

健やかにおでかけ

介護予防ガイド 2021



介護予防に取り組もう！
～いつまでも元気に過ごすために～

いつまでも元気に過ごすためには、何らかの『活動』に取り組むことが効果的といわれています。『活動』のための身近な地域で行われている趣味や体操の教室、地域ふれあいサロンなどの団体について一覧を作成しました。健康づくり・仲間づくりにお役立てください。

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、活動を中止または制限している場合があるため、詳細は各団体代表者に必ずご確認ください。

2021年8月

箕輪町

～ 目次 ～

介護予防とは	1
いきいき百歳体操	2
身近な地域での趣味活動や体操などの教室	3
運動施設・運動機器の開放など	8
生涯学習事業など	8
オレンジカフェ（認知症カフェ）・認知症家族会	8
地域ふれあいサロン	10
長寿クラブ	11

介護予防とは

介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態になることを予防する、または介護が必要な状態の軽減もしくは悪化の防止を目的に行うものです。

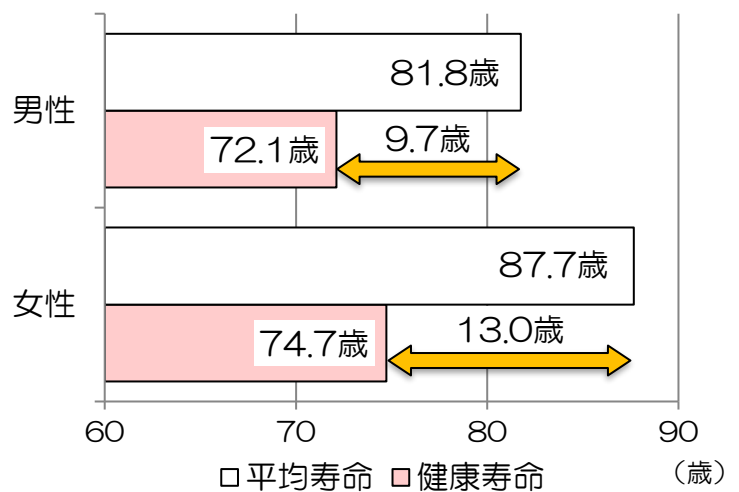
元気に日常生活を送る事ができる期間を「健康寿命」と言いますが、「健康寿命」と「平均寿命」の間には男性 9.7 歳、女性 13.0 歳の差があるとされています。

「健康寿命」を伸ばすためには、毎日の生活習慣を見直し、加齢に伴い出現する生活機能の低下を予防することが大切です。また、さまざまな日常生活における老化のサインを早期に発見し、健康を維持することも必要になってきます。

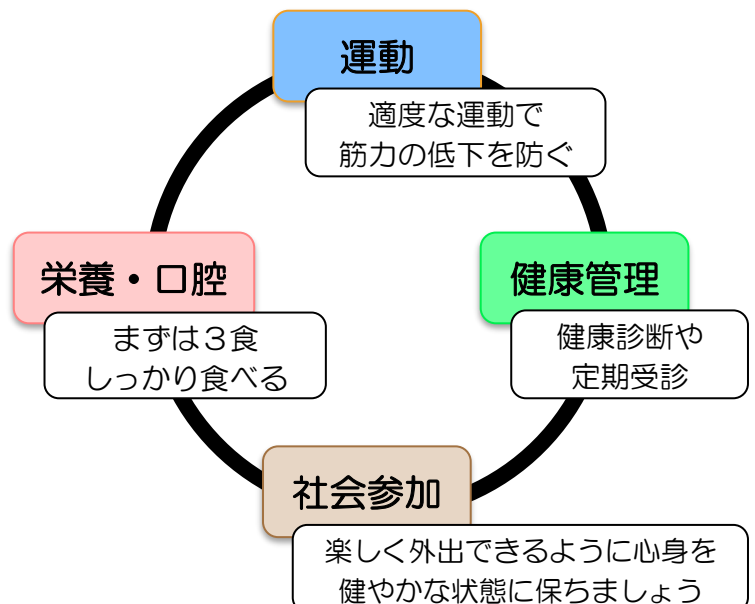
年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態を「**フレイル**」といいます。**フレイル**を予防するためには栄養・運動・社会参加・健康管理の4つのバランスが大切です。

