

高齢者のための



安曇野市 通いの場・生活支援 サービスガイドブック



地域にある**つながり**や本人の持つ力を
大切にします



安曇野市 高齢者介護課
令和6年1月

はじめに

このガイドブックについて

高齢者の生活を支える「生活支援サービス」や高齢者が仲間と集まって楽しむ地域の「通いの場」の情報をまとめました。

生活支援サービス

- 買い物・配達・配食
- 通院・外出支援
- 家事支援・ゴミ出し
- 安否確認・見守り・声かけ
- 出前講座

など

通いの場

- 高齢者サロン
- 健康体操
- ボランティア活動
- 趣味・生きがい活動
- NPO・介護事業者の活動

など

ガイドブック作成にあたり、安曇野市内 396 カ所の団体等を対象に実施状況の調査を行い、そのうち掲載を了承していただいた、291 カ所の活動内容をご紹介します。(令和5年10月時点)

サービスガイドブックの活用方法

- ① 高齢者ご本人がサービス・活動の情報を得て、生活支援サービスの利用や通いの場の活動へ参加する
- ② 高齢者を支えている方(民生児童委員、区長、ケアマネジャー等)が気になる方へ必要な生活支援サービス・通いの場の活動の情報を紹介する
- ③ 団体と団体とが繋がり、団体同士の情報交換、活動への協力・参加のきっかけづくりとなる

ガイドブックに掲載している『通いの場』に関するお問い合わせは、下記の各地域の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

◆◇生活支援コーディネーター問い合わせ先◇◆

豊科地域:JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん (71-2828)

穂高地域:安曇野市社会福祉協議会穂高支所地域福祉係 (82-2940)

三郷地域:安曇野市社会福祉協議会三郷支所地域福祉係 (77-8080)

堀金地域:安曇野市社会福祉協議会堀金支所地域福祉係 (73-5288)

明科地域:安曇野市社会福祉協議会明科支所地域福祉係 (62-2429)

生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域における生活支援や介護予防の取組を推進しています。市では、市全域を第1層、市内5地域(豊科地域、穂高地域、三郷地域、堀金地域、明科地域)を第2層とし、それぞれにコーディネーターを配置し、活動をしています。

生活支援コーディネーターの活動内容

地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、サロン活動の活性化や新たな生活支援づくりをお手伝いします。

例えば…

- ・健康体操グループや高齢者サロンなどの立ち上げ支援
- ・高齢者サロンなどの企画、運営などの助言
- ・住民主体の生活支援(家事支援、移動支援、見守り活動など)の立ち上げ支援
- ・支え合いの地域づくりに向けた「地域学習会」、「ワークショップ」の開催支援
- ・団体、グループ間をつなぐネットワークづくり
- ・支え合い活動をしたい人や利用したい人を団体や活動につなぐ等



もくじ

1 通いの場の紹介

豊科地区	6
穂高地区	13
三郷地区	18
堀金地区	21
明科地区	23
市主催の体操教室修了生にて立ち上げた教室(OB会)	27
「通いの場」立ち上げ方法・補助金制度	28
フレイル予防で健康寿命を延ばそう	30

2 生活支援サービス・ボランティア活動等の紹介

生活支援	34
地域のボランティア	40
地域見守り活動に関する連携協定	43

3 その他サービス・制度紹介

出前講座・学習	45
市民活動サポートセンター	48

【掲載情報】

本冊子の掲載情報は、令和5年度に実施した「生活支援サービスガイドブック調査」において回答のあった団体・事業所のうち、本冊子に掲載を希望するところの情報の一部を掲載しています。※記載内容等については、一部加筆及び修正をしています。

【表記方法】

団体及び事業所名は、基本的には調査回答のまま掲載しています。

【内容に関する問い合わせ】

作成に当たっては、細心の注意を払い作成しておりますが、記載に誤り等がありましたら深くお詫び申し上げますとともに、事務局(0263-71-2474)までご連絡ください。

『通いの場』について

『通いの場』とは？

「サロン」「サークル」「クラブ」「教室」等の総称で、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を考え、ふれあいを通して「生きがいづくり」、「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる場でもあります。

