

報道機関各位

「介護予防ガイド 2019」を作成しました

いつまでも元気に過ごすため、身近な地域で行われている趣味や体操教室、地域ふれあいサロンなどの団体をまとめた「介護予防ガイド 2019」を作成しました。ぜひ、ご覧ください。

内 容 各地区の趣味や体操教室、いきいき百歳体操実施団体、長寿クラブ、地域ふれあいサロン、オレンジカフェ（認知症カフェ）などの一覧

配布場所 ・各公民館
・役場福祉課
・箕輪町役場ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞介護予防＞生きがづくり・介護予防＞介護予防とは）

添付資料 有 無

福祉課 高齢者福祉係
（箕輪町地域包括支援センター）
（課長）北條 治美（担当）山岸 和正
電 話：0265-70-6622（直通）
F A X：0265-70-6699
E - mail：fukushi@town.minowa.lg.jp



育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、
イクボス・温かボス
イクメンを応援します！

健やかにおでかけ

介護予防ガイド 2019



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。

～ 目次 ～

介護予防とは	2
いきいき百歳体操	3
身近な地域での趣味活動や体操などの教室	4
運動施設・運動機器の開放など	9
生涯学習事業など	9
オレンジカフェ（認知症カフェ）・認知症家族会	9
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 9.6 歳、女性 13.0 歳の差があると言われています。

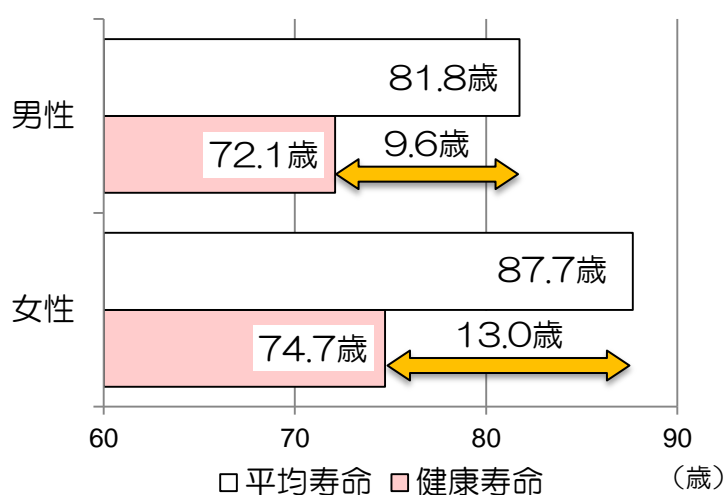
「健康寿命」を伸ばすためには、毎日の生活習慣を見直し、加齢に伴い出現する生活機能の低下を予防することが大切です。

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。

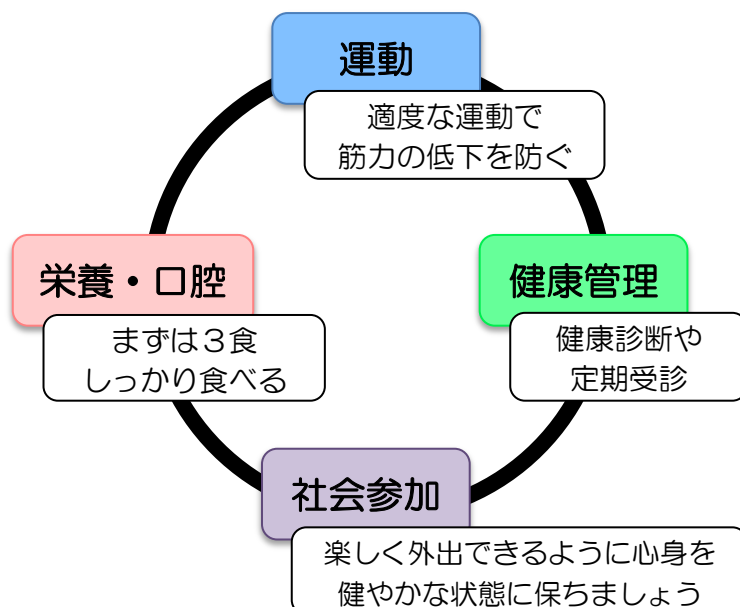
年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態を「**フレイル**」といいます。**フレイル**を予防するためには栄養・運動・社会参加・健康管理の4つのバランスが大切です。

