

【地域限定のサービス】 生活支援

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

【地域限定のサービス】 外出支援

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。

【地域限定のサービス】 通いの場

(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

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

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

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。

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。

(150)通いの場

ひととき

庄内地区

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

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。

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

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。

【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。