

みんなのお助け 知恵袋

～松本市内の介護予防&生活支援サービス～



第5版

松本市地域包括支援センター
松本市社会福祉協議会 地区生活支援員

*松本市は表記事業所との契約等については一切関与していません

*松本市公式ホームページよりダウンロードも可能です。ご利用ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/63/1746.html>



この冊子は、市全体を対象としたサービス（介護保険サービス以外のもの）と、各地域で展開されている住民主体の助け合いのサービスや、町会単位の通いの場などを掲載しています。

自分らしく、住み慣れた地域で暮らす中で、ちょっとした困りごとを解決するサービスや、元気であるための介護予防のための通いの場などを探す際に、この冊子を役立てていただければ幸いです。

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。こちらへ掲載のない地域サービス（運動系の集いの場など）も随時、把握させていただいています。よろしければ、各地域包括支援センターまで、お問合せください。



松本市地域包括支援センター名	担当地区	住所・電話・FAX 番号
北部地域包括支援センター	岡田 本郷 四賀	岡田下岡田39-2 TEL:87-0231 FAX:87-0232
東部地域包括支援センター	第3 入山辺 里山辺	里山辺910-1 (うつくしの里内) TEL:36-3703 FAX:36-3704
中央地域包括支援センター	第1 第2 東部 中央 白板	本庄2-10-21 (慈泉会第3ビル内) TEL:31-0022 FAX:88-8840
中央北地域包括支援センター	城北 安原 城東	元町3-7-1 (ふくふくらいず内) TEL:34-8511 FAX:34-8512
中央南地域包括支援センター	庄内 中山	筑摩2-31-1-1 TEL:55-3320 FAX:25-2211
中央西地域包括支援センター	田川 鎌田	巾上9-26 TEL:38-3310 FAX:32-3060
南東部地域包括支援センター	寿 寿台 内田 松原	寿中2-20-1 (真寿園内) TEL:85-7351 FAX:85-7353
南部地域包括支援センター	松南 芳川	双葉4-16 (総合社会福祉センター内) TEL:27-5138 FAX:27-5139
南西部地域包括支援センター	神林 笹賀 今井	今井4820-1 (やまびこの里内) TEL:50-7858 FAX:50-7859
河西部地域包括支援センター	島内 島立	島内4970-1 (島内公民館内) TEL:48-6361 FAX:48-6362
河西部西地域包括支援センター	新村 和田 梓川	和田4693-1 TEL:47-0294 FAX:47-1294
西部地域包括支援センター	安曇 奈川 波田	波田6908-1 (波田保健福祉センター内) TEL:87-1572 FAX:87-1573

相談日：月曜日～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く） 相談時間：午前8時30分～午後5時15分

地区生活支援員のお仕事紹介

(社会福祉協議会)

地区生活支援員の役割とは・・・

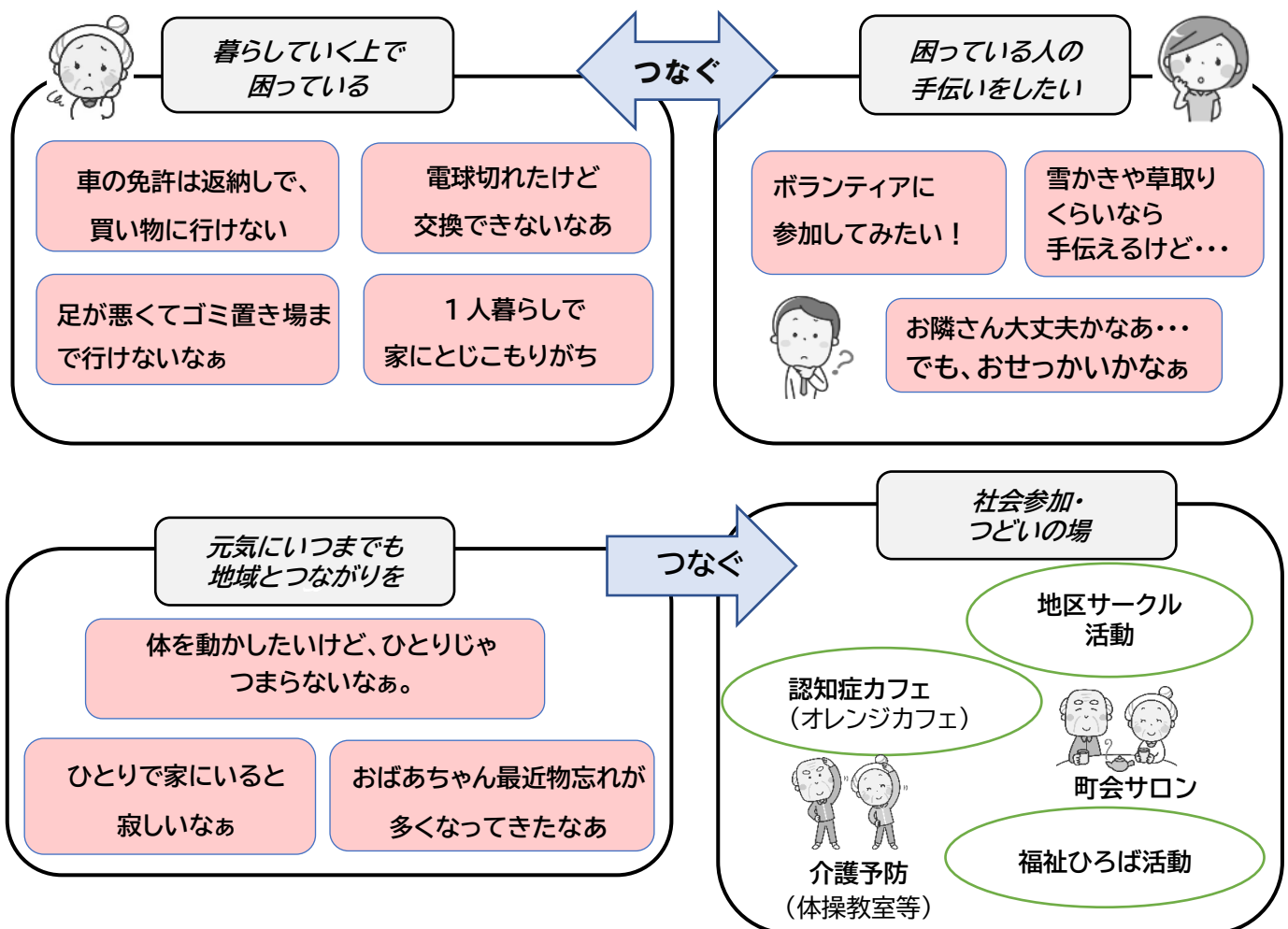


地域の困りごとの把握

サービスの担い手の育成

困りごととサービスのマッチング・サービスの開発

地区住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援するお仕事です。



困りごとの相談やボランティア(お手伝い)をやりたい方は各地区地域づくりセンター(裏面参照)か松本市社会福祉協議会生活福祉課生活支援係(27-2232)へご相談ください。

地区生活支援員配置地区

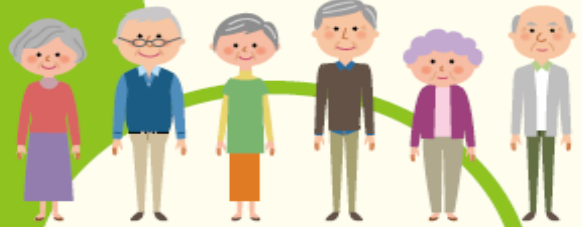
(配置場所は、各地区地域づくりセンター内)

地区名	住 所	電話番号	地区名	住 所	電話番号
第一地区	中央 1-18-1	32-1550	第二地区	本庄 2-3-23	39-3601
第三地区	中央 4-7-28	36-7040	東部地区	女鳥羽 2-1-25	36-8565
中央地区	大手 3-8-1	39-5711	城北地区	開智 2-3-39	38-0120
安原地区	旭 2-11-13	39-0701	城東地区	元町 3-7-1	34-0191
白板地区	城西 1-6-17-3	35-7740	田川地区	渚 3-2-7	27-3840
庄内地区	出川 1-5-9	24-1811	鎌田地区	両島 5-50	26-0206
松南地区	芳野 4-1	26-1083	島内地区	島内 4970-1	47-0264
中山地区	中山 3746-1	58-5822	島立地区	島立 3298-2	47-2049
新村地区	新村 2179-7	48-0375	和田地区	和田 2240-31	48-5445
神林地区	神林 1557-1	58-2039	笹賀地区	笹賀 2929	58-2046
芳川地区	野溝東 2-10-1	58-2034	寿地区	寿豊丘 424	58-2038
寿台地区	寿豊丘 649-1	58-6561	岡田地区	岡田町 517-1	46-2313
入山辺地区	入山辺 1509-1	32-1389	里山辺地区	里山辺 2943-1	32-1077
今井地区	今井 2231-1	59-2001	内田地区	内田 2203-1	58-2494
本郷地区	浅間温泉 2-9-1	46-1500	松原地区	松原 39-1	57-2322
四賀地区	会田 1001-1	64-3111	安曇地区	安曇 1061-1	94-2301
奈川地区	奈川 3301	79-2121	梓川地区	梓川梓 2288-3	78-3000
波田地区	波田 4417-1	92-3001			

お友達と！ご近所と！

いきいき百歳体操

を始めてみませんか？



何年先も「自分らしい生活を送りたい」という方、「仲間と元気に暮らしていきたい」という方にぴったりの体操です！

●いきいき百歳体操とは？

「おもり」を使用した筋トレです。(週1回5人以上)

ゆっくりとした動きで、初心者も安心♪

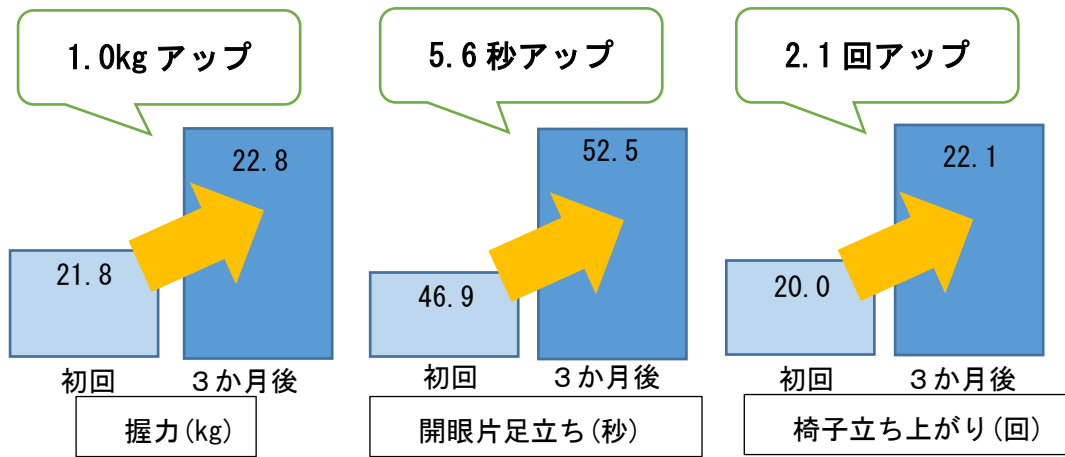
運動は**仲間と一緒に**行くと、より効果あり！(「健康と暮らしの調査より」)



☆高知市発祥、全国 50 数市町村、1500 か所以上で実績あり

●いきいき百歳体操の効果は？

松本市いきいき百歳体操サークル参加者データ



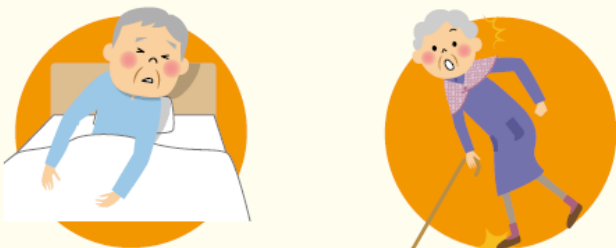
R 元年度「松本市自主運動サークル支援事業 体力測定実績(継続者 183 名)」

体操の開始時と比べ、すべての体力測定の数値が改善しました！！

「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」「気持ちが明るくなった」との声もあり！

松本市民で介護が必要になった原因をみると …

- ▶ 1位 高齢による衰弱
- ▶ 2位 転倒・骨折



H28 年度「松本市高齢者等実態調査」より

これらの予防には、**「筋力アップ運動」**が有効

いきいき百歳体操

がぴったり！！

現在活動しているサークルについては市ホームページをご覧ください。
お問合せは健康づくり課 (☎34-3217) まで



● 地区福祉ひろば ●

住民の皆さんが主体となって健康づくりや生きがいづくりを行う「共助のひろば」です。住みなれた地域でいつまでも暮らすために、福祉ひろばの事業に参加してみませんか。

(1) 福祉ひろば 6つの機能



(2) 福祉ひろばの利用について

月～金曜日の午前9時から午後5時まで職員がいて、地区ごとに特色のある交流事業や健康教室等を実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

地区福祉ひろば一覧

令和4年4月1日時点

施設名	所在地	電話	FAX
第一地区福祉ひろば	松本市中央1-18-1	39-1173	39-1173
第二地区福祉ひろば	松本市本庄2-3-23	34-8168	39-3602(地)
第三地区福祉ひろば	松本市中央4-7-28	32-0168	35-6344(地)
東部地区福祉ひろば	松本市女鳥羽2-1-25	32-7168	36-8551(地)
中央地区福祉ひろば	松本市大手3-8-1	39-5168	39-5712(地)
城北地区福祉ひろば	松本市開智2-3-39	36-0168	38-0121(地)
安原地区福祉ひろば	松本市旭2-11-13	33-0168	39-0702(地)
城東地区福祉ひろば	松本市元町2-6-5	39-0168	39-0168
白板地区福祉ひろば	松本市城西1-4-16	33-4168	33-4168
田川地区福祉ひろば	松本市渚1-1-9	28-1168	28-1168
庄内地区福祉ひろば	松本市筑摩1-13-22	27-8373	27-8373
鎌田地区福祉ひろば	松本市両島5-50	27-8168	27-8168
松南地区福祉ひろば	松本市双葉4-8	28-0168	28-0168
島内地区福祉ひろば	松本市島内4970-1	47-0168	47-0168
中山地区福祉ひろば	松本市中山3746-1	58-5822(地)	85-1016(地)
島立地区福祉ひろば	松本市島立3427-1	48-5168	48-5168
新村地区福祉ひろば	松本市新村2179-7	48-0373	40-1625(地)
和田地区福祉ひろば	松本市和田2240-31	40-4168	40-4168
神林地区福祉ひろば	松本市神林1557-1	57-9373	85-1159(地)
笹賀地区福祉ひろば	松本市笹賀2929	86-8168	86-8168
芳川地区福祉ひろば	松本市野溝東2-10-1	57-0168	57-0168
寿地区福祉ひろば	松本市寿豊丘424	57-9168	57-9168
寿台地区福祉ひろば	松本市寿台6-2-10	57-1168	57-1168
岡田地区福祉ひろば	松本市岡田町517-1	45-5168	45-1001(地)
入山辺地区福祉ひろば	松本市入山辺4765-1	31-2299	31-2299
里山辺地区福祉ひろば	松本市里山辺2943-1	39-1168	39-1168
今井地区福祉ひろば	松本市今井2231-4	50-3188	50-3188
内田地区福祉ひろば	松本市内田2203-1	85-5168	85-5168
本郷地区福祉ひろば	松本市浅間温泉2-9-2	46-1168	46-1168
本郷地区南郷福祉ひろば	松本市横田3-23-1	32-6270	32-6270
松原地区福祉ひろば	松本市松原39-1	85-3103(地)	85-3103(地)
四賀地区福祉ひろば	松本市会田1001-1	64-3114	64-2933(支)
安曇地区福祉ひろば	松本市安曇88-1	94-1121	94-1121
奈川地区福祉ひろば	松本市奈川2366	79-2959	79-2959
梓川地区福祉ひろば	松本市梓川梓2288-3	78-3000(支)	78-3942(支)
波田地区福祉ひろば	松本市波田6908-1	92-8001(保)	92-8006(保)

(地)地域づくりセンター (支)支所 (保)保健センター

【お問い合わせ】 各地区福祉ひろば または 市役所 地域づくり課 ☎34-3280 FAX34-0400



【全市対象のサービス一覧】

* 詳細は各スライド番号を確認し、ご覧ください(一部は数地区限定のサービスもあります)

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業所名・事業名	電話番号	ページ 番号
生活支援	北部	本郷	1	ハピネスケア24	88-2221	19
生活支援			2	便利屋センター	0120-468-203	20
生活支援		四賀	3	訪問理髪専門店23年目のどんぐり	64-1211	21
生活支援	東部	第3	4	ヘルパーステーションあがた	88-3710	22
生活支援	中央	第2	5	かがやき福祉センター中信	31-8200	23
生活支援			6	ヘルパーステーショングリーン	34-7391	24
生活支援			7	NPO法人ワーカーズコープかがやき	50-8439	25
生活支援		中央	8	So good SELECTION	31-3800	26
生活支援		白板	9	シルバー人材センター	39-6680	27
生活支援	中央北	安原	10	ケアネット信州	39-7330	28
生活支援	中央西	田川	11	松本協立ホームヘルパーステーション	32-8444	29
生活支援		鎌田	12	ツクイ松本PRIMEONE(プライムワン)	29-6635	30
生活支援			13	結いの街 有償サービス	25-0588	31
生活支援			14	スマートブレイン	070-9006-6201	32
生活支援	南東部	寿	15	真寿園ヘルパーステーション	86-6653	33
生活支援	南部	松南	16	JAハイランド助け合い組織「夢あわせの会」	26-2260	34
生活支援		芳川	17	オーシャンフーズ生鮮食品移動販売一心天助	25-1801	35
生活支援	南西部	神林	18	デイサービス幸の家	87-6027	36
生活支援			19	サントラスト福祉タクシー	070-3351-9081	37
生活支援		笹賀	20	通所介護事業所 とればる	87-8890	38
生活支援		笹賀他	21	コープデリ松本・安曇野・塩尻・池田センター	0120-043-502	39
生活支援		今井	22	デリシアの移動スーパー「とくし丸」	080-7461-1420	40
生活支援		河西部西	新村	23	長野県訪問理美容サービス	47-5414 090-1865-5414
生活支援	和田		24	フロンティア スピリット	0120-86-2830 40-0530	42

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業所名・事業名	電話番号	ページ 番号
生活支援	西部	波田	25	NPO法人ぽっかぽか	92-7240	43
生活支援			26	ゆめまるHAPPY隊	080-1023-2354	44
生活支援			27	WaWa Life Care	080-4678-5927	45
生活支援			28	ニチイの介護・自費サービス 「ニチイライフ」	38-1145(大手) 38-1286(桐) 24-2801(中央) 59-7617(寿) 59-6031(笹賀) 91-2005(波田)	46
外出支援	東部	里山辺	29	介護タクシー 和	080-6938-0294	48
外出支援		第3	30	ケアタクシーあがた	88-3710	49
外出支援	中央	東部	31	介護タクシーお話倶楽部 ねこのて	070-1476-3969	50
外出支援	中央北	城東	32	えみーる福祉タクシー	0120-294-544 40-7890	51
外出支援	中央南	庄内	33	介護タクシーさくた	88-8869	52
外出支援			34	介護タクシーはる	26-7248	53
外出支援		中山	35	お出かけサポート福祉タクシーなお	090-1553-1170	54
外出支援	南東部	松原	36	介護福祉タクシーあいうえおレンジ	87-8388	55
外出支援	南西部	神林	37	サントラスト福祉タクシー	070-3351-9081	56
外出支援	河西部	島内	38	夢ばけっと	47-8188 090-1533-1769	57
外出支援	西部	波田	39	NPO法人ぽっかぽか	92-7240	58
配食・安否確認	北部	本郷	40	ごてんのごはん	87-8264	60
配食・安否確認	東部	第3	41	ライフデリ松本店	87-1241	61
配食・安否確認	中央	中央	42	セントラル・ビオス配食サービス	39-5888	62
配食・安否確認	中央南	庄内	43	食彩鶴亀	50-7907	63
配食・安否確認	中央西	鎌田	44	宅配クック123	29-0401	64
配食・安否確認			45	ワタミの宅食	0120-191-950	65
配食・安否確認	南部	松南	46	ぽっかぽかスマイル	0120-113-019	66
配食	南西部	笹賀	47	コープデリ松本センター	0120-502-160	67