『通いの場』ではどんなことをやっているの？

通いの場では、体操や運動をはじめ、料理教室やマレットゴルフ、合唱といった趣味活動、茶話会、交流会、パソコン教室などの生涯学習など、地域の特色を生かした多様な取り組みが行われています。

どうして通いの場が必要ななの？

地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されています。そもそも介護予防とは、要介護状態等の予防や軽減、悪化の防止を目的として行うものです。

その介護予防のためには、日常生活において「運動」「栄養」「社会参加」の三本柱を意識していくことが大切となりますが、普段から通いの場に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、自宅から通いの場まで歩いて行くこと自体が日々の「運動」につながることを期待されます。

広げませんか？『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らしていけるための、仲間づくり・生きがいづくりの場は、すでに身近にあるのかもしれませんが、もしなかったとしても一緒につくっていくこともできます。

「なにか地域のためにできることはないかな？」といった小さな思いやりの気持ちを、みなさんが暮らす地域の『通いの場』活動に活かしてみませんか？

出典：厚生労働省 HP「通いの場」



1 通いの場の紹介

『通いの場』開設状況一覧(豊科地域)

地域のサークル・趣味活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
1	安曇野合唱団	合唱	豊科公民館	毎週火曜日 10:00 ~12:00	どなたでも	毎月 2,000円
2	お楽しみ会 (社協豊科支所)	高齢者サロン活動。 参加者で話し合っ て内容を 決めます。	社協豊科支所 (豊科老人福 祉センター)	毎月第2金曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	無料
3	健康づくり集団 安曇野市歩こう会	ウォーキング、観光ツアー	要問合せ	随時	どなたでも	要問合せ (年会費 1,000円)
4	生活協同組合 コープながの お店の縁側	お茶会・おしゃべり	コープ安曇野 豊科店	第1・3火曜日 10:30 ~12:30	どなたでも	無料
5	茶のみ友だちよっ といで！！	コンサート、歌、マジック、 お話会、頭の体操	社協豊科支所 (豊科老人福 祉センター)	第3木曜日 13:30 ~15:30	どなたでも	1回 300円
6	ひいらぎコーラス	コーラス練習	社協豊科支所 (豊科老人福 祉センター)	第2・4木曜日 10:00 ~12:00	どなたでも	毎月 1,000円
7	まつもと障害年金 支援研究会	障害年金の無料相談会	ささえあいセ ンターにじ	第1金曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	要問合せ
8	豊科近代美術館 絵画クラブ	季節の花、果物のスケッ チ、人物写生	豊科近代美術 館	第2金曜日 第4土曜日 9:30 ~15:00	どなたでも	年会費 5,000円
9	真々部区 にこにこサロン	ゲーム、手芸、運動、ボラ ンティア活動、季節の行 事等	梓橋地区等	毎月22日 13:30 ~15:00	区民	1回 100円程 度
10	アルプス区 ふれあいマーじゃん 談話室	麻雀を介した生きがいづ くり	アルプス地区 公民館	毎週水曜日、 第2・4土曜日 12:00 ~16:30	主に区民	1回50円
11	田沢区 サロン 輝の会	高齢者サロン活動(茶話 会、軽体操、出前講座等)	田沢地区 公民館	要問合せ	区民	無料