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る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	沢社協百歳体操の会	沢公民館	毎週水曜日 10時～	野澤 俊博 79-4769
	にこにこサークル	長田コミュニティセンター	毎週水曜日 10時～	武居 稔 79-8112
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 忠美 79-8766
上古田	健康の古田を作る会	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30分～	北沢 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～	北條 裕子 79-6261
木下	サロン西栄町	木下栄町西集会所	毎週火曜日 15時30分～	関 良子 090-4968-8976
	上伊那医療生協	上伊那生協病院内 外来待ち受け	毎週水曜日 14時～	永原 幸男 79-8702
	健康貯筋の会	木下公民館	毎週月曜日 13時30分～	有賀 一喜 79-0367
	北城百才	木下北城西集会所	毎週木曜日 13時30分～	浦野 まつ子 79-6921
	つるかめの会	木下転作研修センター	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 090-8643-0631
	フレアイサロン鹿垣	鹿垣公民館	毎週木曜日 13時30分～	白鳥 美津江 79-3159
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
	北小河内健康サロン	北小河内公民館	毎週水曜日 13時30分～	平出 紘一 79-3827

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
音楽	はなみずき	大正琴の演奏、文化祭 出場、施設慰問	制限なし	第1・3水曜日 (夜)	宮下 きく	090-3440 -5999
芸術	書萌会	講師のもと書道 文化祭への出展	制限なし	第1・2・4 木曜日(午前)	上田 安男	79-3104
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 (午後)	白鳥 春美	79-6965
	山口の会	切り絵の作成 文化祭への出展	制限なし	第1・3日曜日 (午後)	神田 光一	79-7674
	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 (午前・午後)	桑澤 喜久子	79-6775
文学	沢吟詠会	詩吟を歌う	制限なし	第1・2・3 月曜日(午前)	唐澤 善太郎	79-5794
運動・体操	筋トレクラブ	筋トレ、有酸素運動等 パラティに富んだ運動	年齢制限なし	第1・2・4 金曜日(午前)	小松 房子	79-0726
	沢十字会	太極拳・ストレッチ体操 ・ツボ体操	30歳～75 歳	月2回 木曜日(夜)	向山 初美	79-2734
	ふきはら班	健康チェック、脳いき いき体操	中高年向き	第3木曜日 (午後)	上伊那医療生協 組合員センター	79-8702
舞踊	日舞の会	日舞を習って踊る	制限なし	毎週水曜日 第1・3(午後) 第2・4(夜)	足助 由子	79-6530
その他	手の会B	手話	制限なし	第3月曜日 (午後)	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 (午後)	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	大正琴	制限なし	月2回土曜日 (午後)	唐澤 礼子	79-5662
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 (夜)	唐澤 亨	79-3789
	ヨガ	身体ほぐし、 ストレッチ	年齢制限なし	毎週木曜日 (午後)	森本 美鈴	79-7858
	大出フラワーズ	レクリエーション ダンス	年齢制限なし (若い方～)	第1・3木曜日 (夜)	唐澤 美枝子 小林 順子	79-3601 79-0216

大出区 大出山口集会所

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
体操	3B体操教室	用具を使い音楽にあわせて体を動かす運動	年齢制限なし	第2・4水曜日 (午後)	前澤 ノリ子	0265-98 -0321

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	太極拳 和円八乙女教室	太極拳の習得	制限なし	毎週火曜日 (夜)	関 幹子	79-3894
	太極拳(昼の部)	太極拳の習得	制限なし	毎週水曜日 (午後)	熊谷 桂子	79-9264
	レインボー にこにこ班	脳いきいき体操、レインボー健康体操	年齢制限なし	毎週水曜日 (午後)	上伊那医療生協 組合員センター	79-8702
	マレットゴルフ	マレットゴルフ、 茶話会	区民限定	月1回不定期 (午後)	小平 清盛	090-1546 -0565
その他	そば打ちの会	そば粉でそばを打ち、 みんなで試食	区民限定	第4土曜日 (夜)	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
音楽	SOUND-ラーク	バンドグループ 施設慰問	制限なし	毎週金曜日 施設慰問 1~2回	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 (夜)	柴 登巳夫	79-5821