自分の健康を振り返りながら、趣味や体操など地域の活動におでかけすることで、すこやかな健康長寿を目指しませんか。

長野県の平均寿命と健康寿命の差



健康長寿 4 つの柱



いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、住民の方が中心となり週1回集まり、DVDを見ながら40分程度の簡単な運動を行います。運動が簡単な方はおもりで負荷をつけます。

集まることで運動を継続しやすく、筋力がつくことで日常生活や趣味などを行う事が楽になる、地域の方々と交流ができ生活が豊かになると言われています。地域によりますが、どなたでも参加できます。

地区	団体名	場所	曜日・時間	問合せ先
沢	沢社協いきいき百歳体操の会	沢公民館	毎週水曜日 10時～	野澤 俊博 79-4769
	長田にこにこサークル1	長田コミュニティセンター	毎週水曜日 10時～	木内 博司 79-0172
	長田にこにこサークル2	長田コミュニティセンター	毎週木曜日 10時～	
下古田	やまなみ	下古田介護予防拠点施設	毎週木曜日 13時30分～	小平 幸彦 79-7700
上古田	健康の古田を守る会	上古田第2集会所、 グレイスフル箕輪	毎週月曜日 13時30分～	押野 利久 79-5106
中原	いきいきなかはら	中原公民館	毎週月曜日 13時30分～	北原 健治 79-8754
松島	松島いきいき体操	松島コミュニティセンター	毎週月曜日 13時～	北澤 たけ子 79-5279
	ここわ	松島南町集会所	毎週水曜日 10時～	浅野 和子 79-4479
	太極拳 和円	文化センター	毎週月曜日 13時30分～	大槻 さち子 79-2677
木下	サロン西栄町	木下栄町西集会所	毎週金曜日 15時30分～	関 良子 79-2564
	上伊那医療生協	ひまわり会館	毎週水曜日 14時～	永原 幸男 79-8702
	いきいき貯筋の会	木下公民館	毎週月曜日 14時～	登内 光代 79-4757
	ハッピー	木下北城西集会所	毎週木曜日 13時30分～	浦野 まつ子 79-6921 酒井 純子 79-5914
	つるかめの会	原町転作研修センター	毎週木曜日 13時30分～	平松 直美 79-5864
	お達者会	木下原町北部集会所	毎週月曜日 13時30分～	滝澤 美恵子 79-4643
三日町	生協南支部 (三日町)	三日町公民館	毎週金曜日 14時～	原 貞良 79-3161
福与	生協南支部(福与)	福与公民館	毎週金曜日 13時30分～	田中 隆 79-4106
	ふれあいサロン鹿垣	鹿垣公民館	毎週木曜日 13時30分～	白鳥 明子 79-3902
南小河内	ひまわり	南小河内公民館	毎週月曜日 9時30分～	向山 智子 79-2095
北小河内	すこやか塾	北小河内漆戸集会所	毎週木曜日 13時～	漆戸 正 79-3595
	北小河内長生クラブ	北小河内公民館	毎週水曜日 13時30分～	伊東 八須次 79-8184

身近な地域での趣味活動や体操などの教室

公民館などで月1回以上開催されている趣味活動や体操などの身近な地域の教室です。
 代表者に連絡が取れ、公表許可が得られた団体を掲載しています。
 詳しくは代表者や公民館などへ確認してください。

沢区 沢公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌・音楽	はなみずき	大正琴の練習、文化祭出場、施設慰問	制限なし	第1・3水曜日	丸山 文	090-4076-4260
手工芸	集い切り絵の会	切り絵の作成 文化祭への出展	制限なし	第2・4木曜日	白鳥 春美	79-6965
	手織りの会	着物類や布団生地を切って織りバックなど作成	女性限定	第1水曜日	桑澤 三弥子	79-5515
その他	フキハラ班	レインボー健康体操、脳いきいき体操	制限なし	第3木曜日	上伊那医療生協 組合員センター	79-8702
	手の会B	手話	制限なし	第3月曜日	唐澤 やち子	79-3423
	囲碁将棋同好会	囲碁・将棋の対局	区民限定	第1・3土曜日	端本 安彦	79-4389

