AM	10:00	11:30	体操	区民限定
45	福寿草クラブ	新馬喰町公民館	火	第2、第4	AM	10:00	11:30	はつらつ体操	区民限定	
若穂	1	若穂元気クラブ	若穂保健ステーション	月	毎週	PM	1:00	3:00	健康体操	どなたでも
	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	はつらつ体操、ラジオ体操、口腔体操	どなたでも
川中島	6	はつらつクラブ若葉町木曜会	県職集会所	木	第1~4	AM	9:30	11:30	はつらつ体操、歌遊び、ゲーム	どなたでも
	10	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	みんなの体操、ラジオ体操、はつらつ体操	どなたでも
	13	グリーンカフェ	JAグリーン長野 川中島コミュニティープラザ	火	毎週	AM	10:00	11:30	学習会・歌・折り紙等	どなたでも
	15	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
	16	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
	8	野池おたっしやクラブ	野池公民館	木	毎週	AM	10:00	11:30	体操	地区限定
更北	15	絆の会	更北公民館	金	第2、第4	PM	1:30	4:00	はつらつ体操	どなたでも
	21	はつらつ秋桜会	コスモスホール	水	第1、第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	どなたでも
豊野	1	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、認知症相談、体操他	どなたでも
	4	とよのすこやかクラブ	豊野公民館	水	毎週	AM	10:00	11:00	はつらつ体操	どなたでも
大岡	14	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
	15	大岡のびのびサークル	大岡保健センター	水	第2、第4	PM	1:30	2:30	健康体操	どなたでも
	16	大岡ステップサークル	大岡保健センター	水	第2、第4	PM	2:45	3:45	健康体操	どなたでも
中条	4	栄雅会	中条交流センター	水	第1	PM	7:00	9:30	謡曲	地区限定
	6	切り絵サークル	中条交流センター	木	第4	AM	9:00	12:00	切り絵	どなたでも
	8	吹き矢同好会		木	第1、第3	PM	2:30	4:30	吹き矢	どなたでも
	11	中条カラオケクラブ	中条交流センター	水	第1	PM	2:00	4:00	カラオケ	どなたでも
	13	中条マレットゴルフクラブ	中条交流センター	土	第2、第4	AM	8:30	12:00	マレットゴルフ	地区限定
	14	あしなみ老人会	旧15区ゲートボール場	土	第2、第4	PM	2:00	4:30	ゲートボール	区民限定
	22	五十里マレットクラブ	中条マレットゴルフ場	火	第1	AM	8:30	12:00	マレットゴルフ	区民限定