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) (午後)	グレイスフル箕輪 林	71-3721

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・音楽	上伊那岳風会 箕輪地区松島第一教室	詩吟の練習	区民限定	第1・2・3木曜日 (午前)	宮下 孝子	79-4524
	ブルージュ	大正琴の練習。年1 回の大会への参加	制限なし	第1・3土曜日 (午後)	伊藤 佐夜子	79-3923
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 (午前)	日野 和子	79-4409
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	制限なし	第2金曜日 (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	毎週火曜日 (午前)	中谷 しげ子	79-3805

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
運動・体操	七夕健康ヨガ教室	健康ヨガ教室	制限なし	毎週金曜日 (午後)	池上 みな子	090-4928 -2674
	七夕ヨガ教室	健康ヨガ教室	制限なし	月2回 水曜日 (午前)	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
舞踊	菊華の会	日本舞踊の稽古	制限なし	毎週火曜日 (午後)	大野 容子	79-4885
	あじさいの会	民謡に合わせて踊る	制限なし	第2・4木曜日 (午前)	石堂 文子	79-5016

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
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 (午後)	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、転倒予防など。	年齢制限なし	毎週金曜日 (午前)	鈴木 誠・ 鈴木 あい子	79-6378、 090-7018 -3986(誠)

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・音楽	木下吟詠会	教本を基に詩吟の練習、発表会	制限なし	1・3の付く日 (午後)	唐澤 房恵	79-3865
	木下長寿クラブ連合会 コーラス部	コーラス、茶話会	区民・長寿会 会員限定	第3木曜日 (午後)	堀口 岳美子	79-3551
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 (午後)	小林 実穂子	79-4319
	パッチワーク教室 布&友	パッチワークで作品を作る	制限なし	第2・4火・水曜 火曜(午前)水曜(午後)	土橋 静子	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 (夜)	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 (午前)	中林 さだ子	79-4836
	木下刻字クラブ	刻字の教室 木下文化祭へ出展	制限なし	第1火曜日 (午後)	小林 浩	79-2729
運動・体操	木下マレット ゴルフクラブ	マレットゴルフを楽しむ	区民限定	第2木・第4日曜日 (午前)	関 忠臣	79-2564
	木下長寿クラブ連合会 マレットゴルフ部	マレットゴルフを楽しむ	区民限定	第2・4水曜日 (午前)	伊沢 春男	79-6803
	元気会	膝・腰にやさしい体操 いつでも見学可能	年齢制限なし	第2・4火曜日 (5週月は3回) (午後)	林 咲子	79-9158

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	木下健康体操クラブ	太極拳、ツボ体操、ストレッチ体操	30歳～75歳	月3回 火曜日(夜)	向山 初美	79-2734
	健康貯筋の会	ストレッチ、軽い筋力体操	年齢制限なし	10回/3ヵ月 金曜日(午後)	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2・4木曜日 (午後)	遠藤 寿子	79-7323
舞踊	木下民踊クラブ	民謡を踊る	制限なし	第2・4月曜日 (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・秋の展示会へ出品	制限なし	第3水曜日 (夜)	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	隔週火曜日 (午後)	後藤 忍	79-3672
	そば会クラブ	指導者のもとでそば打ちをする	区民限定	第2・4月曜日 (夜)	荻原 勇	70-5002

木下区 ケアセンターふれあいの里

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
体操	ふれあいの里健康体操教室	脳トレ、体操、ヨガ、外出企画など	制限なし	要相談	ふれあいの里 種田・秋葉	71-1121

富田区 富田公民館

	教室名	内容	対象	活動日・頻度	代表者	電話番号
歌	富田カラオケクラブ	カラオケ	区民限定	月1回水曜日 (夜)	今井 道子	79-8520
お花	富田お花教室	生け花	区民限定	第2・4水曜 (夜)	白鳥 いく代	79-5888

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 4～11月(夜) 12～3月(午後)	連絡先 唐澤由寛区長	79-5010
	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)	小林 まち子	79-5001