大出区 大出コミュニティセンター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
音楽	大正琴 (キューティク)	大正琴	制限なし	月2回土曜日	唐澤 万千子	79-9056 090-4152-2424
運動・体操	大出卓球部	卓球	区民限定	毎週月曜日 (夜)	田中 岩人	090-5492-0270
	大出卓球部	卓球	制限なし	毎週土曜日 (夜)	田中 岩人	090-5492-0270
	バドミントン	バドミントン	区民限定	毎週水曜日	唐澤 亨	79-3789
	ヨガクラブ	身体ほぐし、ストレッチ	年齢制限なし	毎週木曜日	森本 美鈴	79-7858
芸術	水墨画	技術の向上と仲間の交流、県展等への出品	制限なし	第1月曜日 (午後)	野竹 良信	79-0041
その他	習字クラブ	文字を美しく書く練習、文化祭出展	制限なし	毎週月曜日 (午後)	山本 小夜子	090-7222-9118
	大出そば有志の会	そば打ち技術の向上と会員・区民相互親睦	区民限定	第4日曜日 (午前)	丸山 清志	080-3384-5452

八乙女区 北西部多目的センター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
運動・体操	あらファミリー	レインボー健康体操、脳いきいき体操	制限なし	毎週水曜日	上伊那医療生協 組合員センター	79-8702
	マレットゴルフ	八乙女マレットゴルフを楽しむ会	区民限定	月1回不定期	伊藤 澄夫	090-5206-7550
武術	太極拳 和円八乙女教室	太極拳の習得	年齢制限なし	毎週火曜日 (夜)	関 幹子	79-3894
	太極拳(風の部)	太極拳の習得	年齢制限なし	毎週水曜日	熊谷 桂子	79-9264
その他	そば打ちの会	打ち手による味の違いを皆で試食し楽しむ	区民限定	第4土曜日	有賀 和夫	090-1433-3356

上古田区 上古田公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌・音楽	SOUND-ラーク	バンドグループ 介護施設・保育園・小学校等での訪問演奏	制限なし	毎週金曜日 施設慰問 1~2回/月	唐澤 利文	79-5840
芸術	古田人形の会	古田人形芝居練習 11月・12月に公演	制限なし	毎週月曜日	唐澤 千洋	79-5822

上古田区 特養グレイスフル箕輪 1階 地域交流センター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
運動	グレイスフル箕輪 運動教室	リズム運動、機器や道具を使用した運動、体幹トレーニング	60歳以上 区民または会場へ来られる方	月1回 (日時未定)	グレイスフル箕輪 滝沢	71-3721

下古田区 下古田公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
その他	下古田の絆 (そばの会)	そば打ち、懇親会	12名まで	月1回 第2日曜日	林 仁志	79-9158 090-7824-2128



松島区 松島コミュニティセンター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	上伊那岳風会 箕輪地区松島第一教室	お腹の底から声を出して漢詩和歌等を吟ずる	区民限定	第1・2木曜日	宮下 孝子	79-4524
運動・ 体操	七夕ヨガ教室	健康ヨガ教室	制限なし	月3回 水曜日	池上 みな子	090-4928-2674
	なでしこヨガ クラブ	健康ヨガ教室	制限なし	月3回 水曜日 (夜)	池上 みな子	090-4928-2674
お花	箕輪町華道教室	生花を生ける。その後茶話会をする	区民限定	第2・4水曜日	藤沢 扶基子	79-2789
文学・ 語学	箕輪町短歌教室	短歌を作り、先生に見て貰い皆で読み合う	会員	第2土曜日 (午後)	井澤 通治	79-3436
	大人の英語	英語一般、ライティング ヒヤリング・和訳	制限なし	隔週火曜日	中谷 しげ子	79-3805

松島区 箕輪町文化センター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	すみれ教室	お腹の底から声を出し漢詩和歌等を吟じる	制限なし	毎週火曜日 (午後)	木下 いち子	79-2865
体操	膝腰体操教室	①ボールなどを使った柔軟ストレッチ体操 ②勉強会	60歳～85歳	第2・4月曜日	石坂 俊夫	090-2558-0009