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業所名・事業名	電話番号	ページ 番号
通いの場	中央北	城北	48	シルバーカフェ沢村店	87-7816	69
体操教室	北部	本郷	49	カーブス松本浅間	46-3230	71
体操教室			50	松本市総合体育館①	45-9512	72
体操教室			51	松本市総合体育館②	32-1818	73
水泳教室		四賀	52	四賀B&G海洋センター	64-3981 91-1055	74
体操教室			53	四賀健康スポーツクラブ	090-8747-1451	75
体操教室	東部	第3	54	イオンモールウォーキング	39-1139	76
体操教室	中央	第2	55	相澤フィットネス	070-4106-7717	77
体操教室		白板	56	Sウェルネスクラブ (フィットネス会員)	33-6400	78
体操教室			57	Sウェルネスクラブ 転倒・骨折予防教室		79
体操教室			58	Sウェルネスクラブ 筋トレ・健康教室		80
体操・水泳教室	中央南	庄内	59	ゆめひろば庄内	24-2111	81
体操教室	中央西	田川	60	メディカルフィットネス (リベリー)	28-3057	82
体操教室		鎌田	61	カーブス松本井川城	31-6035	83
体操教室	南部	芳川	62	カーブス松本村井店	86-8230	84
体操・水泳教室	河西部 中央西	島内 鎌田	63	S A M松本・SAM石芝	47-0370(島内) 27-5210(鎌田地区石)	85
水泳教室	西部	波田	64	B & G 海洋センター	91-1055	86
健康教室	中央	第2	65	相澤東病院 健康教室	33-2500	88
健康マージャン	北部	岡田	66	松本健康マージャン協会	46-7606	90
認知症カフェ	中央	第2	67	Aiカフェ 道しるべ	33-8600	92
鍼灸	北部	岡田	68	タオ鍼灸治療院	46-5175	94
鍼灸 マッサージ	東部	第3	69	源池養生院	35-5067	95
鍼灸	中央	東部	70	城東鍼灸治療院	090-1828-8194	96
鍼灸 マッサージ	中央西	田川	71	協立はりきゅうマッサージセンター	35-9843	97
鍼灸	南部	芳川	72	今村針灸院	25-9581	98
鍼灸	河西部	島内	73	はりトレッチ鍼灸治療院	48-5025	99

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業所名・事業名	電話番号	ページ 番号
鍼灸	河西部西	梓川	74	鍼灸よつば治療院	30-8239	100
マッサージ	中央	第2	75	治療室「あんころもち」	87-8824	101
マッサージ	中央西	鎌田	76	アメニティーサービス	24-4740	102
マッサージ			77	訪問専門医療マッサージあいので	0800-800-3737	103
マッサージ	南部	松南	78	訪問専門医療マッサージ	24-0335	104
社会福祉協議会事業			79	有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」	25-7330	106
			80	車椅子等貸出事業	27-3381	107
			81	福祉自動車貸出サービス		108
			82	松本市社会福祉協議会ボランティアセンター	25-7345	109

【地域限定のサービス一覧】

* 詳細は各スライド番号を確認し、ご覧ください

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号	
生活支援	北部	四賀	83	ささえあい事業かかわり隊	64-3302	111	
生活支援	中央	中央	84	中央地区福祉互助会	33-3070	112	
生活支援	中央南	庄内	85	まちラボ	070-4379-2781	113	
生活支援		中山	86	「助け合おうぜ！中山」	58-5822	114	
生活支援	南東部	松原	87	松原サポート	57-2322	115	
生活支援	南部	松南	88	生活応援隊「こだま」	070-8684-8025	116	
生活支援	南西部	神林	89	お助け工房	090-8463-2912	117	
生活支援			90	ドリームワークス	86-8812	118	
生活支援	河西部	島立	91	おたすけ隊島立	47-2049	119	
生活支援	西部	安曇	92	安曇中学校ボランティア活動	94-2301	120	
外出支援	中央	白板	93	移動支援放光寺町会「お互いさまタクシー」	080-6921-7844	122	
外出支援	中央南	中山	94	中山線バス	58-5822	123	
外出支援	河西部	島立	95	島立買い物乗合タクシー	47-2049	124	
外出支援	河西部西	和田	96	買い物、送迎ボランティア	47-0030	125	
外出支援	西部	波田	97	波田地区循環バス	92-3001	126	
配食・安否確認			98	NPO法人キッチンぽっかぽか	92-3524	128	
通いの場	北部	本郷	99	地域の縁側にここサロン	46-1500 070-8684-8038	130	
通いの場			100	ほほえみサロン		131	
通いの場			101	おしゃべりサロン		132	
通いの場			102	お茶のみサロン		133	
通いの場			103	陽だまりサロン		134	
通いの場			104	南浅間ボイスサロン		135	
通いの場			105	ゆったりサロン		136	
通いの場			106	気寄りサロン		137	
通いの場			四賀	107		ぶくぶくの家	64-3302

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号
通いの場	北部	四賀	108	リフレッシュサロン西の宮	64-3302	139
通いの場			109	いきいきサロンしなのめ		140
通いの場			110	いきいきサロン穴沢		141
通いの場			111	いきいきサロン原山		142
通いの場			112	いきいきサロン井刈		143
通いの場			113	いきいきサロンさくら会		144
通いの場	東部	第3	114	ひまわりサロン	36-7040 070-8684-8020	145
通いの場			115	笑顔満開サロン		146
通いの場			116	いきいき元気塾		147
通いの場			117	気寄会		148
通いの場			118	あがた茶房		149
通いの場		里山辺	119	のぎくの会 新井町会	32-1077	150
通いの場			120	なんとなくあつまるかい 兎川寺町会		151
通いの場			121	ふれあい楽語会 北小松町会		152
通いの場			122	芽ぶきの会 (小物づくりの会)	39-7336	153
通いの場	中央	中央	123	土井尻町会カラオケ会	070-8684-8021	154
通いの場			124	丸の内LLクラブ		155
通いの場			125	今町町会福祉の日・長寿会サロン		156
通いの場		白板	126	白板宮本町会 睦会	070-8684-8023	157
通いの場			127	新橋町会 長寿会		158
通いの場			128	蟻ヶ崎西町会 わが町カフェ		159
通いの場			129	宮淵日向町会 宮淵喫茶		160
通いの場			130	白板中町会 いきいきサロン		161
通いの場			131	折井町会 ふれあい会		162
通いの場			132	白板南町会 陽だまり		163
通いの場			133	放光寺町会「茶話会」		080-6921-7844
通いの場	中央北	城北	134	さろん喫茶おかし町	38-0120	165

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号
通いの場	中央北	城北	135	だべりの集い	38-0120	166
通いの場			136	茶話会ありんこ		167
通いの場			137	櫛の会		168
通いの場		城東	138	ほほえみ茶房	33-5957	169
通いの場			139	木曜会	36-1064	170
通いの場			140	お茶でも飲むじゃん会	090-5307-1681	171
通いの場	中央南	庄内	141	いきいきふれあいサロン	24-1811	172
通いの場			142	さくら会		173
通いの場			143	五月クラブ		174
通いの場			144	すばる会		175
通いの場			145	みつば会		176
通いの場			146	ふれあいいきいきサロン		177
通いの場			147	居寄庵		178
通いの場			148	おいでや		179
通いの場			149	あったかユニット ほくほく堂		180
通いの場			150	ひととき		181
通いの場			151	コーヒー&おしゃべりタイム		182
通いの場		152	集いの場「ふらっと」	75-3135	183	
通いの場		中山	153	公民館カフェ	58-5822	184
通いの場			154	公民館カフェボーイ		185
通いの場	155		ローズカフェ	57-8002		186
通いの場	中央西	田川	156	いきいきサロン	27-3840	187
通いの場		鎌田	157	うたう会南原	38-3310	188
通いの場	南東部	内田	158	内田第1町会サロン	58-2494 070-8684-8037	189
通いの場			159	内田第2町会サロン		190
通いの場			160	寄木の会		191
通いの場			161	内田第5町会サロン		192

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号
通いの場	南東部	内田	162	内田第6町会サロン	58-2494	193
通いの場			163	内田第9町会サロン	070-8684-8037	194
通いの場		松原	164	気ままに100歳体操！！	57-2322	195
通いの場	南部	松南	165	ボランティア三輪車サロン宮田中	070-8684-8025	196
通いの場			166	サロン芳野		197
通いの場			167	南松1丁目元気体操クラブ		198
通いの場			168	双葉町サロン		199
通いの場			169	サロン双葉西		200
通いの場			170	宮田西町会体操クラブ		201
通いの場			171	宮田中町会「100歳体操」		202
通いの場			芳川	172		ふれあいサロン
通いの場		173		話し話し(わいわい)会	204	
通いの場		174		にこにこサロン	205	
通いの場		175		村井町健康クラブ	206	
通いの場		南西部	笹賀	176	すがの ゆうゆうカフェ	070-8684-8030
通いの場	今井		177	下新田交流会	59-2001 070-8684-8036	208
通いの場			178	恵みの会		209
通いの場			179	中信健康友の会 今井支部		210
通いの場			180	ステップ&リズム		211
通いの場	河西部	島内	181	ひざ痛予防サークル松島	47-0264 070-8684-8026	212
通いの場			182	ひざ痛予防サークルウッドタウン小宮		213
通いの場			183	平瀬川東いきいきサロン		214
通いの場			184	縁側サロン「さつき」会		215
通いの場		島立	185	ひだまりサロン	47-2049 48-5168 070-8684-8028	216
通いの場			186	公民館居酒屋おれんち		217
通いの場			187	いきいきサロン		218
通いの場			188	いきいき百歳体操		219

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号
通いの場	河西部西	和田	189	居酒屋	40-3377	220
通いの場			190	ゆめサロン		221
通いの場			191	お楽しみの会	070-8684-8029	222
通いの場			192	幸せの会		223
通いの場			193	桜の会		224
通いの場			194	童謡を歌う会	48-5445	225
通いの場			195	ひばりの会		226
通いの場			196	ルナ・レインボー		227
通いの場			197	夢ハーモニーつどい		228
通いの場			西部	波田	198	町会デイホーム
通いの場	199	NPO法人ぽっかぽかの家			92-7240	230
体操教室	中央南	庄内	200	ラ・ナシカ 健康教室	0120-663-330	232
体操教室	河西部西	和田	201	健康教室	40-3527	233
認知症カフェ	北部	本郷	202	サロンふくろう	87-1752	235
認知症カフェ		四賀	203	オレンジ会	87-0231	236
認知症カフェ			204	すいーとぴーの会		237
認知症カフェ	東部	入山辺	205	オレンジカフェおしゃべりサロン	31-2299	238
認知症カフェ	中央北	城北	206	カフェすいれん	38-0120	239
認知症カフェ	中央西	鎌田	207	オレンジカフェかまだ	38-3310	240
認知症カフェ	南西部	神林	208	神林 パイナップルカフェ	58-2039	241
認知症カフェ	河西部西	梓川	209	おたっしゅカフェ	88-7298	242
認知症カフェ	西部	奈川	210	縁側（えんがわ）ちゃん	79-2001	243
社会福祉協議会事業	北部	四賀	211	ささえあい事業おつかえ隊	64-3302	245
社会福祉協議会事業			212	ささえあい事業おとどけ隊		246
社会福祉協議会事業			213	ささえあい事業つながり隊		247
社会福祉協議会事業	西部	安曇	214	公共交通空白地有償運送サービス事業	94-1132	248
社会福祉協議会事業			215	見守り支援ネットワーク事業		249

支援内容	包括	地区	スライド 番号	事業名	電話番号	ページ 番号
社会福祉協議会事業	西部	奈川	216	公共交通空白地有運送サービス事業	79-2001	250

全市対象のサービス

(一部は数地区限定のサービスもあります)



【全市対象のサービス】 生活支援

代表者 パピネスケア24

活動日時

毎日8:00~18:00

それ以外は応相談

対象者

どなたでも

連絡先

松本市惣社515-2

0263-88-2221

活動地域

松本市内

活動内容

お問い合わせください。

料金：15分（600円）、1時間（2,400円）

その他

代表者 小林 寛

活動日時

7:00~18:00

年中無休

対象者

どなたでも

活動内容

ゴミの分別

草取り、草刈り、枝切り

引越のお手伝い

ハウスクリーニング

家事代行、買い物代行

排水のつまり、電球交換

雪かき1,500円~

連絡先

松本市大村112-3

0120-468-203

活動地域

松本市、塩尻市、安曇野市等

その他

身のまわりのお困り
事はお気軽にお電話く
ださい

代表者 松平 賢司

活動日時 完全予約制
9:30~16:00

対象者
どなたでも
状態によりできない場合もあります

活動内容

在宅の市内基本料金	カット	2,700円
	お顔そり	700~1,000円

有資格者(介護福祉士・2級ヘルパー)と常に2人で
訪問し安心、安全のお手伝いをいたします

連絡先

松本市中川5308-5
0263-64-1211
(携帯転送 随時受付)

活動地域

松本市内及び近隣市町村

その他

松本市福祉理美容券
利用できます

代表者 三沢 健直

活動日時

受付日 : 月~土

受付時間 : 8:30~17:30

サービス提供日 : 月~日

サービス提供時間 : 8:00~18:00

対象者

高齢者または障害のある方

連絡先 松本市県2-4-7

<TEL> 0263-88-3710

<FAX> 34-4710

活動地域

松本市

活動内容

- ①自宅でのお手伝い：ゴミだし、掃除、調理、買い物、話し相手、その他
- ②外出時のお手伝い：デパート等への付添、冠婚葬祭の付添、行楽の同行、入院時のお手伝い等。
- ③見守りのお手伝い：通院時の院内見守り、散歩の見守り、自宅での様子確認等。

・費用：1時間 2,500円

※身体介護の場合（食事、排泄の介助等）プラス500円／1時間

その他

お困り事何でもご相談ください。

代表者 長野県高齢者生活協働組合

活動日時

7:00~21:00

月曜日~土曜日

(日、祝日の場合、7~8時、18~21時は割増利用料、お盆、年末年始は要相談)

対象者

高齢者・障害者・その他支援が必要な方

連絡先

松本市本庄2-3-18

0263-31-8200

活動地域

松本市内

活動内容

生活援助・身体介護（介護保険外の内容にも対応します）

料金（税別）

生活支援30分1,000円～ 60分1,500円～

身体介護30分2,000円～ 60分2,800円～

※早朝、夜間及び日・祝日は25%割増。お盆、年末年始は50%割増。交通費1kmにつき20円

その他

介護保険に引き続きの利用もできます。

その場合15分刻みで設定可能。高齢者生協組合員になってもらう事が条件です。加入（出資金）1口1,000円～他年会費はかかりません。

代表者 社会医療法人財団 慈泉会

活動日時

月曜日～日曜日（毎日）

8：00～18：00

対象者

当事業所の介護保険による利用者

連絡先

松本市本庄2-10-21

0263-34-7391

活動地域

松本市

活動内容

介護保険・総合事業で対応できない内容の訪問介護

料金

介護保険サービス利用料の10割

（例：生活援助60分未満2,080円～

身体介護30分未満2,540円～等）

その他

(7)生活支援

NPO法人ワーカーズコープかがやき

第二地区

代表者 長野県高齢者生活協働組合

活動日時

8:30~17:30頃まで

対象者

高齢者・障害者・その他支援が必要な方は要相談

連絡先

松本市本庄2-3-18
0263-50-8439

活動地域

松本市内

活動内容

室内外の掃除・家具の移動・墓の掃除・草取り
水やり・庭の手入れ・買い物・外出泊同行・雪かき・
不用品処分・留守宅（空き家）管理代行サービス等

料金

1時間1,430円～（内容により料金が異なります）
（消費税含）（交通費別途 1kmにつき20円）

その他

高齢者生協組合員
になるとお得です。
加入（出資金）
1口1,000円～
他年会費はかかりま
せん。

代表者 神谷 尚史

活動日時

平日 8:30~19:00

土曜日 8:30~18:00

祝日 8:30~17:00 日曜定休

対象者
どなたでも

連絡先
佐竹 司
0263-31-3800

活動地域
どこでも
(集配、宅配は松本市内 ※要相談)

活動内容

- 一般クリーニング業務
- 集配、宅配

その他

連絡時に「お助け知恵袋を見た」と伝えると、集配無料のクリーニング料30%OFF
(外注品など一部対象外有)

代表者 理事長 青木 敏和

活動日時

事務所は平日：8：30～17：15
会員も原則上記の時間
(詳細は事務所と調整)

対象者

市内の方(対象者の規定はなし)

連絡先

宮渕本村1-10
0263-39-6680

活動地域

市内

活動内容

除草・剪定・清掃・障子、襖貼り替え・雪かきなど

料金は仕事の種類で異なります。

その他

代表者 丸山 浩由

活動日時

月曜日～金曜日
9:00～18:00
(時間外利用可)

対象者

介護保険証 又は
障害者総合支援受給者証をお持ちの方

連絡先

住所 : 松本市桐1丁目5番35号2階
電話 : 0263-39-7330
F a x : 0263-39-7340

活動地域

松本市

活動内容

介護タクシー：運輸局認可のタクシー事業所です。
車両：タントスローパー（一部、電動車椅子乗車可能）

○公的サービス（介護保険又は障害者総合支援サービス）併用の場合
20分400円 20分以降5分毎に100円加算（例:1時間1200円）

○タクシーとして単体利用の場合（公的サービスと併用しない場合）
10分840円 10分以降5分毎に420円加算（例:1時間5040円）

その他

代表者 杉本 美喜子

活動日時

事業所で対応可能な時間帯での
受け入れ

対象者

当事業所の介護保険による利用者

活動内容

自費訪問介護サービス
介護保険外の内容(受診介助等)

料金；30分毎1,000円

連絡先

松本市巾上11-7
0263-32-8444

活動地域

松本旧市内の介護保険の当事業所利
用者(自宅と受診介助による市外近隣
医療機関)
松本旧市内

その他

代表者 ツクイ松本

活動日時

8:00~18:00

対象者

どなたでも可能

連絡先

松本市井川城3-4-43

0263-29-6635

活動地域

松本市

(安曇、梓川、四賀地区を除く)

活動内容；自費サービス

介護保険外の内容

- 通院プラス 30分1,700円 以降850円/15分(税抜)
- 暮らしのサポート 2,800円/時間(税抜)
料金は1カ月の利用回数により異なります。
- 安心見守りサービス(短時間サービス)
1カ月4回コース 6,800円/月(税抜)
料金は1カ月の利用回数により異なります。
- お出かけサポート 3,400円/月~(税抜)
料金は1回の利用時間により異なります。

利用内容や料金などの詳細は、事業所にお問い合わせください。

その他

代表者 特定非営利活動法人結いの街 今野 宏美

活動日時

基本的に休日はなし
サービス内容を確認させていただきます。

対象者

結いの街利用者様

連絡先

松本市笹部2-6-60-5
0263-25-0588

活動地域

松本市内

活動内容；有償サービス

身体援助；1時間3,000円
生活援助；1時間2,000円
交通費 ；福祉有償運送料金による
草取り、買い物、掃除、片付け

その他

新型コロナウイルスの
感染対策をとり、サー
ビスをさせていただきます。

代表者 スマートブレイン

活動日時

月曜日から金曜日9：00から17：00
時間外、土、日、祝日は応相談

対象者

概ね60歳以上の方と、そのご家族様

活動内容

家事代行、男手仕事、簡易補修等

1ヶ月使い放題プラン(1日1回)

①11000円(税込み)1日1回15分

②16500円(税込み)1日1回30分

訪問時にいただくのは交通費のみ

ご利用期間中は何日でもご予約可能

連絡先：松本市南原1-26-3-102
070-9006-6201

メール：smartbrain2018.info@gmail.com

活動地域

松本市、塩尻市

1回の訪問につき40円/1kmの交通費

その他

ご不明な点はお問い合わせ
ください

サービス内容が充実した
定額コースもあります。

代表者 社会福祉法人 恵清会

活動日時

毎日（土・日・祝日も可能）

対象者

当事業所の介護保険による利用者

連絡先

松本市寿中2-20-1

0263-86-6653

活動地域

介護保険活動地域と同じ（松本市内）

活動内容

家族が介護できない時の生活援助・通院時の付添い等

【費用】

有償サービス

～30分まで 800円

30分～1時間 1,500円

30分増すごと 700円追加

その他

代表者 JA松本ハイランド組合員文化広報課

活動日時

月曜日～金曜日

9:00～17:00

対象者

概ね65歳以上の高齢者の方

連絡先

松本市南松本1-2-16

0263-26-2260

活動地域

対象地域については、ご相談下さい

活動内容

有償ボランティアサービス

身体介護

入会金：1,000円 年会費：1,000円

身体介護 金額 平日：1,300円

時間外：1,500円

家事援助 金額 平日：1,100円

時間外：1,300円

土日祝祭日・8/13～8/16・12/29～1/4

交通費別途 1km37円

その他

代表者 (有)オーシャンフーズ

活動日時

週1回

販売員が訪問致します。ご相談ください。

対象者

高齢者 買い物が不自由な方 等
ご相談下さい。

連絡先

松本市野溝東1-6-3

0263-25-1801

活動地域

松本市全域

塩尻市、安曇野市、木曾などの近隣市町村

活動内容

旬の魚介類、肉類、野菜、果物、牛乳、卵、パン、米、お菓子等を車にのせて伺います。ご自宅の玄関先などでご自由に品物をお選び頂けます。ご希望の品物があれば、ご注文を受け次回にお持ちします。