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 (夜)	春日 房子	79-9385
手芸	カンナの会	絵手紙	上町区民のみ	第2・4水曜日 (午後)	川合 初美	79-2716
運動	アロマ&エクサ	親子でヨガとアロマ	制限なし (動ける方)	金曜日(夜)または 土日(午前)	鷺澤 真理	70-7027

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	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水曜日 (夜)	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	もみじ湖コーラス	小山先生といろんなジャンルを皆で歌う	区民限定	火曜日(夜)	下田 久美子	79-0704
お花	りんどうクラブ	生け花、茶話会	区民限定	第1月曜日 (午後)	戸田 眞弓	79-3875
武術	太極拳まどか	講師が太極拳を教える	区民限定	隔週の金曜日 (夜)	永井 久美子	95-3857
その他	麻雀クラブ	麻雀をしながら会員同志の親睦を図る	区民限定	第2・4火曜日 (午後)	戸田 宗雄	79-3875
	パソコン教室	ワード・エクセル・パワーポイントの作り方など	区民限定	第2土曜日 (夜)	清水 正	79-7038

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
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、転倒予防など。	制限なし	毎週土曜日 (午前)	鈴木 誠・ 鈴木あい子	79-6378 090-7018 -3986(誠)
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(午後)	根橋 千夏	79-4114

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
手工芸	JA 生活班絵手紙	絵手紙の書き方、文章の作り方、色使い	区民限定	第1木曜日または 金曜日(午後)	五月 女久子	70-1325
体操	すこやか塾	①健康体操(レインボー体操、筋肉体操など) ②いきいき百歳体操	年齢制限なし (漆戸常会の方を対象)	①第2月曜日 ②第1・3・4 木曜日(午後)	漆戸 正	79-3595
その他	北小河内倶楽部	囲碁、将棋、麻雀	区民限定	第1・3水曜日 (午後)	岩井 亜男	79-4191
	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 (午後)	岩井 亜男	79-4191



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	20歳以上の町民	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 79-3111
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	20歳以上の町民	月～金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～18:00	65歳以上 無料	健康推進課 健康づくり支援係 79-3111
上古田	特養グレイスフル 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	グレイスフル 箕輪 林 71-3721

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。



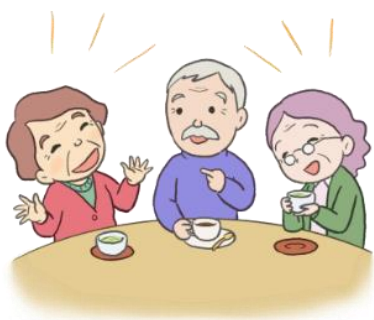
オレンジカフェ名	会場	対象	活動日・頻度	会費	問合せ先
のぞみカフェ	箕輪町社会福祉協議会 (ゆとり荘)	町民	5/29、7/31、9/29、 11/27、2020年2/8、3/25 10:00～12:00	100 円	箕輪町 社会福祉協議会 79-4180
オレンジカフェ グレイスフル箕輪	グレイスフル箕輪 地域交流スペース	町民	6/26、8/28、10/30	無料	グレイスフル箕輪 71-3721
オレンジカフェ ふれあいの里	ケアセンター ふれあいの里・ 町内カフェ等	町民	5/15、8/2、9/19、11/13、 2020年 1/18、3/12	100 円	ケアセンター ふれあいの里 71-1121
松島 百縁カフェ	松島コミュニティ センター	町民	6月第2火曜日、 7月以降 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	八乙女 五輪館	町民	偶数月 第1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

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	偶数月 第4水曜日、 10月は第5水曜日 10:00～12:00	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
大出	山口元気会	山口地区集会所、山口元気会そば畑
	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
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
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 はなそうじゃん会	松島坂井公民館
	サロン日の出新町	日の出新町公民館
	観音カフェ	南町公会所
木下	木下南城ふれあいサロン	木下南城集会所
	北城お茶飲み会 あった会	北城西集会所
	サロン かほり	荻原家
	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

地区	サロン名	主会場
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
	ふれあいサロン鹿垣	福与鹿垣集会所
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
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
	いいわトーブ	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、各单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单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127)

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

2019年5月発行