松島区 箕輪町地域交流センター

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
運動	元気ダンス (介護予防ダンス) 交流センター教室	音楽に合わせて楽しく運動し、筋力アップ、転倒予防をする。	制限なし	毎週金曜日 (午前)	鈴木 誠 鈴木 あい子	090-7018-3986(誠) 79-6378

木下区 木下公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	木下吟詠会	お腹の底から声を出し漢詩和歌等を吟じる	制限なし	月3回 1・3の付く日 (午後)	木下 いち子	79-2865
運動・ 体操	木下マレット ゴルフクラブ	健康のため運動視力・ 智力を養う	区民限定	第2木・第4日曜日	関 忠臣	79-2564
	木下長寿クラブ マレットゴルフ部	健康増進と親睦を深め和気あいあいと楽しむ	区民限定	第2・4水曜日	大澤 和夫	79-7538
	元気会	フレイル予防	年齢制限なし	第2・4火曜日 (午後)	林 咲子	79-9158

手工芸	木下絵手紙教室	隔月で講師を招き絵手紙の書き方などを習う	制限なし	第1火曜日	水田 道子	79-9026
	パッチワーク教室 布&友	縮緬・木綿の布で人形アクセサリ等を作る	制限なし	第1・3火曜日 (午前・午後)	土橋 静代	79-4789
文学・語学	花水木俳句会	俳句を作って発表	制限なし	第4火曜日	岡 久幸	79-2478
	木下短歌会	短歌を作り、歌会をする	制限なし	月1回 (不定期)	石川 志満子	79-7545
	刻字クラブ	刻字の教室 木下文化祭へ出展	制限なし	第1火曜日	小林 浩	79-2729

木下区 木下公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
運動・体操	健康貯筋の会	ストレッチ、ボールを使った運動、筋力体操	年齢制限なし	10回/3ヵ月 金曜日	宮澤 繁美	090-1533-6216
	みのわ養生功 研究会	ゆっくり呼吸し、ゆっくり体を動かす体操	60歳～	第1・3木曜日	遠藤 寿子	79-7323
	木下パッション 体操	演歌の曲に合わせて体を動かします。	区民限定	月2回 第1・3水曜日	本田 逸子	79-3553
舞踊	木下民踊クラブ	民謡を踊る	制限なし	第1・3土曜日 (午後)	関 良子	79-2564
その他	信州みのわ山野 草クラブ	山野草栽培講習 春・秋の展示会の出展	制限なし	第3水曜日	浦野 伸	70-6403
	将棋・マーじゃん クラブ	将棋・マーじゃん	制限なし	不定期	後藤 忍	79-3672
	木下そば会クラ ブ	指導者の下でそば打ちをする	区民限定	第2・4木曜日 (夜)	荻原 勇	70-5002
	洋らんの花を楽 しむ会	育て方の勉強。洋らん展示会。親睦会交流。	制限なし	奇数月：最終日曜日 偶数月：第3日曜日	平松 生男	79-5864

中曽根区 中曽根公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌・音楽	カラオケ倶楽部	カラオケ 偶数月は健康診断実施	区民限定	毎月10日	大槻謙二区長	79-4965
	やまびこコーラス	ギターに合わせて好きな歌を歌います	制限なし	毎月1回 第3月曜日 (夜)	向山 京子	79-5892



三日町区 三日町公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	コーラスひまわりの会	歌	区民限定	第2・4木曜日	原 みち江	79-3161
手芸	カンナの会	絵手紙	上町区民のみ	第2・4水曜日	川合 初美	79-2716
	絵手紙 夢	絵手紙	町内在住者	第2・4水曜日	小森 さち江	79-6290
その他	習字クラブ	文字を美しく書く練習、文化祭出展	制限なし	毎週水曜日 (午後)	山本 小夜子	090-7222-9118

福与区 福与公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	福与童謡唱歌の会	小山先生と一緒に皆で童謡唱歌を歌う	制限なし	第3火曜日 (午後)	丸田 とし恵	79-4803