その他

代表者 高山 佳朗

活動日時

9:30~16:30

提供時間外はその都度要相談

対象者

デイサービス幸の家を利用されている方

連絡先

松本市神林3830-4

0263-87-6027

活動地域

松本市内

活動内容

- ① 付き添いサービス（散歩、冠婚葬祭、などの付添）
施設の車利用時1キロ20円のガソリン代が別途かかります。
- ② 家事支援
（調理、後片付け、洗濯、掃除、布団干し、ペットの世話）
- ③ 買い物代行
- ④ 入退院支援（入退院時の準備や付添、入院中の見守り）
- ⑤ 見守り支援（自宅に訪問し様子の確認や見守り）
- ①~⑤30分 600円
- ⑥ 保険対象外通所介護（1回3時間2,000円）

その他

代表者 有限会社 サントラスト

活動日時 8:00~18:00
(予約制)
日曜・祝日お休み

対象者 制限なし(どなたでも)

活動内容 一般的な生活代行(窓ふき、掃除、草むしり等)

費用: 生活サポート30分毎800円

連絡先: 松本市神林7107-42
サンフーズ(株)内

担当 てらしま
070-3351-9081
(予約時間8:00~18:00)

活動地域
松本市全域・山形村・朝日村
安曇野市・塩尻市

その他

- ・困った時は「こんなことができる?」とまずはお気軽にご相談ください
- ・時間運賃はありません

代表者 窪田 敬子

活動日時

平日8:00~17:00(日曜日 定休日)
お盆、年末年始は当社のカレンダーにより
休業

対象者

デイサービスとれぼる利用者のみ対応

連絡先(とれぼる管理者・生活相談員)

松本市笹賀5130-1
0263-87-8890

活動地域

松本市内
近隣は要相談

活動内容

- ①家事代行：掃除、洗濯、買い物、調理、大掃除、草刈り、庭仕事、ペットの世話、電球交換等
- ②通院介助：病院受診の付き添い、処方箋薬受け取り、入退院介助
- ③外出支援：買い物付添い、銀行・郵便局・役所の付添い、墓参り、冠婚葬祭の介助、付添い
- ④見守りサービス：健康チェック、安否確認
- ⑤イベント開催：カラオケ大会、講演会、コンサート、カルチャースクール。

その他

【料金】

①~④

1時間 2,200円

1時間以上は30分毎に
1,100円追加。

⑤

1イベント2時間2,200円

代表者 理事長 太田 栄一

活動日時

月曜日～金曜日の各配達時間
※時間は道路状況等により変動

対象者

コープながの組合員

活動内容

毎週1回決まった曜日と時間に、食材、日用品等掲載のあるカタログを見て、ご注文いただいた商品をお届け
※一部の商品を除き翌週配達

連絡先

0120-043-502（コールセンター）
受付：月曜日～金曜日 10:00～21:00
土曜日 10:00～17:00

活動地域

松本市

*配達お届けは地域によりコープデリ松本センター
安曇野センター・塩尻センター・池田センターからになります。

その他

- ・生協加入が必要（出資金1口1,000円 ※脱退時返金）
- ・個人配達とグループ配達あり
※利用形態別による手料等、その他についてはお問い合わせ下さい
- ・ホームページ有り

(22)生活支援

デリシアの移動スーパー「とくし丸」

今井地区

代表者 株式会社デリシア

活動日時

週2回（もしくは1回）

（ご相談の上でご自宅まで訪問致します。）

対象者

お伺いできるエリア内の個人宅、
高齢者施設、団地など

連絡先

株式会社デリシア

松本市大字今井7155-28

とくし丸担当受付窓口

電話番号 080-7461-1420

活動地域

開智、旭、沢村、本庄、深志、女鳥羽、城東、
中央、島内、島立、渚、白板、鎌田、征矢野、
四賀地区、浅間温泉地区等一部地域に限ります。
（状況に応じて対応できない場合もございます）

活動内容

軽トラックに生鮮食品やお惣菜を積み、ご自宅など
でお刺身、寿司、惣菜、お肉、お野菜、果物、パン、
お菓子、日用品などを見て、触って、お買い物できる
移動スーパーです。

その他

- ・現金のみのお支払となります。
- ・商品1点につき、プラス10円させていただきます。
- ・お酒、たばこの販売はできません。

代表者 ヘアサロン 川端

活動日時
店の空き時間に予約での訪問

対象者
高齢者、障害者

活動内容
訪問して、散髪、ひげ剃り
料金 1回 3,000円(出張費、税込)
パーマ、カラーは別料金です

来店希望者は、送迎も無料で行います
予約時に相談をお願いします

連絡先
松本市新村2115-8松本大学東通り
0263-47-5414
予約は携帯にお願いします
090-1865-5414

活動地域
市内全域
病院、施設、宅老所等にも出張します

その他
松本市助成券取り扱い店
です
ケア理容師が対応します

代表者 フロンティア スピリット

活動日時

平日・第1・3・4土（第2土・日・祝日休）
8：00～17：00（12/30～1/5休）

対象者

どなたでも

連絡先

松本市和田4709

0120-86-2830

0263-40-0530

<http://www.f-spirit.jp>

活動地域

松本市内・市外問わず

活動内容

不用品回収・買取り 解体工事 空き家の管理・活用
産業廃棄物収集処分業

料金は、見積もりにて決定

（kg当たりの単価は、処理する物により異なります）

その他

持ち込みも可能です。
ご相談ください。

代表者 齊藤 暁美

活動日時

月～土 8:30～17:00

30分単位

日曜、祝日と時間外はできる範囲で相談に応じます。（予約は3日前）お盆・年末年始休み

対象者

高齢者・障害者等
必要がある方

活動内容

- ・ゴミ出し 1回300円
- ・家事支援（掃除・調理等）30分600円
- ・身体介護 30分750円
- ・入院中の洗濯 1回1,500円

その他 交通費は活動者自宅から利用場所までの距離
1Km×40円

- ・子育て支援

連絡先

松本市波田1663

0263-92-7240

活動地域

波田地区及び近隣

その他

入会金2,000円
年会費3,600円

一般社団法人ゆめまるHAPPY隊
代表者 国本 和哉

活動日時

年中無休 随時

対象者

要介護認定を受けている高齢者等

連絡先

住所 松本市波田6133-2

電話番号 080-1023-2354

活動地域

松本市全域

活動内容

飼い主（要介護認定を受けている高齢者等）が、突然の環境変化でお世話・終生飼育が出来なくなってしまった場合の緊急対応（犬の引き取り・里親探し）、相談等

※介護保険関係者と連携を取りながら相談個別対応行います。 ※必要最低経費は、引き取り動物の飼育状況・疾病状態等、個別に相談させていただきます。

その他

トラブル防止のため説明契約書・放棄同意書立会人を、支援関係者（親族）にお願い致します。

※多頭崩壊・動物愛護法違反と判断した場合は、今後の対応を含め、松本市保健所指導のもと協議させていただきます。

代表者 篠原 彩花

活動日時

平日9:00～17:00

土日祝日ご相談可能

対象者

高齢者・障害者・その他支援が必要な方

活動内容

☆基本料金（スポット）2,500円（税込）計1時間

☆月額基本料金（定期）7,000円（税込）計3時間

以降15分単位の時間制（15分700円、30分1,400円、45分2,100円）

※基本料金・月額基本料金共にご利用可能

- ・お困りごと対応（関係者と連携）
- ・外出同行Care：通院・買い物・外食・冠婚葬祭・散歩など。
- ・生活的Care：調理・掃除・洗濯・買い物同行など。
- ・身体的Care：食事・排泄・入浴・更衣・服薬・移動・移乗・安否確認

※上記内容以外のサービスご相談可能です。

連絡先：

長野県茅野市北山5522

080-4678-5927

活動地域

松本市内

（県外への外出同行Care可能です。）

その他

長野県茅野市に事務所がありますが、松本地方でのご利用可能です。

お気軽にお問い合わせお願い致します。

(28)生活支援 ニチイの介護・自費サービス「ニチイライフ」

中央・安原・庄内
寿・笹賀・波田地区

代表者	連絡先		
	住所	電話番号	
(中央) ニチイケアセンター大手	松本市大手1-3-28 神山ビル1階	0263-38-1145	活動地域 松本市内
(安原) ニチイケアセンター松本桐	松本市桐3-2-45 山本ビル2階	0263-38-1286	
(庄内) ニチイケアセンター松本中央	松本市筑摩-33-15	0263-24-2801	対象者 子供（就学時以上）から 高齢者まで どなたでも
(寿) ニチイケアセンター松本寿	松本市寿北-29-15	0263-59-7617	
(笹賀) ニチイケアセンター松本笹賀	松本市笹賀3967-3	0263-59-6031	その他 事前予約が必要
(波田) ニチイケアセンター松本波田	松本市波田1527-8	0263-91-2005	

活動内容

掃除・食事作り洗濯等の家事全般、長期留守宅の管理、入院時のお手伝い、
買い物・旅行等の外出時の介助、衣替え・お掃除等
各種プランあり

- ・シニア短縮プラン（30分）2,200円
- ・定期プラン（60分）2,860円～不定期
- ・お試し（120分）5,500円

【全市対象のサービス】 外出支援

代表者 豊嶋 和成

活動日時

月～金 8:00～17:00
(土日・祝日・年末年始定休日)

対象者

歩行に不安がある方、車椅子の方、寝たまま乗りたい方、病気・けが、障害をお持ちの方

活動内容

- 病院の通院、転院、入退院、送迎。日常の外出、お墓参り、趣味、旅行等の為の移動救急車ではちょっと、という時等にご利用ください。
- 車椅子、簡易ストレッチャー用意できます。
- 費用：初乗り運賃 2 kmまで770円
加算運賃 1 km毎 320円
付き添い・待機 30分まで毎に1,000円
(キャンセル料、介助料金等はお問い合わせください)

連絡先 松本市里山辺4116-1

080-6938-0294

http://www.go.tvm.ne.jp/~willcare_f/

活動地域

長野県全域

(他県へ出掛ける、また他県から長野県へ来る時も利用が可能です)

その他

前日までの予約で
夜間・早朝・土日・
祝日も対応します。

代表者 三沢 健直

連絡先 松本市県2-4-7

<TEL>0263-88-3710

活動日時

サービス提供日 : 月~金

サービス提供時間 : 8:00~18:00

活動地域

長野県

対象者

介護の必要な高齢者、または障害のある方

活動内容

- 費用：初乗り運賃 1.5 kmまで 700円
- 加算運賃 1 km毎 320円
- 介助料金 1回 1000円

(31)外出支援

介護タクシーお話倶楽部 ねこのて

東部地区

代表者 鈴木 努

活動日時

平日 8:00~18:00
(夜間、土日、祝日も対応致します)

対象者

歩行に不安がある方、身体障害者手帳を
持っている方、要支援・要介護認定者

連絡先

松本市大手5-6-1 3-311
070-1476-3969

活動地域

中信地域

活動内容

通院、薬局、病院への付き添い、送迎、買物、
金融機関、食事などの外出、冠婚葬祭、安否確認

【料金】

迎車180円+初乗り650円(1,458メートルまで)
+310m毎100円

※ご利用いただいた方で、ご希望の方に、
「ねこのて通信」、「絵手紙」を郵送しています

その他

肢体不自由、内部障がい、
知的障がい、精神障がい、
その他の障がいを有する等
により、単独でタクシー、
その他の公共交通機関を利用
することが困難な方も利用が
可能です

代表者 有限会社エス・デー・エス長野

活動日時

定休日：なし

時間：原則8：00～20：00

夜間：予約すれば可能

対象者

車椅子・ストレッチャー利用の方に限る

(介護保険の認定、障害者手帳がなくても利用可能)

連絡先：

松本市女鳥羽2-4-29サンリリー2階

フリーダイヤル：0120-294-544

電話：0263-40-7890

活動地域

松本市・安曇野市・塩尻市・筑北・木曾等
ご相談下さい。

活動内容

◎完全予約制

◎利用料金

車椅子対応：3km 2,000円～

ストレッチャー対応：30分 4,000円

その他

透析患者さんの通院介助の
為の予約利用が増えています。
車の空きが少なくなっ
ていますので、あらかじめ
予約をお願いいたします。

代表者 作田 恭紀

活動日時

6:00~18:00 月~金曜日
※土、日、祝日は出来る限り対応
いたします。ご相談ください。

対象者

車いすご利用の方以外でも、車の乗降に支障のある方、ケガをされている方でもご利用できます。

活動内容

寝たままでも、車いすでも歩くのが心配な方でも、
外出するのはちょっと・・・と思わずに、ご依頼ください
介助料 居宅内、院内乗降介助1回毎に 500円
貸出 車いす 500円 ストレッチャー 2,000円
費用 迎車料 180円 初乗り料金 700円
加算料金 288m毎に100円
時間運賃 1分45秒毎に 100円

連絡先

筑摩2丁目10-18
0263-88-8869

【予約受付】6:00~18:00

<http://nttbj.itp.ne.jp/0263888869/index.html>

活動地域

迎車先か行き先、どちらかが長野県内
でしたら、日本全国、車いす、
ストレッチャーでご利用いただけます。

その他

FAX:

0263-25-5772

深夜・早朝(22:00~
5:00)の間は20%割
り増しですが、病院から
の送迎もお受けしていま
す。

代表者 樋沢 春喜

活動日時

8:00~18:00 月~土曜日
日・祝日休業（予約により営業します。
予約は1ヶ月前より）

対象者

歩行困難な方
介護保健認定・障害者手帳を持っている方

連絡先 松本市並柳4-13-23
0263-26-7248

【予約受付】

8:00~18:00 月~土曜日

活動地域

松本平

各種割引、助成券利用できます。

活動内容

通院・入院。送迎・日常の外出・買い物・施設の入退所・趣味・
小旅行・食事・観劇・冠婚葬祭など、あらゆる目的で利用できます。

付き添い介助（有料 1時間 1,500円）出来ます。

ベッドへの移乗介助 500円 車椅子乗降介助料 500円

車椅子の貸出 500円 ストレッチャー 1,000円

費用： 迎車1回 180円 初乗り料金 630円

加算運賃 311m毎に 90円

時間運賃 1分55秒毎に 90円

その他

創立15年になりますが、
料金の値上げをしていません。

大手タクシー会社よりも
低料金でご利用できます。
福祉車両が3台→2台へ
変更になりました。

(35) 外出支援

お出かけサポート福祉タクシーなお

中山地区

代表者 東方 茂

活動日時

8:00~18:00

ご要望により、夜間・早朝・土・日
祝日も営業します。相談してください

対象者

外出に不安がある方
介護保険認定者
障害者手帳をお持ちの方

活動内容

外出（買い物・銀行・冠婚葬祭など）、お食事、旅行（お花見・観光など）、通院・施設への送迎はじめ、人力車車イスでの海や山の散策もお楽しみください。

介助料 乗降介助1回につき 500円

車いすの貸出 ティルト式・フルリクライニング 1,000円

費用 迎車料 180円 初乗り料金 790円

加算運賃 229m毎に 120円

障害者割引あり タクシー料金助成回数券も使えます。

連絡先 （予約受付時間）8:00~18:00

中山台7-12

090-1553-1170

あんなとこ、こんなとこ行けたら1170（いいなー）

<http://nttbj.itp.ne.jp/0263867264/>

活動地域

中信地区を中心に

（発地・着地のどちらかが県内であれば利用可）

その他

松本広域消防局認定民間
患者等搬送事業者(民間救急)
AED、ドライブレコーダー、
吸引機、タンカ、酸素も搭載
お気軽にご相談ください。

(36) 外出支援

介護福祉タクシーあいうえおレンジ

松原地区

代表者 株式会社代表 安久津 修

活動日時

365日

8:00~18:00

時間外でも事前予約で対応します。

対象者

傷病者・障がい者・歩行介助・車椅子・寝たままの方・介助支援必要な方

連絡先 出川営業所・配車センター

松本市出川2丁目7-1-1

0263-87-8388

(本社松原)

活動地域

松本市全域、及び塩尻市、山形村、朝日村、安曇野市、他近隣市町村、長野県全域を発着する全国。

【活動内容】 介護福祉タクシー

通院・転院・外出など、寝たままでも車椅子でも歩きが心配な人でも安心安全に移送。

【費用】

迎車料200円、初乗り料金1キロ458メートルまで700円
加算運賃288m毎100円、時間運賃時速10km以下1分45秒
毎に100円、貸し切り運賃30分毎に3,450円、障害者割引・遠距離割引・車椅子介助支援・寝たまま移送パックあり

その他

付添2名まで乗れます
車椅子不要の方は普通座席乗車でOK
通院・外出の付添介助もできます(10分900円)

(37)外出支援

サントラスト福祉タクシー

神林地区

代表者 有限会社 サントラスト

活動日時 8:00~18:00
(予約制)
日曜・祝日お休み

対象者 軽度の介助で乗車できる方（歩行補助
具利用していても可能）
※事前にご相談いただければ検討いたします。

活動内容 病院の通院・検査などの付き添い
役所・銀行・郵便局・お買い物等の日常生活の外出等
ご利用ください。
おひとりでの外出が不安という方のお出かけサポートいた
します。

費用：・迎車1回500円（1日1回に限り）
初乗り運賃1.2kmまで600円 加算270m毎100円
外出サポート料金30分毎500円

連絡先：松本市神林7107-42
サンフーズ（株）内

担当 てらしま
070-3351-9081
(予約時間8:00~18:00)

活動地域 松本市全域・山形村・朝日村
安曇野市・塩尻市

その他

- ・乗車可能人数3名
- ・困った時は「こんなことできる？」とまずはお気軽にご相談ください
- ・時間運賃はありません

代表者 株式会社 悠凜 代表 牧羽 未經

活動日時

営業時間 8:00~17:00

時間についてはご相談ください。

土日祝日は基本お休みですが応相談

対象者

身体障害者手帳をお持ちの方

介護認定を受けている方・移動が困難な方

松本市地域生活支援事業移動支援も行っていますのでご利用ください

連絡先

松本市島内2047-3

0263-47-8188

090-1533-1769

活動地域

長野県全域（長野市以外）

移動支援事業は松本市にお住いの方です

活動内容

運賃 距離) 普通車: 1.2km 610円 (初乗り)

加算 265m毎に100円

時間) 普通車: 最初の30分 3550円

加算 30分毎に3550円

時間距離併用) 普通車: 10km以下の走行時間

1分40秒毎に100円

不明な点はお問い合わせください。

その他

運賃料金の割引

身体障害者割引1割

知的障害者割引1割

遠距離割引

9,000円を超えた

額に対して1割

代表者 齊藤 暁美

活動日時

月～土 8:30～17:00

30分単位で延長可能

日曜、祝日と時間外はできる範囲で相談に応

じます。(予約は3日前までに) お盆・年末年始休み

連絡先

松本市波田1663

0263-92-7240

対象者 ぽっかぽかに登録した会員のみ

公共交通機関の利用が困難な方:「要介護者」「要支援者」「身体障害者手帳交付者」「人工透析を受けている者」等歩行困難な方

活動地域

松本市・山形村

活動内容 (通院・公共施設・買い物・金融機関などに限る)

基本料金: 30分600円 ・時間外料金: 30分720円

日曜祝祭日: 30分900円

交通費: 利用者出発地から目的地までの距離1Km×100円

波田地区外における送迎200円加算

高速道路・駐車場料金実費

サービス加算: 車いす加算1回100円

車いす車両室内移動介助料1回300円

付添介助料60分100円

キャンセル料: 当日キャンセル500円

その他

入会金: 2,000円

年会費: 3,600円

【全市対象のサービス】 配食・安否確認

代表者 NPO法人ケアタウン浅間温泉

活動日時

宅配弁当：月～金の昼食・夕食
年末年始・お盆・GWは休み

対象者

どなたでも

連絡先

松本市浅間温泉2-14-1
0263-87-8264

平日の宅配時間帯及び土・日（休業日）は
留守番電話になります。

活動地域

松本市北部を中心に配達

活動内容

宅配弁当：昼食580円 夕食おかずのみ640円
(ごはん付+100円)

- 定期契約の利用が基本ですが、一回ごとの利用・一食からの注文も可能。
- お試しや決まった曜日だけでもなど、ご相談下さい。

その他

原則手渡し

代表者 店長 下田

活動日時

年中無休 9:00~18:00
◎土、日、祝祭日も配達します。
(定休日 お正月3が日)

対象者

高齢者や生活習慣が気になる方。
一人暮らし、お食事の準備が困難な方。

活動内容

1食から宅配いたします。

- ・配食サービス:午前に昼食、午後に夕食と朝食を配達。
(見守りサービス含)
 - ・料金:普通食おかずのみ 520円、ごはん付き570円(税込)
(きざみ食・アレルギー食・ごはん大盛り・おかゆ等対応いたします)
透析食、腎臓食、糖尿病食、ムース食あります。
- ※新型コロナウイルス対策を行って配達しています。

連絡先 松本市県1-5-7

<TEL> 0263-87-1241

<FAX> 050-6868-9153

<ホームページ> 『ライフデリ松本店』で検索

活動地域

松本市内(エリア拡大中)

