

# 【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。

# 【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

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

活動地域

四賀地区

場所 五常「ぶくぶくの家」

対象者

四賀地区在住の方

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

# 【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、  
みなさんで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)

# 【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。

代表者 松本市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  
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

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  
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。