長岡区 長岡区公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	もみじ湖うたう会	小山先生といろんなジャンルを皆で歌う	区民限定	第1火曜日 (夜)	下田 久美子	79-0704
お花	生け花クラブ	生け花を楽しむ	制限なし	月1~2回 基本金曜日	吉田 冴子	79-6628

南小河内区 南小河内公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	上伊那岳風会 南小河内教室	詩吟・扇舞。地区、県、全国大会への参加	制限なし	月3回 5の付く日	根橋 千夏	79-4114
運動	元気ダンス (介護予防ダンス) 南小河内教室	音楽に合わせて楽しく運動し、筋力アップ、転倒予防をする。	制限なし	毎週土曜日 (午前)	鈴木 誠 鈴木 あい子	090-7018-3986(誠) 79-6378

北小河内区 北小河内公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌・音楽	ハーモニカ愛好会	奇数月に行うふれあい会にむけて演奏曲の練習	区民限定	不定期	中川 佳奈	79-3051
	ハートフルバンド・絆	懐メロの演奏、施設慰問、文化祭への出演	制限なし	不定期	花岡 武富	79-3953
その他	北小河内 そば打ち同好会	そば打ち、食事会	区民限定	第4火曜日	久保田 三良	79-4225

運動施設・運動機器の開放など

地区	会場名	内容	対象	活動日・頻度	会費	問合せ先
沢	げんきセンター	筋力トレーニングマシン、エアロバイクなど	18歳以上の町民、または箕輪町にお勤めの方	月～金曜日 9:00～12:00	65歳以上 無料	健康推進課 健康づくり支援係 79-3118
三日町	げんきセンター南部	筋力トレーニングマシン、エアロバイクなど	18歳以上の町民、または箕輪町にお勤めの方	月～日曜日 9:00～20:00	65歳以上 無料	健康推進課 健康づくり支援係 79-3118
上古田	特養グレースフル箕輪1階地域交流センター	機器を使った運動	年齢制限なし 自力で来所できる方	月～土曜日 15:30～17:00	無料	グレースフル箕輪 滝沢 71-3721

※新型コロナウイルス感染症拡大のため休止となっている場合があります。

生涯学習事業など

文化スポーツ課事業・公民館事業・箕輪町社会教育登録団体などについては、「生涯学習ひろば」に掲載されています。

オレンジカフェ（認知症カフェ）・認知症家族会

箕輪町は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できる地域づくりを目指し、認知症の方やその家族が気軽に集える場（オレンジカフェ）を支援しています。

オレンジカフェ名	会場	対象	活動日・頻度	会費	問合せ先
オレンジカフェ グレースフル箕輪	グレースフル箕輪 地域交流スペース	町民	7/27、10/26、11/23 13:00～14:30	無料	グレースフル箕輪 71-3721
オレンジカフェ ふれあいの里	ケアセンター ふれあいの里・ 町内カフェ等	町民	5/14、7/9、9/15、11/11 2022年1/21、3/9 10:00～12:00	100円	ケアセンター ふれあいの里 71-1121
松島 百縁カフェ	松島コミュニティ センター	町民	毎月第2木曜日 10:00～12:00	100円	上伊那医療生協 組合員センター 79-8702
八乙女 百縁カフェ	北西部多目的セン ター	町民	偶数月 第1木曜美 (8月は第4木曜日) 13:30～15:30	100円	上伊那医療生協 組合員センター 79-8702
オレンジカフェ 薬剤師はカフェにい る	けやき薬局2階	町民	5/6、9/2 2022年1/6 13:30～15:00	100円	(一社)上伊那 ひまわり企画 71-3654

認知症家族会	会場	対象	活動日・頻度	会費	問合せ先
のぞみの会	箕輪町社会福祉協議会 (ゆとり荘)	町民	毎月第4水曜日 10:00～12:00 (7月、1月は11:00～)	無料	箕輪町 社会福祉協議会 79-4180

※上記日程に変更がある場合があります。会費は内容により実費負担がある場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

地域ふれあいサロン

地域ふれあいサロンは、地域住民の方が定期的に交流やふれあいの場を設けることにより、高齢者や障がい者等の仲間づくり生きがいづくりの場とすることを目的に各地域で開催されています。