(一部配達できないエリアもございます)
お問い合わせください

その他

- ・豊富な日替わりメニューです
- ・夕食といっしょに朝食もお届けできます。
- ・パン、ドリンクも配達します。

(42) 配食・安否確認

セントラル・ビオス配食サービス

中央地区

代表者 (株) ウエルライフ信州

活動日時

平日 8:30~17:00

対象者

セントラル・ビオスに入居されている方及び近隣の方

連絡先

松本市大手2-9-23

0263-39-5888

活動地域

配達圏内は、セントラル・ビオスから
5km以内

活動内容

一般の食事の他、ブレンダー食、刻み食、減塩食、
糖尿病食、粥等が提供可能です。

一食からお届けします。おかずのみも取り扱ってます

昼食 756円 (おかずのみ602円)

夕食 972円 (おかずのみ818円)

配達料 110円

その他

(43) 配食・安否確認

食彩鶴亀

庄内地区

代表者 阪口 裕太

活動日時
主に午前中
土日の対応可能

対象者
高齢者

連絡先： 松本市並柳 1-4-30
0263-50-7907
https://9352360346.amebaownd.com/pages/1576134/page_201707071832

活動地域
松本市全域(一部地域は除く)

活動内容
普通食(カロリー、塩分控えめ)：おかず 540円
ご飯 54円

ボリューム弁当：おかず 648円
ご飯 54円

その他

お気軽にお電話ください。
祝日は応相談。

代表者 宅配クック123 責任者；水野

活動日時

7:30~18:00

休日は1/1~1/3のみ

対象者

高齢者・病気療養中の方

連絡先

松本市南原1-21-11

0263-29-0401

活動地域

松本市内（一部は除く）

活動内容；昼食・夕食弁当のみ(朝食はなし)

普通食、カロリー・塩分調整食、たんぱく塩分調整食、
透析食、やわらか食、消化にやさしい食、ムース食

普通食のおかずのみ；540円・ごはん付594円

治療食(上記)のおかずのみ；777円・ごはん付820円

ボリューム食のおかずのみ；606円・ごはん付660円

朝食なし・昼食、夕食のお届け・おせちは年末31日配達

その他

電話が出ないときは、
留守番電話にて対応
治療食はお届けまでに
時間を要す

代表者 ワタミ 山下 千秋

活動日時

平日9:00~18:00

休み；土曜日・日曜日・祝日

対象者

一般の方・法人様（法人価格あり）

連絡先

松本市南原1-20-16

0120-191-950

活動地域

入山辺、四賀方面を除く

活動内容

- ・日替わり5日間コース（月～金までお届け、土日祝日はお休み）
- ・日替わり7日間コース（平日は冷蔵商品のお届け・土日祝日は冷凍商品のお届け）

☆商品価格（1食あたり）

- ・まごころ手鞠 490円
- ・まごころ御膳 580円
- ・まごころおかず 616円
- ・まごころダブル 680円

（2食目から割引あり）

- ・曜日を選べるコース

1食あたりプラス40円で月曜日～金曜日までの平日2日以上から御希望の曜日にお届けします。

その他

ご不明な点はお問い合わせください。

代表者：ぽっかぽかスマイル

活動日時

月曜日～金曜日

9：00～17：00

対象者

高齢者・要介護認定者・その他お困りの方

連絡先

松本市双葉3-31 南松本駅前ビル6F

0120-113-019

活動地域

松本市内

活動内容

ぽっかぽかマルシェ・配食サービス

買い物や外食が困難な方、日頃の負担を少しでも減らしたい方のサポートサービス

生活サポートサービス（軽工事や住宅改修、不用品回収、ハウスクリーニングなど）

生活サポートサービス：都度お見積り

その他

高齢者の方の相談窓口になります

お困りごとがあれば、ご相談に応じます

代表者 理事長 太田 栄一

連絡先：松本市 笹賀7802

活動日時

月曜日～金曜日の18：00までにお届け

*時間の指定不可

0120-502-160（コールセンター）

受付：月曜日～金曜日 9:00～19:30

土曜日 9:00～18:00

対象者

コープながの組合員

活動地域

- 松本市（※一部エリア外）
- 安曇野市の一部
- 塩尻市の一部
- 山形村全域

活動内容

週3日以上から夕食用として弁当、おかず、御膳、しっかりおかず、エネルギー塩分調整食、ミールキット（料理キット）、その他の食材のお届け

その他

- 利用は生協への加入が必要（出資金1,000円*脱退時返金）
- 不在時は保冷剤入り保冷箱でお届け
- 商品価格、配達エリア等はお問い合わせください
- ホームページ有り

【全市対象のサービス】 通いの場

(48)通いの場

シルバーカフェ沢村店

城北地区

代表者 北原 修

活動日時

利用時間：10：00～16：00

休日：土日祝日・年末年始

対象者

どなたでも

連絡先

住所：松本市沢村3-1-8

電話：0263-87-7816

活動地域

松本市

活動内容

◎パソコン教室、健康麻雀、歌声カフェ、手芸、健康体操、英会話、絵手紙、大人の塗り絵

◎サポート企業によるご相談受付（印刷、介護タクシー、ソフト整体、終活、墓石、葬儀、住宅リフォーム、靴、家事等お手伝い、スマートフォン、自動車）

◎物品販売（米等の農作物、調味料等の食品、化粧品、除菌剤等）

その他

カフェ利用料：500円
（飲み物無料おかわり自由）

※11月～3月は暖房費としてプラス100円増しとなります。

【全市対象のサービス】

体操教室・水泳教室・健康教室

代表者

活動日時

平日10:00~19:00

(13:00~15:00は休憩)

土曜日10:00~13:00

日・祝日休み

対象者

女性

活動内容

女性専用の月会費制の体操教室

12種類の機器を利用した運動やストレッチ

無料体験あり

連絡先

松本市浅間温泉2-5-1

0263-46-3230

活動地域

松本市内

その他

送迎なし

コースによるが、月に

何回通っても5,700円

もしくは6,700円

(詳しいコースについて

は店舗にお問い合わせ)

代表者 松本市

活動日時
連絡先へお問い合わせください

対象者
教室ごとに異なる

連絡先：スポーツ推進課
松本市美須々5-1
0263-45-9512

活動地域
市内全域

活動内容

- ちょこっとライフアップタイム（週1回）
- シニア健康教室（10回コース、年3期）
- パラスポーツ体験会（月1回）
- 出前講座（Let 'S Enjoy スポーツ！）（応相談）

その他
事前申込制
詳細は連絡先へ問合せ

代表者 松本市総合体育館 指定管理者/ミスノ株

活動日時
連絡先へお問い合わせください

対象者
高校生～

連絡先
松本市総合体育館（指定管理者）ミスノ株
松本市美須々5-1
0263-32-1818

活動地域
市内全域

活動内容

- A 卓球スクール
- B バドミントン教室（一般・ジュニア）
- C ヨガ教室
- D 骨盤矯正ヨガ教室
- E ピラティス教室
- F 美BODYエクササイズ教室
- G リズムでシェイプ&ストレッチ教室

その他

- A 料金/月謝制&単発もあり
- B 体験入会もあります
- C 日程詳細は3月末に確定

代表者 (株)スポーツプラザ報徳

活動日時

営業期間 6月第3日曜～9月第2日曜
営業時間 6月・9月 10:00～17:00
7月・8月 10:00～20:00

対象者

どなたでも

活動内容

自由に泳いだり歩いたりできる25mプール(6コース)
子供むけの水泳教室の開催(無料)

施設使用料	大人	1回(高校生以上)	200円
	子供	1回(中学生以下)	100円
回数券	大人	12回つづり	2000円
	子供	12回つづり	1000円

連絡先

松本市穴沢779
0263-64-3981 (6月～9月)
0263-91-1055 (期間外)

活動地域

市内全域

その他

代表者 藤松 正之

連絡先

090-8747-1451

活動日時

毎週木曜日 19:30~20:40

場所

四賀支所ピナスホール(冬期は303会議室)

活動地域

市内全域、安曇野市

対象者

どなたでも 現在50~70代が多く活動しています。

活動内容

第1木曜：ストレッチ&筋力トレーニング

第2木曜：ヨガ教室

第3木曜：ストレッチ

第4木曜：トータルフィットネス

※ 内容は変更になる場合があります

- クラブ員年会費12,000円
- 準クラブ員年会費500円+受講料

プロのインストラクター、トレーナーによる運動プログラムを行っています。

セルフマッサージ、ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス等を組み合わせて実施しています。

その他

準クラブ員は希望の講座に参加可能。
受講料は1回500円

入会ご希望の方は練習日にお越しください。
無料体験できます。

代表者（財）松本ヘルス・ラボ

活動日時

毎週水曜日（祝日・年末年始はお休み）
※状況によりお休みになる場合があります。

①11:00～ ②13:30～ 約1時間

対象者

どなたでも参加できます。定員15名

連絡先

松本市中央1-18-1
0263-39-1139

活動地域

活動場所：イオンモール松本

活動内容

- ・イオンモール内をウォーキング
 - ・ストレッチや筋肉トレーニングなどの体操
- ※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。

その他

荷物は無料ロッカー等を利用してください。
水分補給は無料給水機を利用して一斉に行います。

代表者 社会医療法人財団慈泉会

活動日時

平日教室（火曜・木曜・金曜）10:30～11:30

土曜教室（第2・第4）

9:00～10:30（第1部）

10:40～12:10（第2部）

対象者

60歳以上の日常生活が自立している方

※平日クラスは床へ座ることが可能な方

活動内容：

【平日教室】 定員 各6名まで

体操・運動を中心に行いたい方向けの教室で、簡単な運動機能チェックも行います。

【土曜教室】 定員 各10名まで

理学療法士による個別指導を中心に行う体操教室です。教室の後半は全員で行う体操の時間を設けています。

【料金】 各教室1回2,000円

連絡先

松本市本庄2-5-1

070-4106-7717

相澤健康スポーツ医科学センター(JAMS)

担当：織田、両角

活動地域

送迎なし

その他

運動が禁止されていない方であれば、痛みがあっても参加可能です。理学療法士が状態を確認しながら運動指導を行います。初回は無料体験ができますので、詳細はお問い合わせください。

(56) 体操教室

Sウェルネスクラブ（フィットネス会員）

白板地区

代表者 城西病院

連絡先

城西1-5-16

0263-33-6400

活動日時

月・水・金曜日 9:00~17:00

火・木曜日 9:00~21:00

活動地域

送迎なし

対象者

フィットネス会員

活動内容

体力測定（入会時）

【料金】

入会金 5,500円

利用料 1回 880円

回数券（11回 8,800円、23回 17,600円）

その他

セミパーソナルトレーニング1時間2,200円

(57) 体操教室

Sウェルネスクラブ

転倒・骨折予防教室

白板地区

代表者 城西病院

活動日時

毎週水曜日 3か月単位

時間 9:00~10:00 10:30~11:30

時期 7~9月・1~3月

対象者

おおむね60歳以上

連絡先

城西1-5-16

0263-33-6400

活動地域

送迎なし

活動内容

健康体操・運動指導（椅子使用）

8名募集

料金：7~9月 全13回 7,800円

1~3月 全12回 7,200円

その他

事前の申し込みが必要

代表者 城西病院

活動日時

毎週水曜日 3か月単位

時間：9：00～10：00 10：30～11：30

時期：4～6月・10～12月

対象者

おおむね60歳以上

連絡先

城西1-5-16

0263-33-6400

活動地域

送迎なし

活動内容

健康体操・運動指導（マシン使用）

6名募集

料金：4～6月 全12回 9,600円

10～12月 全11回 8,800円

その他

事前の申し込みが必要

代表者 ゆめひろば庄内運営企業体

活動日時

月～金（プログラムあり）

トレーニングルーム：9：00～21：30

プール：10：00～21：15

対象者

ゆめひろば庄内に通える方

連絡先

松本市出川1-5-9

0263-24-2111

【問い合わせ：9：00～21：00】

活動地域

送迎なし

タウンスニーカーで、

バス停「ゆめひろば庄内」で下車

活動内容

市民健康運動教室「10回制講座」 年4期制

料金：各期 8,600円

第1期：4～6月 第2期：7～9月 第3期：10～12月

第4期：1～3月 各回定員 約20名 先着順です。

※途中からの参加も可能です。3回に限り他の講座への振替が可能です。

水中運動 月～金 10:15～10:45 1回 310円

（詳細については、お問合せください）

その他

市民健康運動教室は
1回900円で受講可能です。

代表者 丸の内病院

営業時間

【月・火・水・木・金】
9:00~17:30

【第2・3土曜日】
9:00~12:30

いずれも完全予約制

対象者

下記以外どなたでも利用可能です
重篤な心疾患をお持ちの方・介護認定を受けている方

連絡先

松本市渚1-7-45

電話 28-3057

活動地域

送迎なし

活動内容

筋力UP・姿勢改善・生涯スポーツ・生活習慣病の予防や改善・肩こりや腰痛・これから運動したい方などの健康づくりをサポートします。健康運動指導士による個別メニューを作成し、1時間程の運動を行います。

入会費：5,500円 月会費：ベーシックコース 6600円
アドバンスコース 8800円
トータルサポートコース 9900円

その他

栄養指導
姿勢評価

パーソナルトレーニング
(別途料金必要)

代表者 カーブス松本井川城

活動日時

平日；10：00～19：00
(13時～15時は休憩)

土曜日；10時～13時

日曜日・祝日は休日

対象者
女性

連絡先

松本市井川城3-3-30
0263-31-6035

活動地域

活動内容

女性だけの30分健康体操
12種類の機器を利用した運動やストレッチ

金額（コースによるためお問い合わせ下さい）

送迎なし

その他

代表者 株式会社玉扇グローバル 中村和之

活動日時

平日10:00~19:00
(13:00~15:00は閉店)
土曜日10:00~13:00
日、祝日休み

対象者

女性対象
年齢不問

連絡先

松本市村井町南1-6-17七夜月2階
0263-86-8230

活動地域

地域制限なし

活動内容

筋肉トレーニングを中心に有酸素運動とストレッチを行います。これらの運動をバランス良く、効率よく30分で行える運動施設。正しい運動習慣をつけて頂く指導をしています
1回30分、予約不要（好きな時間に運動できます）

その他

無料体験行っています。料金等、詳細についてはお問い合わせください。

(63)体操・水泳教室

SAM松本・SAM石芝

島内地区
鎌田地区

代表者 スポーツネットワークSAM

活動日時

島内) 定休毎金曜日

石芝) 定休毎日曜日

祝祭日はプールレッスン休

12月30日～1月3日休

対象者

年齢制限なし

会員制

連絡先

島内) 松本市島内5304-1

0263-47-0370

石芝) 松本市石芝4-1-1

0263-27-5210

活動地域

松本市内・市外問わず

活動内容

入会費：サービス 月額：6,490円から

(島内限定：介護予防教室のみ月額5500円)

スタジオ・プールのプログラムが100種類以上あります。

高齢者の為の介護予防教室が、水曜日13:00～14:00にあります。

また木曜日の10:45からのヒザ・腰改善水中運動、

日曜日の12:15からの膝・腰楽しく教室は高齢者向けとなっています。

月額払って頂ければ利用可能です。

その他

大人の送迎バスもあります。

気軽にお問い合わせください。

*SAMは島内、石芝にあります。
それぞれ定休日、内容等が異なりますのでお問い合わせください。

代表者 (株) スポーツプラザ報徳

連絡先

松本市波田116

0263-91-1055

活動日時

【火～土】9:00～21:00

(16:00～18:00は休息时间)

【日】9:00～17:00

活動地域

全地域

対象者

誰でも

活動内容

【料金】大人(高校生以上)、子供(中学生以下)

1回券 大人 310円 子供 150円

回数券(12枚綴り) 大人3,100円 子供1,500円

会員券(1か月) 大人1,570円 子供 750円

【成人コース】(月額)4,400円

腰痛改善クラブ(火)・成人水泳教室(水・金)・アクアビクス(水)

【会員券コース】

スイミング・ウォーキング・アクアビクス(無料講座)

その他

代表者 相澤東病院 健康教室

活動日時

原則、平日ですが、土曜日、日曜日
についても調整します。

対象者

地区の集まり、公民館活動など、
お気軽にご相談下さい

連絡先

相澤東病院（担当者大塚/武井）
松本市本庄2-11-16
電話番号 0263-33-2500

活動地域

松本市内

活動内容：新型コロナ感染拡大状況により、開催を見合わせる場合
があります。

- ①健康教室 月2回、相澤東病院1Fラウンジで好評開催中
・神経内科医による音楽療法、看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・
管理栄養士による健康講座や健康相談、リハビリスタッフによるココ
モチブシンドローム予防教室など開催しています。
- ②出張健康教室
・地区の集まり等、地域の皆様が集まる場所に病院専門職員が伺い、
音楽療法、体操、健康相談、健康講座などを開催します。

その他

費用は無料
チラシを用意して
いますので、ご希
望がある場合、上
記連絡先までお願
いします

【全市対象のサービス】 健康マージャン

代表者 宮坂 登氏(カツ)

連絡先
宮坂 登氏
0263-46-7606

活動日時

日曜日・水曜日に開催しています。
詳細の日程は代表者へ確認をして
ください。

活動地域

松本市岡田地区公民館
(松本市岡田517-1)

対象者

どなたでも入会できます。
会員でなくても大会には参加できます。

活動内容

- 健康マージャン大会
 - *個人の部：参加料1人800円(会員500円)
 - *団体の部：参加料4人1組2,000円(会員2,000円)
- 健康マージャン日曜日競技会(年会費800円)
第一、第四日曜日 年16回開催
- 健康マージャン水曜日月例会(年間費500円)
毎水曜日開催

その他

- 入会金 個人1,000円
団体2,000円(2名以上)
- 会員は、日曜競技会・水曜月例会の
何れかに参加する。(両方でも可)
- 大会は、9時から16時に開催。
- 競技会・月例会は13時から17時に開催
- 麻雀の点数を数えられなくてもよい。

【全市対象のサービス】 認知症カフェ

代表者 Aiカフェ 道しるべ

活動日時

毎月第2土曜日

10:00~12:00

対象者

認知症の方とその家族

認知症が気になる方

連絡先:

社会医療法人財団 慈泉会 相澤病院

0263-33-8600 (内線) 7737

丸山

活動地域

どなたでも

(送迎なし)

活動内容

医師や看護師など医療スタッフと一緒に、日頃の気持ちを話したりしたり、ミニ講座に参加したり、からだを動かしたりして過ごす場所です。

※個別相談もお受けしています。

参加費100円 (飲み物、お茶菓子付)

その他

- 定員16名の事前予約制
- ご指定の場所への出張カフェも相談に応じます。

【全市対象のサービス】
鍼灸・マッサージ

(68) 鍼灸

夕才鍼灸治療院

岡田地区

代表者 宮川昭典

活動日時

平日 9:00~17:00

休日 土・日曜日

対象者

希望があれば

活動内容

鍼灸治療 マッサージ

自費治療応相談 (4,000円)

連絡先

住所) 松本市岡田下岡田174-11

電話) (0263) 46-5175

活動地域

松本市内 (中・北部及び四賀地区)

その他;

車椅子対応車両有り
送迎可能

(69) 鍼灸・マッサージ

源池養生院

第三地区

代表者 小松 直之

活動日時

13:00~21:00 (土曜日休診)
予約制です。ご連絡ください。

対象者

疲労感や体調不良の方

連絡先：

松本市深志3-10-8
0263-35-5067

活動地域

市内全域

活動内容

「忙しくて疲れがなかなかとれない」
「ストレスで体調まで悪くなりそう」
そんなとき…

鍼灸指圧は身体を和らげてめぐりをよくしてくれます。
指圧のみでも大丈夫です。

その他

施術料金 1回
4,000円

代表者 郷津 好正

活動日時

平日 9:30~18:00

休診 日曜日

対象者

外出困難

日常生活動作困難

連絡先

松本市城東1-6-18

090-1828-8194

活動地域

松本市内全域

松本市近隣の市町村

活動内容

介護支援専門員

介護保険に関する相談、アドバイス

医療保険適応可

自費施術可：応相談

その他

利用にあたり、医師の
同意書が必要等

代表者 浅井 弘道

活動日時

予約制、日曜祝日、土曜午後は休診

受付時間 平日：8：45～11：30

14：30～16：30

土曜日：8：45～11：30

連絡先

松本市巾上9-26(松本協立病院附属施設)

電話：0263-35-9843

対象者

お体にお悩みのある方でしたら、
どなたでもお気軽にご相談ください。

活動地域

松本市および松本市近隣地域

活動内容

はり治療、あん摩マッサージ指圧治療を中心に施術いたしております。松本協立病院友の会にご入会いただきますと割引制度が適用されます。

はり治療 3,000円→2,500円

マッサージ治療 2,500円→2,000円

はり治療、マッサージ治療ともに医療保険施術できます。

その他

医療保険での治療をご希望の場合は、医師の同意書が必要になります。詳しくはご説明いたしますので、お気軽にお電話ください。

代表者 今村 頌平

活動日時

平日 8:30~12:00

15:00~18:00

休日 木曜午後・土曜午後 日・祝

対象者

大人 痛みと痺れ など

小児 夜泣き、疳の虫 など

連絡先

松本市野溝木工2-8-25

0263-25-9581

活動地域

松本市芳川地区周辺

往療についてはご相談ください

活動内容

肩や腰の症状、足の痛みや痺れについて
予約制の鍼灸施術を行っております。

大人 : 3,800円 (別途材料費)

小児はり : 1,200円

<http://www.amic.ne.jp/imamura/>

その他

(73)鍼灸

はりとレッツ鍼灸治療院

島内地区

代表者 水谷 一直

活動日時

9:00~21:00 (土日祝日営業)

9:00~13:00 (水曜日のみ)

予約制 休日 木曜日

対象者

高齢者や歩行困難な方

歩行や日常生活を維持したい方

連絡先

住所) 松本市島内3698-1-2

電話) 0263-48-5025

活動地域

松本市、安曇野市

活動内容

- 鍼灸施術
- 運動療法

(歩行訓練、リハビリ、筋力トレーニングなど)

- 健康保険適応可 (医師の同意書が必要になります)

- 自費診療 (往療の場合)

30分2,000円、出張費2,500円

- 自費診療 (来院の場合) 60分4,000円

その他；

(74) 鍼灸

鍼灸よつば治療院

梓川地区

代表者 矢花 美幸

活動日時

平日 7時～12時 14時～18時
休日 日曜・祝日 (相談可)

対象者
全て

活動内容

訪問鍼灸治療

医療保険適応可
自費治療可

連絡先

松本市梓川倭2410-5
0263-30-8239

活動地域

松本市内全域

その他

保険使用の場合は、
医師の同意書が必要。

ご不明な点がありま
したらご連絡ください。

(75) マッサージ

治療室「あんころもち」

第二地区

代表者 「あんころもち」

活動日時

月～金 9:00～17:00
(土日祝は予約のみ)

対象者

高齢者、歩行困難な方
障害をお持ちの方等どなたでも

連絡先 松本市深志3丁目7-17
深志パークビル5F
0263-87-8824

活動地域

松本市内及び近隣市町村
【送迎無料】

活動内容

国家資格を持ったマッサージ師がご自宅へお伺いし、肩こりや腰痛、膝痛の緩和、冷え症や浮腫みの改善、リハビリのお手伝い等をさせていただきます。

費用：各種医療保険が利用可能
(医師による同意書が必要となります)
負担率により変わりますが500円/回程度
【詳しくはお問い合わせください】

その他

体験、お試しマッサージ
無料。

訪問だけでなく、送迎による来所での施術も可能です。

(76) マッサージ

アメニティーサービス

鎌田地区

代表者 風間 貢

活動日時

9:00~17:00

(時間外対応あり)

対象者

麻痺・寝たきり・半身不随・お一人での通院が困難な方 等

連絡先

松本市笹部1-3-7オフィスGB205
0263-24-4740

活動地域

松本市内全域

活動内容；在宅マッサージ・機能訓練

医療保険適応可

福祉医療受給者証適応可

生活保護世帯自己負担なし

自費施術；20分3,300円から(交通費込)

その他

同意書の医師への確認は
相談員が行います。
お試しのマッサージ無料
体験できます。

お気軽にお問い合わせください。

(77) マッサージ

訪問専門医療マッサージあいのて

鎌田地区

代表者 あいのて松本店 青島 千恵

活動日時

平日8:00~18:00

休日；日曜日のみ

対象者

寝たきり・車椅子・外出困難

日常生活動作困難 等（年齢制限なし）

連絡先

松本市南原2-5-3

0800-800-3737（無料通話）

活動地域

松本市内全域

活動内容

リハビリを兼ねた訪問マッサージ

医療保険適応可

福祉医療受給者証適応可

生活保護世帯自己負担なし

費用：1割負担の場合 1回260円~440円

自費施術可：応相談（2,000円から）

その他：

利用にあつたては、医師の同意書が必要です。

マッサージ無料体験を行っています。

(78) マッサージ

訪問専門医療マッサージ

松南地区

代表者 フレアス在宅マッサージ長野

活動日時

月～金曜日 9:00～18:00

土日：相談に応じて利用可能

祝日営業

対象者

医療保険 年齢制限なし

体調不良、歩行困難な訪問の必要な方

連絡先

〒399-0005

松本市野溝木工1-3-29 ヒルトワタナベ401

0263-24-0335

活動地域

松本市・安曇野市・塩尻市・木曾・
山形村

活動内容

訪問専門医療マッサージ・機能訓練

在宅、施設へ訪問します

3か月に1回、主治医・ケアマネージャーへ、お体の
状態を報告しています。

その他

かかりつけ医の同意書が必要になります。
同意書の確認は、当社事務が行います
ので先生への連絡はいりません。

**【全市対象のサービス】
社会福祉協議会事業**

(79)生活支援 有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」

代表者（社福）松本市社会福祉協議会

活動日時

営業時間：平日8：30～17：15

（土日・祝日・年末年始は休業）

活動日時については、ご相談ください

対象者 会員制ですので、ご利用・活動の前に、会員として登録をしていただきます。

- ・利用会員・・・松本市民で、日常生活に支障のある高齢者（概ね65歳以上）の方、または障害をお持ちの方
- ・協力会員・・・18歳以上の健康で福祉に関心をお持ちの方

連絡先

松本市双葉4-16

TEL 0263-25-7330

FAX 0263-27-2239

活動地域

松本市内全域

活動内容

- ①家事支援・・・1時間900円
（軽易な支援 30分450円）
- ②外出支援・・・1時間1100円
- ③ゴミだし支援・・・1回150円

年会費及び交通費は別途

その他

活動できる会員がいない場合は、お断りすることがあります
担い手が不足していますので、活動にご協力をしていただける方を募集しています

代表者（社福）松本市社会福祉協議会

活動日時

利用手続き受付時間：

平日8：30～17：15

（土日・祝日・年末年始を除く）

対象者

松本市内在住の方で、歩行困難な方、
福祉体験事業等

活動内容

無料で車椅子を貸出

貸出期間 最長6ヶ月

紛失または破損の場合は弁償

要介護2以上の方は、介護保険サービスを優先的に
ご利用下さい

連絡先

松本市双葉4-16

松本市社会福祉協議会 地域福祉課

0263-27-3381

活動地域

旅行等の他県での活動にもご利用
頂けます。

その他

詳細はお問い合わせ
ください

(81)外出支援

福祉自動車貸出サービス

代表者（社福）松本市社会福祉協議会

活動日時

利用手続き受付時間：

平日8：30～17：15

（土日・祝日・年末年始を除く）

対象者

利用者または申請者が松本市内在住であり、
車椅子を必要とする高齢者、障害者、傷病者等

連絡先

松本市双葉4-16

松本市社会福祉協議会 地域福祉課

0263-27-3381

活動地域

松本市内全域

活動内容

車椅子のまま乗車ができる福祉車両の貸出し

- ・利用期間は、最長2泊3日、同一利用者の申請は、1ヶ月3回までとする。
- ・予約は、利用日の1ヶ月前から受付可能（電話受付可）

料金：無料（ただし、燃料費、駐車場代、有料道路代等は利用者負担）

- ・保険加入（対人、対物）
- ・修理等必要な場合は、自己負担となります。

その他

福祉自動車貸出サービスは、
次の3箇所にて行っています

- ・本所（0263-27-3381）3台
- ・西部地区センター
（0263-91-2030）1台
- ・梓川事業所
（0263-76-2300）1台

詳細はお問い合わせ下さい

(82)その他

松本市社会福祉協議会ボランティアセンター

実施主体 社会福祉法人松本市社会福祉協議会

活動日時

土日・祝日・年末年始を除く
8:30~17:15

対象者

ボランティアをお願いしたい方
ボランティアをしたい方

活動内容

ボランティアをお願いしたい方からの相談を受けて、活動者に連絡、情報提供し、需給調整を行っています

例) 傾聴ボランティア

演芸ボランティア

イベントボランティア

保育ボランティア（会議時等の預かり）等

他、お問い合わせ下さい

連絡先

松本市双葉4番16号

松本市社会福祉協議会 地域福祉課

0263-25-7345

活動地域

松本市内

その他

職員不在の事がありますので、お電話でお問い合わせ下さい

地域限定のサービス



【地域限定のサービス】 生活支援

代表者 四賀地区社会福祉協議会

活動日時
利用者の希望日時

対象者
登録者

連絡先
松本市会田1001-1
0263-64-3302

活動地域
四賀地区

活動内容

掃除、食事作り、外出付き添い、話し相手、片付け等
かかわり券500円で約1時間程度の手伝い
// 100円で30分程度の簡単な手伝い

その他

事前に登録が必要です。
自宅面接にて支援内容を
決めていきます。

代表者 中央地区町会連合会

活動日時

平日：8：30～17：15

対象者

中央地区の住民限定

連絡先

松本市大手3-8-1

中央地区地域づくりセンター内

0263-33-3070

(中央地区福祉互助会事務局)

活動地域

中央地区内

活動内容

雪かき・草むしり・電球交換・布団干し・ゴミ出し・窓ふき

料金 入会金1,000円

15分の支援等で150円

【見守り】

事前に、自身の身内や友人の連絡先を登録しておき、登録証を玄関先に貼り、外出時に登録カードを持参することで、本人及び連絡先が割り出せる。(玄関先に貼るのは強制ではない) 100円(登録証及び登録カード代)

その他

詳細は、お問合せ下さい。

代表者 坂本 昌和

連絡先：070-4379-2781
(坂本)

活動日時

月～金曜日 10:00～15:00
(土日祝定休日)

活動地域

並柳周辺

対象者

どなたでも

活動内容

- ご自宅：部屋の片付け、家具の設置・処分・修繕・電球の交換
- 外出先：病院の付き添い、おつかい
- その他：パソコン・携帯などの使い方、書類作成

料金：1回（30分）600円

その他

～よろず相談～
「困ったな、どうしよう」
そんな時はご相談ください。

代表者 「助け合おうぜ！中山」

活動日時

平日

対象者

75歳以上の一人暮らし、80歳以上のみの
高齢者世帯、障がいをお持ちの方など

連絡先

中山地区地域づくりセンター
0263-58-5822

活動地域

中山地区内

活動内容

有償たすけあい

- ゴミ出し：分別した可燃ごみ、1回2袋まで、1回100円
（可燃ごみ以外は要相談）
- 草取り：玄関から道路まで及び生活に支障のある場所1回300円
- 雪かき：玄関から道路まで及び生活に支障のある場所1回300円

その他

協力者随時募集

代表者 松原地区地域包括ケアシステム推進委員会

活動日時

基本は平日の10時～16時
支援協力員が対応できれば時間外でも
対応可能

対象者

町会加入者

連絡先：松原地域づくりセンター
TEL 57-2322

又は 町会長、民生委員

活動地域

松原地区

活動内容

家事支援、ごみ出し支援、草取り・枝切り、荷物や
家具の移動、徒歩での外出支援（散歩・買い物等）、
除雪

ご利用料金

家事外出支援等	最初の15分150円	15分以降の15分毎150円
ゴミ出し支援	1回150円（多量の場合は家事支援の準する）	

その他

利用会員は、町会長等に申し出て利用会員に登録が必要。
支援協力員が見つからない場合はお断りすることがあります。

代表者 生活応援隊「こだま」

活動日時
依頼があった時

対象者
登録して頂いた方
(今のところ宮田町会の方が主)

活動内容
話し相手、ごみだし、布団干し、買い物
電球の交換、枝切り等
病院、買い物、ひろばなどへの送迎
その他：要相談

※料金等、詳細についてはお問い合わせください。

連絡先
松南地区生活支援員 新田
TEL：070-8684-8025

活動地域
松南地区

その他
住民主体のグループによる活動です

代表者 上原 章

活動日時

電話相談は曜日関係なく
9時～17時頃まで受付。
活動日程は調整して決定します。

対象者

特に制限なし

連絡先

上原 章
090-8463-2912

活動地域

神林・今井・笹賀

活動内容

パソコン初期設定（2,000円～）家電製品の設置・移動・修理
機械やおもちゃの調整・修理
車のタイヤ交換（タイヤの搬入、搬出含む）自転車のパンク修理等
（2,000円程度）
照明器具・スイッチ・コンセントの交換・屋内配線の変更
（応相談・1,500円～）

【料金】

見積無料 材料費＋工賃＋出張費500円 まずはお電話で相談

その他

メーカー保証が残っている場合、メーカー保証
でお願いいたします。

代表者 小野澤 ハレル

活動日時

月曜日から金曜日

9:00~16:00

(土、日、祝日はお休み)

対象者

神林、今井、笹賀地区のお住まいの方

連絡先 (社)長野県知的障害者育成会
ドリームワークス

松本市神林5611-4

0263-86-8812

活動地域

事業所から車で往復1時間30分以内。
神林、今井、笹賀地区。

活動内容

おうちに伺い資源物の回収を行います。

新聞、古雑誌、古紙、アルミ缶、スチール缶、
段ボール、ペットボトル、ペットボトルキャップ、
鉄くず (スチールの棚)

(ご連絡いただいて日程調整させていただきます)

回収費：無料

その他

代表者 島立ボランティア連絡協議会

活動日時 平日 9時～15時 通年
雪かきは土日も可能

対象者

おおむね80歳以上の高齢者、高齢者世帯
障害をお持ちの方、その他お困りの方

連絡先

松本市社会福祉協議会島立支会
事務局・島立地区地域づくりセンター内
0263-47-2049

活動地域

島立地区内限定

活動内容

有償生活支援サービス (利用者負担金あり)

- ・ゴミ出し(1回2袋まで、可燃ごみ以外は要相談) 1回100円
- ・草取り(生活に支障のある場所(玄関周辺)) 協力隊員一人につき1回200円
- ・雪かき(玄関から道路までの歩行できる幅) 協力隊員一人につき1回200円

その他

協力隊員随時募集中です
年齢は問いません
学生から70代80代
まで活躍中!
平日のみ、休日のみの
登録でもOKです
(報償費をお支払いします)

代表者 安曇中学校 交流委員会

活動日時

1～6月・10～12月 毎週水曜日
7～9月 毎週火曜日
7:55～8:10

対象者

安曇地区島々町会在住の一人暮らし高齢者
及び高齢者世帯

活動内容

安曇中学校生徒が2人1組になり対象者の世帯へ伺い可燃ごみを回収しゴミステーションへ持って行く。
安否確認を兼ねており訪問時は必ず挨拶、声かけをする。
学校が地域に果たせる役割の一つとして活動始める。
コミュニケーションをとりながら安否確認など地域の役に立てる体験を通し、奉仕の心や人の役に立つ自己有用性を知る。
支える側、支えられる側、お互いに有利な活動。

連絡先

安曇公民館
安曇地区地域づくりセンター
0263-94-2301

活動地区

安曇地区 野沢地区を除く島々町会

その他

【地域限定のサービス】 外出支援

代表者 放光寺町会長

活動日時

随時（移動支援を必要とされる方が、各自でアルピコタクシーの配車センターに連絡）

対象者

放光寺町会会員で事前登録をされた方に、「お互いさまタクシー」チケットを配布

連絡先：放光寺町会移動支援推進委員会事務局
藤田正雄 080-6921-7844

<https://www.facebook.com/groups/631686834210980>

活動地域

放光寺公民館から半径3km以内の施設（信大病院、相澤病院、丸の内病院、デリシア桐店、松本駅、なぎさライフサイトなど）

活動内容

地域住民の「譲り合い助け合い（互譲互助）」と「生活の足の確保」を目的にはじめました。自宅から通院、買い物、松本市行事への参加などに、規定の範囲内の移動（往復可）にタクシーを利用した際の料金を、1回につき1,000円（たとえば、4人で利用する場合は250円/人）の利用者負担額を降車時にタクシーチケットとともに支払います。差額は町会で補助します。

その他

本システムは、約1年をかけて利便性の向上を図ってきました。他の町会、地区での移動支援の導入の参考にしていただくため、情報を提供します。

代表者 中山線バス運営協議会

活動日時
時刻表どおり（土日、祝日、年末年始 運休）

時刻表は地域づくりセンターにあります

対象者
どなたでも

連絡先：
中山地区地域づくりセンター
0263-58-5822

活動地域

時刻表にてご確認ください。

活動内容

【通学・通勤便】 平日毎日の朝と夕方の2本のみ

【買物・通院便】 月曜日・水曜日・金曜日

ただし、地区内は曜日によって路線が違います。
ご注意ください。

【運賃】 一般（中学生以上）200円

小児（小学生）高齢者（70歳以上）及び障がいをお持ちの方100円

その他

帰りはバス停以外でも降りることが出来ます。運転手にお知らせください。

代表者 島立地区町会連合会

活動日時
毎週木曜日 午前中

対象者
島立地区内に居住する65歳以上の一人
または夫婦二人暮らしの方

活動内容

利用する2日前の火曜日にタクシー会社へ申し込みをする。
運行経路は、利用者宅から近隣大型スーパーまでの往復。
(荒井・堀米・大庭・小柴・町区はツルヤなぎさ店)
(永田・中村・三の宮・北栗・南栗は西友笹部店)

利用料金は一人往復500円 買い物時間は40分

連絡先
事務局・島立地区地域づくりセンター
0263-47-2049

活動地域
ツルヤなぎさ店
西友笹部店

その他

- ・事前に登録が必要
- ・介助者の協力を得ず買い物できる方
- ・自ら自家用車等を運転できない方
- ・詳細はお問合せください

(96)外出支援

買い物、送迎ボランティア

和田地区

代表者 JA松本ハイランド和田支所

活動日時
毎週木曜日

対象者
和田地区住民限定
会員制（JA和田支所に申込み必要）

連絡先
松本市和田2240-9
0263-47-0030

活動地域
畑の彩り館きろろ
ファーマーズガーデンやまがた
アイシティ21
ザ・ビッグ山形店

活動内容
買い物支援
活動地域にある店舗を、毎週1店舗ずつ順番に回る

年会費 500円
（傷害共済加入料など実費を年会費としている）

その他
特別養護老人ホーム
ゆめの里の協力で、
送迎車を利用してい
ます。

代表者 波田まちづくり協議会

活動日時

時刻表どおり

時刻表は波田支所にあります。

各バス停に表示しています。

対象者

誰でも

連絡先

0263-92-3001（波田支所内）

活動地域

波田地区内循環

活動内容

循環便

【東部路線：毎週火・金曜日】

【中部路線：毎週月・木曜日】

【西部路線（上の段）：毎週月・木曜日】

【西部路線（下の段）：毎週火・金曜日】

運賃は誰でも1乗車100円

詳しくは時刻表を確認してください。

その他

停留所以外の場所でもバスを降りることができます。乗車時にご希望の場所を運転手にお知らせください。

【地域限定のサービス】

配食・安否確認

(98)配食
安否確認

NPO法人キッチンぽっかぽか

波田地区

代表者 齊藤 暁美

活動日時

月曜日～土曜日（昼）

（日・祝日・年末年始はお休み）

夕食は波田地区の方のみ相談による

市補助の配食：週2回（400円/食）まで

対象者

波田・新村・和田・今井地区なら誰でも

市の配食サービスは65歳以上の高齢者や障害者のみの世帯

連絡先

松本市波田5187-5

0263-92-3524

申込みは92-7240でも可

活動地域

波田地区、新村地区、和田地区、
今井地区、山形村もやっています

活動内容

お弁当・おかずの配達

減塩食、キザミ食、タンパク質制限食、おかゆ、
魚、希望等、出来る限り相談対応しています。

一般のお弁当メニューもあります（450円～700円）

店頭販売もしています。

その他

【地域限定のサービス】 通いの場

代表者 細野 のり子（こここ会）

活動日時

第1・第2水曜日

10:00～12:00

（第2水曜日はオレンジカフェ）

対象者

本郷地区内を中心に地区外の方も参加できます。

活動内容

- ・誰でも気軽に参加できるサロンとし、季節の行事を大切に参加者の希望により、簡単な体操や脳トレを行ないます。
- ・介護者や認知症が心配な方、その家族も受け入れ、専門職の方に相談できる場所です。

参加者寄付金：100円～

連絡先

社会福祉協議会 地域福祉課

0263-27-3381

活動地域

本郷地区内

その他

- ・第2水曜日は地域包括支援センターの職員も参加します。（オレンジカフェ）
- ・季節により外での開催もあります。（芝生の広場）

(100)通いの場

ほほえみサロン

本郷地区

代表者 小池 文雄

活動日時

毎月第2木曜日 午前10時～11時30分
厳冬期（1～2月）は休止

対象者

町会内の高齢者及び一般住民
（現状は高齢女性のみで固定化が課題）

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

（平日8：30～17：15）

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

洞町会

活動内容

- (1)運動（ストレッチ・太極拳・エルダーシステム運動他）
- (2)唱歌を歌う (3)ゲーム (4)健康福祉に関する話を聞く
- (5)お茶会 (6)料理教室 (7)その他