地区	サロン名	主会場
沢	サロン ふきはらの里	沢公民館
	十日会	南荒井集会所
	二十日会	南荒井集会所
	沢健康サロン	沢公民館
	宮通り八日会	宮通り集会所
大出	大出ふれあいサロン	大出コミュニティセンター、山口集会所
	おいでよ大出	大出コミュニティセンター
八乙女	おいでなんしょ	八乙女五輪館
下古田	はなももの会	下古田公民館
	下古田の絆	ふれあいの館
上古田	上古田ふれあいサロン	介護予防拠点施設
	上古田第2ふれあいサロン	グレイスフル箕輪
中原	ふれあいなかはら	中原公民館
富田	富田元気か〜い	富田公民館
松島	ふれあいサロンまつしま	松島コミュニティセンター
	坂井 話そうじゃん会	松島坂井公民館
	サロン日の出新町	日の出新町公民館
木下	木下南城ふれあいサロン	木下南城集会所
	サロン 西栄町	木下栄町西集会所
	親和会	木下原町北部集会所
	けやきの会	(上一西・東、西垣外) 合同集会所、木下公民館
	南新町ふれあいサロン	南新町集会所
	南部いきいきサロン	南部集会所
中曽根	中曽根ふれあいサロン	中曽根公民館
三日町	お茶のみサロン城山	三日町下町公民館
福与	福与中村 なかよし会	福与中村集会所
長岡	長岡 新城サロンあじさい	長岡新城集会所
	石仏ふれあいサロン さわやか	長岡石仏集会所
	サロン はつらつ	長岡南部西集会所
	ふれあいサロン長岡	長岡公民館

地区	サロン名	主会場
南小河内	南部ほっとカフェ	南小河内南部集会所
	サロン堰下	南小河内公民館
	いいわトープ	生活改善センター
北小河内	北小河内住民ふれあい会	北小河内公民館
	宮下しゃべらん会	北小河内宮下集会所、北小河内ふれあい館
	すこやか塾	北小河内漆戸集会所
	北小河内健康サロン	北小河内公民館

ふれあいサロンの問合せ先
箕輪町社会福祉協議会 地域ふれあいグループ 79-4180

長寿クラブ

長寿クラブは、仲間づくりを通して、生きがいや健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。知識や経験を生かして、世代間交流を図り、地域を豊かにする社会活動に取り組み、各単位クラブで活動しています。

地区	単位クラブ名
沢	沢長寿クラブ
大出	大出長寿クラブ
八乙女	八乙女長寿クラブ
下古田	下古田長寿クラブ
上古田	上古田長寿クラブ
中原	中原長寿クラブ
富田	富田富老クラブ
松島	松島北部長寿クラブ
	松島中部長寿クラブ
	松島南部長寿クラブ

地区	単位クラブ名
木下	木下北部長寿クラブ
	木下中部長寿クラブ
	木下南部長寿クラブ
中曽根	中曽根長寿クラブ
三日町	三日町上町福寿会
	三日町下町長寿クラブ
福与	福与老人むつみ会
長岡	長岡長寿クラブ
南小河内	南小河内長寿クラブ
北小河内	北小河内長生クラブ

*長寿クラブへのお申し込みは各単位の代表者への申し込みとなります。

*代表者がわからない場合は、箕輪町社会福祉協議会または箕輪町役場福祉課へお問い合わせください。

長寿クラブの問合せ先
箕輪町社会福祉協議会 地域ふれあいグループ 79-4180
箕輪町役場 福祉課 社会福祉係 79-3111 (内線 1432)

箕輪町地域包括支援センター

こんなお悩みがあればお気軽にご相談を！！



相談内容は、介護保険や介護予防のこと、医療や日々の生活のこと、認知症に関する
こと、必要なサービスや制度の紹介など、お気軽にご相談ください。

また、相談者は高齢者だけでなく、家族や近所に暮らす人からの相談もお受けします。

箕輪町役場 福祉課 高齢者福祉係 箕輪町地域包括支援センター

電話 0265-70-6622 FAX 0265-70-6699