利用料

1回100円（ただし、行事内容により実費徴収の場合もある）

その他

事業開始：平成30年4月

(101)通いの場

おしゃべりサロン

本郷地区

代表者 橋浦 満知子 原町会おしゃべりサロンスタッフ会

活動日時

原則 毎月10日

10:00~12:00

対象者

子どもから高齢者までどなたでも
町会以外からでも参加可能

活動内容

DVDを使った軽体操、季節にあった催しもの
絵本の読み聞かせや紙芝居、脳トレ、ゲームなど毎回工夫
しています。
お茶やコーヒーを飲みながら、おしゃべりをする（お菓子付き）

参加費100円

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

（平日8:30~17:15）

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

原町会公民館

その他

地域包括支援センター
の方、地区生活支援員
のワンポイントアドバ
イス、各種相談にも応
じて頂いている。

代表者 矢島 眞知子

活動日時

毎月第2木曜日

10:00~12:00

対象者

町会の住人方（主に高齢者）

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

（平日8:30~17:15）

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

浅間温泉第2町会

北泉部薬師堂

活動内容

毎月催し物を企画して行っている。

〈例〉・交通安全教室

・フレイル健診

・椅子に座ってできる体操

・コーヒー講座

など

安否確認の意味もある。サロンを開催しない場合は、いつも参加して下さる方には訪問して、その旨を伝えている。

その他

- ・参加費100円
- ・送迎有り
- ・洋式トイレ有り
- ・椅子席

代表者 西村 厚子

活動日時

毎月1回第2火曜日（変更あり）

午前10：00～

（浅間温泉県営住宅集会所）

対象者

浅間温泉第7町会住民

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

（平日8：30～17：15）

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

浅間温泉第7町会

活動内容

- ・本郷福祉ひろばよりエルダーを借り、体操、脳トレ、ロコモ予防を実施。
- ・松本市役所交通部及び民間企業の方に来ていただき、色々な教室を開催お話を聞きます。
- ・7町会在住の方に得意な楽器で演奏をしてもらい、楽しみます。
- ・折り紙、カラーフェルト、トイレットペーパー等を利用し、物作りをします。
- ・豚汁、おやき、おはぎ等参加者全員で作り、お茶会をします。

その他

会費100円

(104)通いの場

南浅间ボイスサロン

本郷地区

代表者 清水 和幸

活動日時

毎月第2・第4金曜日

午前10:00~12:00

対象者

南浅间町内の60才以上の方

活動内容

全身のストレッチ体操
(カラオケもやる)

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

(平日8:30~17:15)

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

南浅间町会

その他

- 市からの補助金
- 年間一人1,000円
(通信費として)

代表者 柳澤 理晴

活動日時

基本は偶数月の第3月曜日午前中
テーマによって変更ある。

対象者

制約なし、町内の方であればどなたでも

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

(平日8:30~17:15)

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

横田第5町会会員(町民)

活動内容

- ・茶菓子代として会費100円
- ・出前講座、町会内の人との協力で(手品、折紙、紙芝居etc)
- ・ボッチャ、ラダーゲッター等ニュースポーツを楽しんだり、人形劇もやる。
- ・世代を越えて楽しめるテーマも考えていきたい。

その他

お花見、豆撒きも継続
していきたい。

代表者 横田第七町会 町会長 小松 明

活動日時

不定期 年4回程度

(6月、9月、11月、2月頃)

毎回 午前10時半頃から1.5時間程度

対象者

本郷地区横田第七町会の町会員は誰でも参加
できます。

連絡先

本郷地区地域づくりセンター 生活支援員

(平日8:30~17:15)

0263-46-1500

070-8684-8038

活動地域

開催場所は、横田公民館、
横田神社社務所など

活動内容

お茶、コーヒー、お菓子などを提供し、自由に歓談していただきながら、以下のイベント（毎回変更）を楽しんでもらいます。

- 音楽鑑賞（生演奏を外部に依頼）
- 会員有志による演劇、踊り等披露
- 童謡等の合唱
- 外部講師による健康講座

その他

(107)通いの場

ぶくぶくの家

四賀地区

代表者 松本市社会福祉協議会四賀地区センター

活動日時

毎月 水曜日コース（各2回）

木曜日コース（各2回）

時間 9：00～16：00

対象者

四賀地区在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター

0263-64-3302

活動地域

四賀地区

場所 五常「ぶくぶくの家」

活動内容

生きがいづくり、通いの場として、お茶会やレクリエーションを企画しています。

料金 : 1回800円（共有日、食事代、おやつ代）

その他

ご利用をご希望される方はお問い合わせください。

(108)通いの場

リフレッシュサロン西の宮

四賀地区

代表者 西の宮町会

活動日時

毎月 20日
時間 13:30~15:00

対象者

西の宮在住の方

連絡先
松本市社会福祉協議会四賀地区センター
0263-64-3302

活動地域

四賀地区 西の宮町会

場所 西の宮公民館

活動内容

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんで、皆の元気
の場になっています。

参加費 : 100円

その他

(109)通いの場

いきいきサロンしなのめ

四賀地区

代表者 刈谷原町町会

活動日時

毎月 第3金曜日

時間 13:30~15:30

対象者

刈谷原町在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター

0263-64-3302

活動地域

四賀地区 刈谷原町町会

場所 刈谷原町公民館

活動内容

年間計画に添った運動、レクリエーション、お楽しみ会など楽しみながら情報交換の場としている

参加費 : 無し

その他

(110)通いの場

いきいきサロン穴沢

四賀地区

代表者 穴沢町会

活動日時

毎月 第3土曜日

時間 10:00~12:00

対象者

穴沢在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター

0263-64-3302

活動地域

四賀地区 穴沢町会

場所 穴沢公民館

活動内容

年間計画に添って、皆が健康であるための運動、四季折々の行事お茶会で親睦を図っています。

参加費：なし

その他

(111)通いの場

いきいきサロン原山

四賀地区

代表者 原山町会

活動日時

毎月 第3土曜日

時間 13:30~15:30

対象者

原山在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター

0263-64-3302

活動地域

四賀地区 原山町会

場所 原山公民館

活動内容

お茶会を中心におやつ作り、レクリエーション、歌などを楽しんでいます。

参加費 : 無し

その他

(112)通いの場

いきいきサロン井刈

四賀地区

代表者 井刈町会

活動日時

隔月 第3土曜日

時間 10:00~12:00

対象者

井刈在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター

0263-64-3302

活動地域

四賀地区 井刈町会開催

場所 五常集会施設

活動内容

健康教室、防災勉強会、レクリエーション、季節折々の行事を楽しんでいます。

参加費 : 100円

その他

(113)通いの場

いきいきサロンさくら会

四賀地区

代表者 金井町会（さくら会）

活動日時

毎月 第2水曜日
時間 10:00~12:00

対象者

金井在住の方

連絡先

松本市社会福祉協議会四賀地区センター
0263-64-3302

活動地域

四賀地区 金井町会
場所 金井公民館

活動内容

お料理、お茶会を楽しんだり、区の事業にも参加協力して、しめ縄作り、ものづくりも楽しんでいます。

参加費 : なし

その他

代表者 四ツ谷東町会

活動日時

毎月第2金曜日

13:30~15:00

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

対象者

65歳以上の四ツ谷東町会にお住まいの方

活動地域

四ツ谷東公民館

活動内容

- ・現在女性20名ほどで、コーヒーやお茶を飲み菓子や漬物を食べながらおしゃべりを楽しんでいます。
- ・毎月誕生日会を実施（心ばかりのプレゼントあります）
- ・1月：新年会、4月：花見、9月：敬老会のイベント時は食事会を開催。
- ・費用：イベント時のお弁当代300円

その他

男性の参加者募集中！

※新型コロナウイルス感染予防の為、休止中

(115)通いの場

笑顔満開サロン

第三地区

代表者 県町北町会

活動日時

年5回・第3月曜日

13:30~15:00

(案内チラシを回覧・配布)

対象者

高齢者対象ですが、県町北町会の方ならどなたでも参加可

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

県町北町会公民館

活動内容

会費 無料

脳トレ・クイズ・ゲーム・お茶会

お茶の時間はおしゃべりで楽しみ、カラオケで童謡を歌い声を出して皆で元気になりましょう

(心肺機能を高めます)

その他

- ・カラオケ部も作り横の輪を広げていきたいと思っています。
 - ・今後、口腔体操も取り入れる予定です。
- ※新型コロナウイルス感染予防の為、休止中

代表者 臼井 裕子 (元気づくり支援隊)

活動日時

毎月第2第4月曜日

13:30~15:00くらい迄

※ 祝日でも実施

対象者

第三地区在住の概ね65歳以上の方

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

埋橋集会所

西埋橋・若松町・幸町・東長沢町

活動内容

会費 1回 100円

- いきいき100歳体操、かみかみ100歳体操他軽い体操
- レクリエーション・脳トレ・時々ウォーキング
- 健康に関する情報提供
- 茶話会や時々ほんのり居酒屋⇒コロナ禍により現在中止中

その他

民生委員、元福祉ひろば職員有志が主催しています。
レクリエーションインストラクター、スポレク指導者等資格のある人が内容を考えています。

代表者 あがた会（県町南町会）

活動日時

毎月第三火曜日

13:30～15:00

対象者

県町南町会の概ね65歳以上の女性

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

県町南公民館

活動内容

・お茶を飲みお菓子を食べながらおしゃべりを楽しんでいます。

その他

費用は無料です。

代表者 小口 希志子

活動日時

毎月1回（不定期）

10:00～15:00

（開催日程が決まり次第チラシ配布）

対象者

松本市内在住の方

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

四ツ谷東公民館

活動内容

- ・エルダーシステムを使って、体操や脳トレをする
- ・クラフト講座
- ・健康に関する講座

その他

参加費は、開催内容により有料の時もあります。

(119)通いの場

のぎくの会 新井町会

里山辺地区

代表者 百瀬 さち子

活動日時
毎月第1・3水曜日9:30~11:30

対象者
新井町会女性住民

活動内容
筋トシ、ストレッチ、顔の体操、歌
終了後に茶話会
参加費 200円

連絡先
里山辺地区地域づくりセンター
0263-32-1077
担当 地区生活支援員

活動地域
新井公民館

その他

(120)通いの場

なんとなくあつまるかい 兎川寺町会

里山辺地区

代表者 因幡 保

活動日時
毎月最終土曜日 17時～19時

対象者
兎川寺町会住民

活動内容

時事の話題などを通じた情報交換、交流

会費なし

連絡先

里山辺地区地域づくりセンター

0263-32-1077

担当 地区生活支援員

活動地域

兎川寺公民館

その他

各自好みの飲み物
と1品持参でご参
加ください

(121)通いの場

ふれあい楽語会北小松町会

里山辺地区

代表者 堀 美代子

活動日時
毎月 第3水曜日

対象者
北小松町会の65歳以上の方

活動内容
お茶を飲みながら楽しく語る
健康体操
アカペラで歌う
折り紙 英会話
講話の企画もあります

費用：参加費100円

連絡先
里山辺地区地域づくりセンター
0263-32-1077
担当 地区生活支援員

活動場所
北小松町会公民館

(122)通いの場

芽ぶきの会 (小物づくりの会)

里山辺地区

代表者 大久保 萬里

活動日時

毎月第3日曜日

9:30~12:00

13:00~15:00

対象者

里山辺にお住まいの中高年齢の方

連絡先

松本市里山辺1401

0263-39-7336

(かがやきデイサービス晴の家)

活動地域

かがやきデイサービス晴の家

活動内容

【9:30~12:00】

生きがいづくり、仲間づくり、脳の活性化を目標に、季節の飾り物、布ぞうり、袋物、携帯ストラップ、古布利用のベスト等、仲間と語らいつながりながらワイワイ楽しくおしゃべりしながら手を動かしています。

費用 : 材料実費 持ち物: 昼食

【13:00~15:00】

健康マージャン

参加費: 100円 初心者の方も気軽に参加できます。

その他

出来上がった作品は、地域の文化祭などへ出品展示しています。

他にバスハイク、元気づくり講座なども開催しています。詳細はお問い合わせください。

(123)通いの場

土井尻町会カラオケ会

中央地区

代表者 土井尻町会厚生部長

連絡先：中央地区地域づくりセンター内
070-8684-8021(生活支援員)

活動日時

毎月第1・第2・第3 日曜日
午後5時30分から8時

活動地域：大手公民館

対象者

土井尻町会とその周辺の住民

活動内容

カラオケ・おしゃべりタイムを楽しむ
参加費 1回 金100円

その他

ひとり3曲

(124)通いの場

丸の内LLクラブ

中央地区

代表者 丸の内LLクラブ 高野

連絡先：中央地区地域づくりセンター内
070-8684-8021（生活支援員）

活動日時 毎月1回 第3水曜日
午後1時30分から4時

活動地域 丸の内町会町内公民館

対象者
丸の内町会在住の70歳以上の方

活動内容
簡単体操・ストレッチ・歌・脳トレ
レクリエーション・講話
茶話会
包括支援センター職員からのお知らせ
参加料 無料

その他

(125)通いの場

今町町会福祉の日・長寿会サロン

中央地区

代表者 中央地区今町1丁目町会長

中央地区：地域づくりセンター内
070-8684-8021（生活支援員）

活動日時

毎月15日 午後1時30分～3時

活動地域

今町1丁目町会町内公民館

対象者

町会住民どなたでも

活動内容

茶話会

その他

(126)通いの場

白板宮本町会

睦会

白板地区

代表者 熊崎 和子

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動日時

毎月1日 8:30~10:30(神社境内清掃)

毎月第二金曜日 9:00~11:00

(白板公園の清掃)

活動地域

白板地区 白板宮本町会公民館

対象者

白板宮本地区 老人クラブ睦会会員

活動内容

費用：無料

神社境内清掃・白板公園清掃後

干支づくり

資源物収集日の立ち合い

各活動後に茶話会があります。

その他

(127)通いの場

新橋町会 長寿会

白板地区

代表者 神谷 泰

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動日時

毎月第二火曜日 10:00~12:00

活動場所

白板地区 新橋町会公民館

対象者

白板地区 新橋町会の方

活動内容

ストレッチ・脳トレ・歌・ゲームなど
年に1回、日帰り温泉旅行

その他

高齢者クラブの会員でなくても参加可。

(128)通いの場

蟻ヶ崎西町会

わが町カフェ

白板地区

代表者 蟻ヶ崎町会

活動日時

毎月第二土曜日

13:30~15:00頃まで

対象者

白板地区 蟻ヶ崎西町会の方

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動地域

白板地区

蟻ヶ崎西公民館

活動内容

費用：無料

茶話会：体操・ゲーム・季節行事・町会の方の
ステージ発表

その他

歩いてくることので
きる近隣町会の方も
可

(129)通いの場

宮渕日向町会

宮渕喫茶

白板地区

代表者 宮渕日向町会

活動日時

2ヶ月に一度の不定期開催

対象者

白板地区 宮渕日向町会の方

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動地域

白板地区

宮渕東公民館

活動内容

費用：無料

茶話会・合唱・体操

その他

(130)通いの場

白板中町会

いきいきサロン

白板地区

代表者 白板中町会

活動日時

毎月第1月曜日

10:00~12:00頃まで

対象者

白板地区 白板中町会の方

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動地域

白板地区

白板中公民館

活動内容

費用：無料

茶話会

その他

(129)通いの場

折井町会 ふれあい会

白板地区

代表者 池上 進一

活動日時

毎月第2金曜日

対象者

白板地区 折井町会の方

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動地域

白板地区 折井町公民館

活動内容

費用：無料

茶話会・歌・体操・講習・季節行事

その他

(132)通いの場

白板南町会 陽だまり

白板地区

代表者 白板南町会

連絡先：白板地区生活支援員
乾 弘子

070-8684-8023

活動日時

毎月第2・第4火曜日
10:00~12:00頃まで

活動地域

白板地区 白板南公民館

対象者

白板地区 白板南町会の方

活動内容

費用：無料

脳トシ・体操・茶話会・情報交換

その他

(133)通いの場

放光寺町会「茶話会」

白板地区

代表者 放光寺町会長

活動日時

原則として、毎月第3金曜日

10時～12時

対象者

放光寺町会会員

連絡先：放光寺町会移動支援推進委員会事務局

藤田正雄 080-6921-7844

[https://www.facebook.com/groups/63168](https://www.facebook.com/groups/631686834210980)

6834210980

活動地域

放光寺町会内

活動内容

地域住民の譲り合い助け合い（互譲互助）、親睦を図るために開催します。また、買い物などに移動支援「お互いさまタクシー」を乗合で利用できる関係づくりに役立てます。

参加者の特技、趣味を披露してもらったり、レクリエーション、簡単な体操など行ないます。

参加費：100円

その他

移動支援「お互いさまタクシー」を使った送迎あり。

民生委員、健康づくり推進員、白板地区生活支援員、地域包括支援センター職員も参加

(134)通いの場

さろん喫茶おかち町

城北地区

代表者 やすらぎの会

活動日時

毎月

第1火曜日 13:00~15:00

対象者

子どもから高齢者までどなたでも
町会以外からも参加可能

活動内容

創作活動（切り絵、七夕人形、苔玉などいろいろ）
健康等についての講話
新年会、忘年会など
茶話会

参加費 300円前後

連絡先

城北地区地域づくりセンター

38-0120

活動地域

徒士町公民館

その他

お気軽にお問合せ
ください。

(135)通いの場

だべりの集い

城北地区

代表者 だべりの集い

連絡先

城北地区地域づくりセンター

38-0120

活動日時

4月~12月

第2金曜日 9:30~12:00

活動地域

蟻ヶ崎東公民館

対象者

蟻ヶ崎東町会の方

活動内容

軽い体操

頭の体操

ゲーム、クイズ・出前講座、押し花、唄、季節の行事

講話（懐古・歴史・風俗・趣味・生活・芸能・文芸）

などだべりの席（茶話会）

参加費 原則100円

その他

感染対策の為、時間や内容に変更がある場合があります。

お気軽にお問合せください。

(136)通いの場

茶話会ありんこ

城北地区

代表者 茶話会ありんこ

活動日時

毎月

第4金曜日 10:00~12:00

対象者

蟻ヶ崎台町会の方

連絡先

城北地区地域づくりセンター

38-0120

活動地域

蟻ヶ崎台公民館

活動内容

健康体操・頭の体操

ゲーム、ウォーキング、懐メロの歌

クリスマス会、健康等についての講話など

茶話会

その他

悩み事や困り事など
気楽に話せる場です。

お気軽にお問合せ
ください。

(137)通いの場

けやき
櫛の会

城北地区

代表者 けやき
櫛の会

活動日時

毎月 ※4月は第2月曜日
第3月曜日 10:00~12:00

対象者

沢村町会の方

連絡先

城北地区地域づくりセンター
38-0120

活動地域

沢村公民館

活動内容

ストレッチ
お花見、唄、伝統行事、演奏会、クリスマス会
正月遊び、工作、ゲームなど
茶話会

参加費 100円

その他

お気軽にお問合せ
ください。

代表者 中島 あい子

活動日時

第3水曜日

準備 9:00~

開店 13:30~閉店 15:30

対象者

町会、地域の方どなたでも

連絡先

中島 あい子

33-5957

活動地域

元町上町会公民館

活動内容

<とにかかく楽しんでまた来たくなる雰囲気作りを心掛けています>

エレクトーン演奏 (2か月に1回位)

健康体操、歌

必ずテーブルには町会役員が座り、色々な話題を

出し、お話をします

その他

- 足の不自由な方には役員が迎えに行きます。
- 少しの間参加されない方には、こちらから連絡、または迎えに行きます

(139)通いの場

木曜会

城東地区

代表者 瀧澤 和子

活動日時
毎週木曜日(原則)

対象者
町内在住誰でも

活動内容
体力づくり(健康器具)
カラオケ
茶話会

連絡先
瀧澤 和子
36-1064

活動地域
岡の宮町会公民館

その他

(140)通いの場

お茶でも飲むじゃん会

城東地区

代表者 参沢 陽資（町会長）

連絡先

090-5307-1681

活動日時

隔月1回 第3日曜日（年間6回実施）

活動地域

元町中町会

対象者

町内の方

活動内容

脳トレ、ゲーム（ビンゴ等）

茶話会

12月はクリスマス会も行っています。

その他

民生委員、健康づくり
推進員など役員が中心
に運営しています。

(141)通いの場

いきいきふれあいサロン

庄内地区

代表者 庄内町町会

活動日時

毎月第2水曜日

10:00~12:00

対象者

庄内町にお住まいの方

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)

0263-24-1811

活動地域

庄内町公民館

活動内容

茶話会、歌、ハーモニカ演奏、町会の情報交換など

参加費：無料

その他

懐かしの歌をうたったり、ほっとしたアットホームな時間を過ごせます。

(142)通いの場

さくら会

庄内地区

代表者 谷崎 和子

活動日時

毎月第1月曜日

10:00~12:00

(1月、2月はお休み)

連絡先

庄内地区地域づくりセンター

(庄内地区生活支援員)

0263-24-1811

対象者

三才町会にお住まいの方

(さくら会への加入をお願いしています)

活動地域

三才公民館

活動内容

体操、歌、茶話会、お手玉遊び、脳トシなど

参加費：6,000円 / 年

その他

手作りのお手玉を使いながらの、遊びを交えた脳トシが特徴です。

(143)通いの場

五月クラブ

庄内地区

代表者 増田 敏次

活動日時

年/7回

(日時不定期なので、お問い合わせください)

対象者

豊田町会にお住まいの方

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)

0263-24-1811

活動地域

豊田町公民館 他

活動内容

旅行をメインに、新年度、忘年会、交通安全教室、そば会、町会花壇の花植えなど

参加費：1,200円 / 年

その他

楽しい催しを用意して、お待ちしております。

(144)通いの場

すばる会

庄内地区

代表者 赤羽 蔦子

活動日時

第2火曜日 13:30~16:00

(基本は上記の開催ですが、変更になる場合がありますので、お問い合わせください)

対象者

庄内地区にお住いの70歳以上の方

連絡先

庄内地区地域づくりセンター

(庄内地区生活支援員)

0263-24-1811

活動地域

豊田町公民館 他

活動内容

認知症予防のためのカラオケをメインに、ラジオ体操、料理教室、会食、旅行など

参加費：250円（イベントの際には別途追加あり）

その他

聴くのも歌うのも、歌が好きの方！一緒に集まりませんか？その他、イベントもあります。

(145)通いの場

みつば会

庄内地区

代表者 南新町一丁目町会

活動日時

毎月15日前後 13:00~
(開催日はお問い合わせください)

対象者

南新町一丁目町会にお住まいの方

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)
0263-24-1811

活動地域

南新町一丁目公民館

活動内容

茶話会、ストレッチ体操、脳トレ、オカリナ演奏、
カラオケ、音楽演奏会、お菓子づくり、落語観賞など

参加費：無料

その他

さまざまなイベントを
用意しています。町会
の情報も盛りだくさん
です！

(146)通いの場

ふれあいいいきいきサロン

庄内地区

代表者 並柳団地町会

活動日時

毎週土曜日 14:00~15:00

対象者
どなたでも

活動内容

いきいき百歳体操、茶話会

参加費：無料

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)

0263-24-1811

活動地域

並柳団地町会集会所

その他

一緒に「いきいき百歳体操」始めてみませんか？お待ちしております。

(147)通いの場

居寄庵

庄内地区

代表者 田島 伊織

活動日時

毎月第2金曜日
13:30~15:00

対象者
どなたでも

活動内容

茶話会、ストレッチ体操、歌、脳トレ、ミニゲーム、コンサートなど

※毎回、中央南地域包括支援センター職員が同席し、生活、健康面でのアドバイスもあり

参加費：300円（コーヒー、お菓子付き）

送迎：要相談

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
（庄内地区生活支援員）
0263-24-1811

活動地域

神田公民館

その他

レッツゴー！集い場へ！
ご縁と巡り合いを大切に
しています。

(148)通いの場

おいでや

庄内地区

代表者 あったかユニットほくほく堂

活動日時

毎月第1金曜日 13:30~15:00
毎月第3水曜日 13:30~15:00
(茶話会)

対象者
どなたでも

活動内容

ミニゲーム、コンサート、上映会など
※毎回、中央南地域包括支援センター職員が同席し、
生活、健康面でのアドバイスもあり

参加費：300円（飲み物、お菓子付き）

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)
0263-24-1811

活動地域

あったかユニットほくほく堂
松本市筑摩2-27-19

その他

毎回趣向をこらした催
しで過ごす楽しい時間
です。

(149)通いの場

あったかユニット ほくほく堂

庄内地区

代表者 あったかユニットほくほく堂

活動日時

10:00~16:00 (火曜日定休日)
(イベント等により変更になる場合があります
のでお問い合わせください)

対象者

どなたでも

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)
0263-24-1811

活動地域

あったかユニットほくほく堂
松本市筑摩2-27-19

活動内容

障がいや生きづらさを抱えたメンバーが中心の地域
貢献グループです。メンバー各自の自発的、自主的
な企画の考案とその実施を しています。

参加費：1日300円

その他

どなたでもお越しく
ださい。ホッとする居場
所です。

代表者 茂住 光延

活動日時

毎月 第3金曜日、第4木曜日
13:30~15:00

対象者

高齢者の方どなたでも

連絡先

庄内地区地域づくりセンター
(庄内地区生活支援員)
0263-24-1811

活動地域

もずみ商店

筑摩2-7-7

活動内容

季節の催し、茶話会、読み聞かせ、歌など
※毎回、中央南地域包括支援センター職員が同席し、
生活、健康面でのアドバイスもあり

参加費：300円（コーヒー、お菓子付き）

送迎：要相談

その他

あたたかい雰囲気でご
す楽しいひとときで
す。

(151)通いの場

コーヒー&おしゃべりタイム

庄内地区

代表者 茂住 光延

活動日時
月曜日～金曜日（土日祝定休日）
10:00～16:00
（お昼休憩を除く）

対象者
高齢者の方どなたでも

活動内容

ドリップコーヒーをお入れします。お仲間と一緒に、
楽しいおしゃべりをどうぞ。

参加費：100円（コーヒー代）

連絡先
庄内地区地域づくりセンター
（庄内地区生活支援員）
0263-24-1811

活動地域

もずみ商店
筑摩2-7-7

その他

懐かしいレコード音楽
もお流しします。

(152)通いの場

集い場「ふらっと」

庄内地区

代表者 NPO法人 ワークスコープ

活動日時

10:00~15:00 (土日祝定休日)
(変更になる場合がありますので、お問い合わせください)

対象者

どなたでも

連絡先

集い場ふらっと

松本市並柳4-5-1

0263-75-3135

活動地域

集い場ふらっと

活動内容

おやき販売、絵描き、ハンドトリートメント、ボードゲーム、フラワーアレンジメント教室などみんなのおうち・みんなの居場所のコミュニティカフェです。
お気軽にどうぞ！(参加費等、お問い合わせください)

※ボードゲームは現在、コロナウイルスの対策のためお休み中です。

その他

- ・フリースペース貸し出し
 - ・生活相談も行っています。
- お気軽にご相談ください。

(153)通いの場

公民館カフェ

中山地区

代表者 地域づくり協議会 地域活性化部会

活動日時

毎週火・金曜日 13:30~16:00

対象者

どなたでも

連絡先

中山地区地域づくりセンター
0263-58-5822

活動地域

中山公民館

活動内容

地区の女性による、気軽な居場所づくりとして
毎週火曜日と金曜日の2回開催しています。

【費用】 飲み物代 (コーヒー・昆布茶)

その他

誰かと話したくなったら
らぶらりとお出かけ
ください

(154)通いの場

公民館カフェボーイ

中山地区

代表者 地域づくり協議会 地域活性化部会

連絡先

活動日時

毎月第3水曜日 13:30~16:00

中山地区地域づくりセンター
0263-58-5822

対象者

どなたでも

活動地域

中山地区福祉ひろば（中山公民館 1F）

活動内容

「コーヒーを楽しむ会」として地区の男性が、水と豆にこだわり自家焙煎して淹れた美味しいコーヒーを楽しめます。

【費用】 300円（お菓子付き）

その他

地区の方のピアノ演奏など企画しています。

代表者 介護老人保健施設ローズガーデン

活動日時

月1回（不定期的のため、お問い合わせ下さい）

10:30~14:00

1月、2月は感染症予防の為お休みです

対象者

介護保険に関係なくどなたでもご参加いただけます。送迎・昼食の準備がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

連絡先

松本市中山7494-8

0263-57-8002

活動地域

近隣の方は送迎あります。

（お問い合わせください）

ご自分で来られる方はどこからでもOKです。

活動内容

リハビリの専門スタッフによる老化防止体操、定期的に体力測定、手芸や工作などを行います。頭と体を使った介護予防のあとは、季節感あふれる昼食をゆっくりと楽しみます。

参加は運動しやすい服装と運動靴、必要な方は眼鏡をお持ちください。

その他

毎回好評をいただいております。笑顔あふれる楽しいサロンです。興味のある方の参加お待ちしております。

(156)通いの場

いきいきサロン

田川地区

代表者 荻原 と久よ

活動日時
毎月第4火曜日10:00~12:00

対象者
田川地区在住の方

連絡先
田川公民館
0263-27-3840

活動地域
田川公民館

活動内容
コンサート鑑賞
健康講座、介護予防の体操や講話
保育園児、地域小学生との交流

参加費：無料

など

その他

(157)通いの場

うたう会南原

鎌田地区

代表者 東條 千枝子

活動日時

毎月 第3金曜日

10:00~11:30位

対象者

南原の住民を中心にどなたでも参加可能。

活動内容

童謡、唱歌、昔の歌、手遊び等
文化祭、敬老会での発表等もあり
ピアノの先生の伴奏つきです。

参加費：100円

連絡先

松本市中央西地域包括支援センター
0263-38-3310

活動地域

南原公民館

その他

お気軽にお問い合わせ
ください。

(158)通いの場

内田第1町会サロン

内田地区

代表者 内田第1町会

活動日時

年7回

土曜日 13:00~15:00

対象者

内田第1町会在住の方

連絡先

内田地区地域づくりセンター

0263-58-2494

内田地区生活支援員

070-8684-8037

活動地域

内田第1町会公民館

活動内容

介護者が集まり談笑・情報交換

体操、脳トレ、ストレッチ、ものづくり（ペンダント作りなど）、ランチ会（お店にて）

その他

参加希望の方はお問い合わせ下さい

(159) 通いの場

内田第2町会サロン

内田地区

代表者 内田第2町会

活動日時

毎月第3日曜日

10:00~12:00

対象者

内田第2町会在住の方

連絡先

内田地区地域づくりセンター

0263-58-2494

内田地区生活支援員

070-8684-8037

活動地域

内田第2町会公民館

活動内容

高齢者が集まり談笑（お茶会）

その他

参加希望の方はお問
合わせ下さい

(160)通いの場

寄木の会

内田地区

代表者 内田第4町会

活動日時

毎月最終週火曜日

10:00~11:30

対象者

内田第4町会在住の方

連絡先

内田地区地域づくりセンター

0263-58-2494

内田地区生活支援員

070-8684-8037

活動地域

内田第4町会公民館

活動内容

手先を動かし認知症予防で刺し子を行っている

その他

参加希望の方はお問合わせ下さい

(161)通いの場

内田第5町会サロン

内田地区

代表者 内田第5町会

活動日時

毎月第2土曜日（8月除く）
13：30～15：00

対象者

内田第5町会在住の方

連絡先

内田地区地域づくりセンター

0263-58-2494

内田地区生活支援員

070-8684-8037

活動地域

内田第5町会公民館

活動内容

健康維持と親睦目的でヨガ体操・ゲーム・談笑

その他

参加希望の方はお問合わせ下さい

(162)通いの場

内田第6町会サロン

内田地区

代表者 内田第6町会

活動日時

年7回

平日or土曜日 昼夜2時間程

対象者

内田第6町会在住の方

連絡先

内田地区地域づくりセンター

0263-58-2494

内田地区生活支援員

070-8684-8037

活動地域

内田第6町会公民館

活動内容

体操、健康体操、スカットボール、
ものづくり（マスクケース・クラフトテープかごなど）
情報交換しながら談笑

その他

参加希望の方はお問合
わせ下さい

(163)通いの場

内田第9町会サロン

内田地区

代表者 内田第9町会

活動日時
毎月第3木曜日
13:00~16:00

対象者
内田第9町会在住の方

活動内容

介護者が集まり介護についての悩み・相談・心配事の
解消の場の情報交換

連絡先

内田地区地域づくりセンター
0263-58-2494
内田地区生活支援員
070-8684-8037

活動地域

内田第9町会公民館

その他

参加希望の方はお問合
わせ下さい
(他町会含め)

(164)通いの場

気ままに100歳体操!!

松原地区

代表者 松原生活支援員

活動日時

毎週月曜日と金曜日
10時～

対象者

松原地区在住の方

連絡先：松原地域づくりセンター

TEL 57-2322

(人数調整が必要ですので、参加
希望者は、一旦ご連絡願います)

活動地域

松原地区 町内公民館（旧公民館）

活動内容

メンバーを固定せず、参加したい人が集まって
いきいき百歳体操を実施。
新型コロナ感染が収まったら、体操後の茶話会を
行う予定。（体操参加されない方もOK）

その他

体力の衰えを感じてい
る方、また転ばぬ先の
杖として、ご参加くだ
さい！

(165)通いの場

ボランティア三輪車サロン宮田中

松南地区

代表者 ボランティア三輪車サロン宮田中

活動日時

毎月第2火曜日

14:00～自由解散

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

連絡先

松南地区生活支援員 新田

070-8684-8025

活動地域

宮田町会

場所：宮田中公民館

活動内容

参加費：募金箱設置

お茶を飲みながら交流

隔月で中川病院の方が来て、体操や健康について講話あり

宮田保育園の子供達が時々来て、歌や手遊び等して交流

健康づくり推進員や町会からのお知らせあり

お出かけサロンも企画予定

その他

町内の生花店のご厚意で、生花を無償提供して頂いています。

(166)通いの場

サロン芳野

松南地区

代表者 サロン芳野

活動日時

毎月第2火曜日

11:00~13:00頃まで

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

連絡先

松南地区生活支援員 新田

070-8684-8025

活動地域

芳野町会

場所：芳野町公民館

活動内容

費用：無料

茶話会

クイズ、合唱など

ボランティア団体による演奏会、合唱、紙芝居等を

楽しんでいます。

その他

(167)通いの場

南松1丁目

元気体操クラブ

松南地区

代表者 南松1丁目 元気体操クラブ

活動日時

毎週金曜日

10:00~11:00

連絡先:

松南地区生活支援員 新田

070-8684-8025

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

活動地域

南松本1丁目町会公民館

活動内容

ビデオを見ながら「100歳体操」を行います。

その他

(168)通いの場

双葉町サロン

松南地区

代表者 双葉町サロン

活動日時

毎月1回 日にち未定

10:00~11:00

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

連絡先:

松南地区生活支援員 新田

070-8684-8025

活動地域

双葉町町会公民館

活動内容

毎月、町会公民館でサロンを行っています。
演奏会や勉強会を行っています。

その他

(169)通いの場

サロン双葉西

松南地区

代表者 サロン双葉西

活動日時

毎月15日

10:00~12:00

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

連絡先:

松南地区生活支援員 新田

070-8684-8025

活動地域

双葉西町会公民館

活動内容

費用：無料

皆でお茶を飲みながら楽しくお話をしています。

年に何回かお勉強会の講座やボランティアの演奏会を開催します。

その他

(170)通いの場

宮田西町会

体操クラブ

松南地区

代表者 西町会 体操クラブ

連絡先

松南地区生活支援員 新田
070-8684-8025

活動日時

毎週火曜日 10:00~11:00

活動地域

宮田西町会公民館

対象者

町会の方ならどなたでも参加可

活動内容

ビデオで「みんなの体操」や「100歳体操」をします。

その他

(171)通いの場

宮田中町会「100歳体操」

松南地区

代表者 宮田中町会「100歳体操」

活動日時
毎週火曜日 10:00~11:00

対象者
町会の方ならどなたでも参加可

活動内容

町会公民館でビデオを見ながら「100歳体操」を行います。

連絡先：
松南地区生活支援員 新田
070-8684-8025

活動地域
宮田中町会公民館

その他

(172)通いの場

ふれあいサロン

芳川地区

代表者 ふれあいサロン

活動日時

毎月 1回 (変動等あります)

13:30~15:30

詳しくは回覧板で確認してください

対象者

小屋町会の住民

連絡先

松本市南部地域包括支援センター
0263-27-5138

活動地域

小屋町会

場所：奇数月は第1公民館
偶数月は第2公民館

活動内容

お茶を飲みながらお話します

ゲーム

年2回お楽しみコンサート開催

費用：飲み物 100円

お菓子 100円

その他

サロンボランティア、
民生委員の奥さん、
OBが主になって運営
しています。

まだ手探りの状態では
ありますが、新しくなっ
た公民館を利用し年間
10回行っています。

(173)通いの場

話し話し（わいわい）会

芳川地区

代表者 話し話し会

活動日時

年間3回

春6月～7月（七夕）、11月（クリスマス会）

13：30～15：00頃まで

詳しくは回覧板で回します

対象者

平田町の住民

連絡先

松本市南部地域包括支援センター

0263-27-5138

活動地域

平田町会

場所：平田第1公民館

活動内容

ハンドベル、ケ・セラ、踊り、歌等を鑑賞します

歌、体操（15分程）を行います

茶話会

会費：お茶代 200円

その他

「地域の方が元気で楽しく、
住み心地が良いと感じ、
隣近所が手をつなげる地域
になる事を願う」という事
から始まりました。

元民生委員、民生委員、
有志の方で活動しています。

(174)通いの場

にこにこサロン

芳川地区

代表者 にこにこサロン

活動日時

年間4回 (不定期開催)

10:00~12:00まで

詳しくは回覧板でお知らせします

対象者

村井町駅西の住民

連絡先：

松本市南部地域包括支援センター

0263-27-5138

活動地域

村井町町会

場所：村井駅西公民館

活動内容

簡単な体操、レクリエーション、講話を聴くなどを
します

交流かねて茶話会

会費：200円

その他

「地域住民と交流しながら、高齢者の孤独を解消し、地域のつながりを大切にしていこう」という思いから始まりました。

(175)通いの場

村井町健康クラブ

芳川地区

代表者 村井町健康クラブ

活動日時

月3回 10:00～11:30まで
(ニュースポーツの日は9:30～11:30)
詳しくは回覧板でお知らせします

対象者

芳川地区近隣住民どなたでも

連絡先：

松本市南部地域包括支援センター
0263-27-5138

活動地域

村井町会

場所：村井町第一公民館

活動内容

いきいき百歳体操、ニュースポーツ、健康体操、
茶話会等

会費：年間5000円 1回のみ参加の場合 200円
(詳細は、お問合せ下さい)

その他

みんなで楽しく体操して、いつまでも元気に過ごしましょう。
皆様のご参加お待ちしております。

(176)通いの場

すがの ゆうゆうカフェ

笹賀地区

代表者 杉山 康宏

活動日時

毎月1～2回 全戸回覧及びゴミ
ステーション（4ヶ所）に掲示
午前9時30分から午前中

対象者

菅野町会及び近隣町会の皆様
だれでも参加できます。

連絡先

笹賀地区生活支援員

070-8684-8030

活動場所

菅野町会第2公民館及び他施設

活動内容

町内の皆様が気軽に集い、そしてお茶を飲みながらお話しする場所
です。開店時間中、ご自由においでください。

毎月大人から子供まで楽しめるイベントを企画しています。

ミニゲーム・カラオケ・陶芸・餅つき大会・まゆだまづくり、
ウォーキング大会、マレットゴルフ大会、夏休みは宿題持参で
公民館に集まる。

会費は原則無料です。

イベントに参加される方は材料費等の実費をいただきます。

その他

地域の皆様の「居場所」として、
顔の見える関係、災害時等に助
け合える関係づくりを目指して
います。

代表者 原 勝美

活動日時

不定期

(伝統行事・作業・町会行事等に交流を行う)

対象者

下新田町会にお住まいの方

連絡先

今井地区地域づくりセンター

生活支援員

TEL (0263) 59-2001

携帯 070-8684-8036

活動地域

下新田町会内

活動内容

地域の伝統と絆の継承

- ①伝統行事の後継者の育成を通じた異世代交流
高齢者による・事八日行事の指導・三九郎作りの指導
- ②町会行事に高齢者が積極的に参加し、世代間交流を深める
- ③高齢者による町会参加・花畑整備・無縁墓地の維持

その他

高齢者クラブの行事の時に健康教室等を行い、多くの人達が参加できればと考えています。

代表者 古田 清子

活動日時

毎月第1、第3水曜日

13:30~14:30頃

対象者

東耕地町会にお住まいの方

連絡先

今井地区地域づくりセンター

生活支援員

TEL (0263) 59-2001

携帯 070-8684-8036

活動場所

東耕地公民館

活動内容

心も体も元気になる体操

- 心と体を軽やかにする
- 全身の筋肉を刺激する
- 楽しい気分で脳を活性化する

*DVDの音楽に合わせて楽しく運動を行う。

その他

(179)通いの場

中信健康友の会 今井支部

今井地区

代表者 桜井 政男

活動日時
毎月第4木曜日 10:30~11:30

対象者
健康友の会とそれ以外の希望者

活動内容
・リンパマッサージ
・バランスボール
・ストレッチ

連絡先
今井地区地域づくりセンター
生活支援員
TEL (0263) 59-2001
携帯 070-8684-8036

活動場所
今井地区公民館

その他

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
休止中。参加希望の
方はお問合せくださ
い。

代表者 中村 美智子

活動日時

毎週水曜日 13:30~15:00

対象者

今井地区および他地区の皆さま
どなたでも

連絡先

今井地区地域づくりセンター
生活支援員

TEL (0263) 59-2001

携帯 070-8684-8036

活動場所

公園西公民館多目的ホール

活動内容

音楽にのりながら美しさや足の筋力の維持をはかり、
リズム感を楽しんでいます。

歌と声出しにより、腹筋、呼吸、顔と口の体操をして
います。

共に行なうことで継続性を期待し、習慣化させて
います。

その他

(181)通いの場

ひざ痛予防サークル松島

島内地区

代表者 堀内 公子

活動日時

毎週木曜日（午前中）

対象者

町会在住者

活動内容

高齢者の介護予防・・ひざ痛予防・交流の場として運動を実施。

参加費 無料

連絡先

地区生活支援員か、島内地区地域づくりセンターへお問い合わせください

電話 070-8684-8026

0263-47-0264

活動場所

松島公民館

その他

(182)通いの場

ひざ痛予防サークルウッドタウン小宮

島内地区

代表者 今井 慶子

活動日時
毎週火曜日（午前中）

対象者
町会在住者

活動内容

高齢者の介護予防・・ひざ痛予防・交流の場として
運動を実施。

参加費 無料

連絡先

地区生活支援員か、島内地区地域づくり
センターへお問い合わせください

電話 070-8684-8026
0263-47-0264

活動場所

ウッドタウン小宮公民館など

その他

(183)通いの場

平瀬川東

いきいきサロン

島内地区

代表者 胡桃沢 武久

活動日時

月1回

14時から

対象者

町内在住75歳以上の方

連絡先：

島内地区生活支援員

070-8684-8026

島内地区地域づくりセンター

0263-47-0264

活動地域

平瀬川東公民館

活動内容

認知症予防・体操や、歌を歌ったり交流の場

その他

(184)通いの場

縁側サロン「さつき」会

島内地区

代表者 石川 孝子

活動日時

毎月24日 10:00~12:00
(24日が休日の場合別日になります)

対象者

町会在住 女性の方

連絡先:

島内地区生活支援員

070-8684-8026

島内地区地域づくりセンター

0263-47-0264

活動地域

松島公民館

活動内容

大きな声でおしゃべりをして楽しいひと時を過ごす。
歌や体操をして、仲間づくり、居場所づくりをしている

その他

(185)通いの場

ひだまりサロン

島立地区

代表者 藤森喜久代

活動日時

毎月第3第4木曜日 午後1:00~

対象者

大庭町会住民

連絡先:

島立地区公民館

松本市島立3298-2

TEL 0263-47-2049

活動地域

大庭公民館

活動内容

「ちびっこからおじいちゃんおばあちゃんまで全員集合」を合言葉に身近な交流の場として活動しています。参加者は主に高齢者の皆さんですが毎回何気ない会話（家族やテレビ番組食べ物・世間話等）をしながら笑ったり頷いたり、和気あいあいと楽しい時を過ごしています。

会費 100円（お茶・お菓子）

その他

(186)通いの場

公民館居酒屋おれんち

島立地区

代表者 藤森喜久代

活動日時
毎月第1土曜日 午後6:00~

対象者
大庭町会住民 (20歳以上)

活動内容

公民館行事の男性参加率向上と、より多くの皆さんに公民館を気軽に利用して頂きたいとの思いで活動を始めました。参加者の皆さんは仕事やスポーツ時事問題等、話題が尽きる事なく皆さんそれぞれ楽しいひと時を過ごしています。予め飲み物・つまみはスタッフが用意することなく皆さんに自分用の飲み物・つまみを持参して頂き無理せず楽しみながら長く続ける事を目指して活動しています。

会費 無料

連絡先:

島立地区公民館
松本市島立3298-2
TEL 0263-47-2049

活動地域
大庭公民館

その他

(187)通いの場

いきいきサロン

島立地区

代表者 南栗町会

活動日時

毎月1~2回

10:00~11:30

対象者

南栗町会の方なら誰でも

連絡先:

島立地区公民館

松本市島立3298-2

TEL 0263-47-2049

活動地域

南栗公民館

活動内容

体操 脳トレ 歌 茶話会 (コロナ感染拡大時期は茶話会はなし) 地域包括支援センターからのお知らせなど

その他

(188)通いの場

いきいき百歳体操

島立地区

いきいき百歳体操

活動日時

大庭（個人宅）毎週水曜日 10時

町区（公民館）毎週金曜日 14時

三の宮（公民館）中村（公民館）南栗（公民館）

対象者

対象町会にお住まいの方

連絡先：

島立地区生活支援員

070-8684-8028

島立地区福祉ひろば

0263-48-5168

活動地域

活動内容

いきいき百歳体操 ほか

詳しい日時に関しましては、4月頃決定します。

その他

感染症拡大時は休止している場合がありますのでお問い合わせください

(189)通いの場

居酒屋

和田地区

代表者 特別養護老人ホームゆめの里和田

活動日時

6・9・11月の第1土曜日

(祝日の時は変更)

17:30~20:00 (ラストオーダー19:30)

対象者

一般の方 (予約制)

連絡先

松本市和田2240-33
0263-40-3377

活動地域

「特別養護老人ホームゆめの里和田」
で行います。

活動内容

季節の料理と飲み物をいただきながら、
入所者と職員との交流

会費 (食事、飲み物代) 500円

介護相談もあります (19:00~20:00)
(予約制)

その他

大好評なので、必ず
予約をお願いします

(190)通いの場

ゆめサロン

和田地区

代表者 特別養護老人ホームゆめの里和田

連絡先

松本市和田2240-33
0263-40-3377

活動日時

月2回 第1・第3木曜日
10:00~11:00

活動地域

「特別養護老人ホームゆめの里和田」
で行います。

対象者

一般の方

活動内容

豆から挽いた本格コーヒーをご提供します。

(お菓子付き)

コーヒーを飲みながら、来所者とボランティアの方と
交流します。

料金：一人50円

その他

ボランティアの方が
行っています。

1~3月は感染症
予防のため。お休
みします。

(191)通いの場

お楽しみの会

和田地区

代表者 藤澤祥子

活動日時

毎月第1金曜日

13:30~16:00

対象者

和田地区 太子堂町会の住民

連絡先

松本市和田2240-31

和田地区生活支援員

070-8684-8029

活動地域

和田地区 太子堂町内公民館

活動内容

茶話会、カラオケや体操、ためになる情報提供

無理せず思いのままに…

参加費：無料

その他

和田地区担当の
包括支援センター
地区生活支援員
も伺います

(192)通いの場

幸せの会

和田地区

代表者 古畑とよ子

活動日時

不定 毎月1回 土曜か日曜開催
13:30~16:00

対象者

和田地区 殿町会の住民

連絡先

松本市和田2240-31
和田地区生活支援員
070-8684-8029

活動地域

和田地区 殿町内公民館

活動内容

茶話会、カラオケや体操、ためになる情報提供
花壇の手入れ(春~秋)

参加費：無料

その他

和田地区担当の
地区生活支援員
も伺います

(193)通いの場

桜の会

和田地区

代表者 樋口美津子

活動日時

奇数月 第3金曜日 開催

13:30~16:00

対象者

和田地区 下和田町会の住民

連絡先

松本市和田2240-31

和田地区生活支援員

070-8684-8029

活動地域

和田地区 下和田町内公民館

活動内容

茶話会、脳トレ体操、ためになる情報提供
意見交換

参加費：無料

その他

和田地区担当の
包括支援センター
地区生活支援員
も伺います

(194)通いの場

童謡を歌う会

和田地区

代表者 小林 訓子

活動日時

毎月 第2・4 木曜日

13:30~15:30

連絡先

松本市和田2240-31

和田地域づくりセンター

0263-48-5445

対象者

和田地区の住民

活動地域

和田公民館

活動内容

童謡唱歌を中心に楽しみながら歌っています

その他

(195)通いの場

ひばりの会

和田地区

代表者 古畑 とよ子

活動日時

毎月 第1・3 木曜日
19:30~21:30

対象者

和田地区の住民

連絡先

松本市和田2240-31
和田地域づくりセンター
0263-48-5445

活動地域

和田公民館

活動内容

女声二部合唱で自分たちの好きな曲を選んで
ハーモニーを楽しみながら歌っています

その他

(196)通いの場

ルナ・レインボー

和田地区

代表者 北野 雅弘

活動日時

毎週 火曜日

13:30~16:00

対象者

どなたでも

連絡先

松本市和田2240-31

和田地域づくりセンター

0263-48-5445

活動地域

和田公民館

活動内容

独自編曲したものをハーモニカ・アンサンブル。

音楽を愛し、学ぶ心を忘れずに

『信州ハーモニカ同好会』の演奏会を目指し

練習に励んでいます。

その他

(197)通いの場

夢ハーモニーツどい

和田地区

代表者 小林 信一

活動日時

毎週 月曜日

13:30~16:00

対象者

どなたでも

活動内容

仲間と和気藹々

楽しくやる！をモットーに

ハーモニカで音楽を楽しんでいます。

連絡先

松本市和田2240-31

和田地域づくりセンター

0263-48-5445

活動地域

和田公民館

その他

代表者 波田地区社会福祉協議会事務局

活動日時
各町会月1回

対象者
各町会の高齢者（誰でも）

活動内容

企画や運営はデイホームボランティアが実施
茶話会、食事、レクリエーション等
健康チェック

にこここ講座の受講（各町会への出前講座）

- ・健康の話、高齢者福祉の話、健康体操等
- ・波田地区社会福祉協議会が講師を派遣
- ・講師：松本市立病院看護師・医療技術職員等
：運動指導士
：西部地域包括支援センター職員

連絡先

波田地区社会福祉協議会
0263-91-2030

活動地区

波田地区内24町会が開催（全27町会）
各町会単位で活動

場所は町会公民館

その他

参加者の傷害保険料
は波田地区社会福祉協
議会が負担

・参加費500円

(199)通いの場

NPO法人ぽっかぽかの家

波田地区

代表者 齊藤 暁美

活動日時

毎週（火） 10:00~15:00
随時イベントあり

対象者

波田地区の方
（身の回りの事が自分で出来る方）

活動内容

作品作り（材料費実費）、茶話会、外出等
例）手芸・花の寄せ植え・絵手紙・バラ園見学
買い物ツアー・野菜の販売等

利用料金：年会費3,600円か月会費400円
1日2,000円

昼食代：600円・送迎料金：100円

その他：外部への見学時に費用がかかることがある

連絡先

松本市波田1663
0263-92-7240

活動地域

波田地区内
その他の地区の送迎は要相談

その他

初めて申し込みされる
時はご連絡下さい。

お試し利用できます。

【地域限定のサービス】 体操教室

(200)体操教室

ラ・ナシカ 健康教室

庄内地区

代表者 百瀬 靖之

連絡先 (ラ・ナシカ まつもと式番館)

活動日時

第2、第4火曜日

15:00~16:00

予約必要なし 無料

松本市並柳1-17-12

0120-663-330

対象者

どなたでも

活動地域

並柳(近隣の方)

※送迎はありません

活動内容

理学療法士の指導のもと、独自の全身調整とストレッチ体操をはじめ、楽しめる様々な運動を行います。

(理学療法士に相談もできます)

料金：無料

※現在、コロナウイルス対策のためお休み中です。再開については、お問い合わせください。

その他

利用される時は、

- ・動きやすい服装
- ・室内履き
- ・タオル

をご用意ください。

代表者 ゆめの里和田デイサービスセンター

活動日時

毎月第2日曜日

9:30~11:30

対象者

和田地域の一般の方

定員20人

連絡先

松本市和田2240-33

0263-40-3527

活動地域

「ゆめの里和田デイサービスセンター」
で行います。

活動内容

健康体操、役立つリハビリ

遊びながらリハビリ、お茶会

料金は無料

その他

送迎もあります。

ご相談ください。

1~3月は感染症
予防のため。お休
みします。

【地域限定のサービス】 認知症カフェ

(202) 認知症カフェ

サロンふくろう

本郷地区

代表者 黒岩 毅

活動日時

毎月26日（曜日にかかわらず）
13:30～15:30

対象者

どなたでも

活動内容

喫茶・交流の場・歌・軽い体操・お手玉など
イベント開催月もあり
参加費：いまの所なし

連絡先

松本市横田4-27-21

0263-87-1752

ふくろうの家横田（住宅型有料老人ホーム）

活動地域

松本市内

その他

施設見学あり

(203) 認知症カフェ

オレンジ会

四賀地区

代表者 認知症家族の会

活動日時

毎月第4火曜日

10:00~12:00

対象者

どなたでも

連絡先

松本市北部地域包括支援センター

0263-87-0231

活動地域

四賀地区福祉ひろばにて開催

(松本市会田1001-1)

活動内容

お茶会や体操、歌、レクリエーションを通して、
みなさんと楽しい時間を過ごしています。

介護相談も受付ています。

参加費：100円

その他

※他地区からの参加も
可能です。

(事前にご連絡をお願い
します)

(204) 認知症カフェ

すいーとぴーの会

四賀地区

代表者 認知症家族の会

活動日時

毎月第2・4木曜日

10:00~12:00

対象者

どなたでも

連絡先

松本市北部地域包括支援センター

0263-87-0231

活動地域

四賀支所 2階食堂

松本市会田1001-1

活動内容

認知症の方やその家族、物忘れが心配な方、
地域の方が気軽に集まることができる居場所です。

料金：100円

その他

※他地区からの参加も
可能です。

(事前にご連絡をお願いします)

代表者 入山辺福祉ひろば

活動日時

第三木曜日

13:00~15:00

対象者

入山辺地区住民ならどなたでも参加
できます。

活動内容

入山辺地区福祉ひろばと共催で開催

ダンベル体操・脳トレ

コロナ禍のため茶話会は中止しています

必要に応じ送迎ボランティア（200円/日）が活用で
きます。（送迎ボラは福祉ひろばに申し込み）

連絡先

入山辺福祉ひろば

電話 31-2299

活動地域

入山辺地区福祉ひろば

その他

入山辺福祉ひろば
「おしゃべりサロン」と
共催です。体操の後お
しゃべりを楽しみに参
加している方もいます。

(206) 認知症カフェ

カフェすいれん

城北地区

代表者 城北地区住みよい町づくり協議会
福祉の部会

活動日時

【沢村】 毎月第2火曜日 10:00~12:00

【白金】 毎月第4火曜日 10:00~12:00

対象者

地区外の方も参加可

連絡先

城北地区地域づくりセンター

38-0120

活動地域

沢村公民館

白金公民館

活動内容

コーヒーや紅茶を飲みながら、おしゃべり（お菓子付き）
歌、レクリエーション、脳トレ、催しもの、蕎麦会
健康等についての講話など
認知症、介護、健康に関する相談

参加費 100円（蕎麦会 200円）

その他

お気軽にお問合せ
ください。

代表者 オレンジカフェかまだ運営委員会

活動日時

毎月第1金曜日 2月は休み

13:30~15:30

(祝日の場合は翌週)

対象者

地域住民の方どなたでも

活動内容

物忘れで悩んでいる方、その家族の方、地域にお住いの全ての方々、専門職等が気軽に集いお互いを認め合いゆったりとお茶を飲んだり、お話をしたり過ごす場所です。

参加費：100円（飲み物、お菓子付）

連絡先

松本市中央西地域包括支援センター
0263-38-3310

活動地域

鎌田地区公民館1階大会議室

その他

お気軽にお問い合わせ
ください。

(208) 認知症カフェ

神林パイナップルカフェ

神林地区

代表者 神林地域ケア会議

活動日時

2ヶ月に1回、不定期
(神林地域づくりセンターにお問い合わせ
ください)

対象者

原則、神林地区にお住まいの方

連絡先

神林地域づくりセンター
0263-58-2039

活動地域

神林地区内。
移動にて開催も予定しているため、
回覧板または神林地域づくりセンター
までお問い合わせください。

活動内容

認知症の人やその家族、地域にお住まいのすべての
方々。
お茶を飲みながら情報交換やイベントを予定してい
ます。

参加費：無料

その他

(209) 認知症カフェ

おたっしゃカフェ

梓川地区

代表者 西澤 守隆

活動日時
毎月第1火曜日
9:30~11:30

対象者
地域住民の方どなたでも

活動内容
お茶会や懇談
講話
体操や歌、レクリエーション
介護相談

参加費：100円

連絡先（グループホームサルビア）
松本市梓川梓3234-15
0263-88-7298

活動地域
併設の「特別養護老人ホーム
サルビアの地域交流スペース」で
行います。

その他

(210) 認知症カフェ

縁側（えんがわ）ちゃん

奈川地区

代表者 奈川地区社会福祉協議会

活動日時

不定期開催

月1～2回開催（火曜日）

対象者

奈川地区住民

連絡先

松本市社協奈川事業所

0263-79-2001

活動地区

奈川地区

活動内容

お茶飲む会

好きなことをする。（牛乳パック椅子作り等）

その他

有償の送迎あります。
ご相談ください。

【地域限定のサービス】 その他

(211)外出支援

ささえあい事業おつかえ隊

四賀地区

代表者 松本市四賀地区社会福祉協議会

連絡先

松本市会田1001-1
0263-64-3302

活動日時

利用者の希望日時

活動地域

四賀地区

対象者

登録者

活動内容

観劇やコンサート等、おでかけの付き添い
料金かかる費用は全て実費

その他

事前に登録が必要です。

(212)配食
安確認

ささえあい事業おとどけ隊

四賀地区

代表者 松本市四賀地区社会福祉協議会

活動日時

毎週水・金

11:30~12:00の時間帯に配達

対象者

75歳以上の独居・老々世帯

活動内容

ボランティアによる手作り弁当の配達。

1食500円(その場で500円を支払う)

連絡先

松本市会田1001-1

0263-64-3302

活動地域

四賀地区

その他

事前に登録が必要です。

(213)見守り・
安否確認

ささえあい事業つながり隊

四賀地区

代表者 松本市四賀地区社会福祉協議会

連絡先

松本市会田1001-1
0263-64-3302

活動日時

利用者の希望日時

活動地域

四賀地区

対象者

四賀地区にお住いのおおむね75歳
以上の一人暮らしの方

活動内容

独居の希望者への安否確認電話（1通話10円）
確認できない時、近所のつながり人に連絡
事前に、連絡のつく【つながり人】を決めていただき、
何かあった場合は連絡を取り合う。

その他

事前に登録が必要です。

代表者 松本市社会福祉協議会

活動日時

月曜日～土曜日 7:00～17:00

希望する日の7日前までに予約が必要。ただし、病院・診療所等の指示があった場合は前日の正午までに申し込むことができる。

対象 (下記のいずれかに該当する方で公共交通機関での外出が困難な方)

概ね65歳以上の高齢者・身障手帳の交付を受けている方・肢体不自由もしくは内部障害、または精神障害もしくは知的障害等により単独での歩行が困難な方等

連絡先

松本市社会福祉協議会安曇事業所
0263-94-1132

活動地域

運行地域：松本市内、松本市隣接地区の病院等医療施設及び社会福祉施設、公共施設への送迎

活動内容

利用料金 (片道)

【大野田 島々 橋場 稻核の方】

地区内/150円 波田/800円 旧松本/1,000円

【大野川 沢渡 白骨の方】

大野川、沢渡/150円 島々/1,000円

波田/1,500円 旧松本/1,500円

その他

事前登録が必要です。

追加料金
複数の施設を利用する場合、1,000円×施設数

(215)見守り・
安否確認

見守り支援ネットワーク事業

安曇地区

代表者 安曇地区社会福祉協議会

連絡先

松本市社会福祉協議会 安曇事業所
0263-94-1132

活動日時

平日（月～金）8：00～17：00

活動地域

安曇地区

対象者

70歳以上の独居等、見守り対象者
名簿に登録された方

活動内容

安曇地区灯油販売店、郵便局及びJAの職員が「見守り対象者名簿」に登録された方を訪問した際、安否確認をする。

安否確認を行った際、異常があるなど緊急を要する場合は社協安曇事業所に連絡が入り、担当民生委員等と連携して必要な対応をとる。

その他

(216)外出支援

公共交通空白地有償運送サービス事業

奈川地区

代表者 松本市社会福祉協議会

活動日時

月曜日～金曜日 8:00～17:00
3日前までに予約が必要

対象者 (下記のいずれかに該当する方で公共交通機関での外出が困難な方)
概ね65歳以上の高齢者・身障手帳の交付を受けている方・肢体不自由もしくは内部障害、または精神障害もしくは知的障害等により単独での歩行が困難な方等

連絡先

松本市社会福祉協議会奈川事業所
0263-79-2001

活動地域

運行地域：松本市内、松本市隣接地区の病院等医療施設及び社会福祉施設、公共施設への送迎

活動内容

利用料金 (片道)

奈川地区内：150円

奈川地区外：10kmまで

10km超～25kmまで

25km超

800円

1,000円

1,500円

その他

事前登録が必要です。

追加料金

複数の施設を利用する場合、1,000円×施設数

みんなのお助け知恵袋

令和4年 3月 第5版

編集・発行 松本市 健康福祉部 高齢福祉課(介護予防担当)

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL 0263(34)3237 (介護予防担当)

FAX 0263(34)3026

*松本市公式ホームページよりダウンロードも可能です。ご利用ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/63/1746.html>