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
12	小瀬幅区健康クラブ 万年青会	マレットゴルフ・カラオケ・手芸等	小瀬幅地区公民館	要問合せ	60歳以上の小瀬幅区会員	年会費1,000円他
13	小瀬幅区やまびこ会	脳トレ・体操・茶話会、出前講座等	小瀬幅地区公民館	第2月曜日 13:30～15:30	小瀬幅区の60歳以上女性	若干の自己負担有り
14	安曇野ハーモニカ同好会	ハーモニカ、施設訪問	社協豊科支所(豊科老人福祉センター)	第1・3水曜日 13:30～15:30	要問合せ	要問合せ
15	こぶし会	健康体操及びカラオケレッスン	豊科ふれあいホール	毎週金曜日 13:00～14:00	市内高齢者	年会費9,000円
16	クリスタルハーモニー	合唱練習	社協豊科支所(豊科老人福祉センター)	毎週火曜日 19:30～21:00	合唱の好きな人	年会費10,000円程度
17	長野県長寿社会開発センター安曇野地域会	ウォーキング、マレットゴルフ、ボーリング、ポッチャ、パソコン、陶芸、童謡歌唱、カラオケ、旅行、ボランティア等	市内全域での活動	各事業別 10:00～16:00	安曇野市内の高齢者(会員のみ)	年会費1,000円+部会別の会費有
18	ハートネットワークの会	座談会による、地域のネットワークづくり	認知症対応型通所介護事業所 寄合所えにしや	不定期土曜日 10:00～12:00	基本安曇野市近隣住民、介護者や地域住民及び福祉医療関係者	200円
19	PCカフェ	PCとスマホの使用方法習得	アルプス地区公民館	第2・4火曜日 9:00～11:30	豊科地区	1回100円
20	ひとり暮らし高齢者事業 いかねえ～かい (安曇野市社協豊科支所)	入浴、おしゃべり、体操、買い物等(送迎付)	社協豊科支所(豊科老人福祉センター)	5・6・7・9・10・11月	豊科地域内のひとり暮らし高齢者、(民生児童委員より勧誘)	弁当代
21	ボカシ肥料づくりサークル	有機栽培農業学習と実践・交流・茶話会	旧JAあづみ南穂高支所敷地内	要問合せ	地域住民	要問合せ(材料費負担)
22	レディースギタークラブ	ギター練習(個人演奏、合奏)	豊科公民館	要問合せ(14:00～15:00 月2回)	要問合せ	月2,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
23	朗大・シニア大カラオケ	カラオケを介して交流、生きがいづくり	社協豊科支所(豊科老人福祉センター大広間)	木・金・土曜日のいずれか 12:10～16:30	歌好きならどなたでも	無料

地区社協活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
24	下鳥羽地区社協 下鳥羽健康教室 「わくわく教室」	健康体操、バスハイク、料理教室他	下鳥羽地区公民館	金曜日 13:30～15:00	区民	500円～2,000円程度
25	本村地区社協 本村しなやかサロン	健康体操、バスハイク、お茶会、小物作り、ミニコンサート	本村コミュニティセンター	第2火曜日 13:30～15:00	区民	内容により負担あり
26	本村地区社協 本村しなやかサロンカラオケ交流会	カラオケを通じて交流を図る	本村コミュニティセンター	第4火曜日 13:30～15:00	区民	無し
27	吉野地区社協 健康サロン ～頭の体操教室～	料理教室、一人暮らしの方と語る会、旅行、音楽療法、季節の行事、出前講座等	吉野コミュニティセンター	第4火曜日	区民	内容による
28	新田地区社協 新田ふれあい健康広場	ゲーム、脳トレ、カラオケボックスを利用し唱歌を皆で歌う、季節の行事等	新田地区公民館	第2水曜日 13:30～15:00	区民	内容により負担あり
29	成相地区社協 お楽しみ会	健康教室・やしょうま作り、園芸教室等	成相コミュニティセンター	火曜日又は金曜日 13:30～15:00	区民	内容により負担あり
30	寺所地区社協 寺所サロン	高齢者向けのサロン活動	寺所地区公民館	要問合せ	区民	要問合せ
31	細萱地区社協 細萱いきいき教室	健康体操、カラオケ、料理、工作など	細萱地区公民館	第2火曜日 13:30～	区民	(そば打ちのみ500円)
32	真々部地区社協 真々部はつらつ会	レクリエーション、工作、健康体操、お楽しみ会、旅行等	真々部地区公民館	毎月8日	区民	100円程度
33	たつみ原地区社協 高齢者友の会	茶話会、季節ごとの行事、新年会、忘年会など	たつみ原地区公民館、南部公園、たつみ原児童公園等外部施設等	行事により異なる	区民	その都度必要

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
34	飯田地区社協 みんなのサロン	健康体操・工作・福祉勉強会、子育てサロン 他	飯田地区 公民館	第2金曜日 10:00 ~12:00	区民	無料
35	中曽根地区社協 童謡唱歌の会	講師より指導を受けて昔懐かしい歌を歌う、お茶飲み	中曽根地区 公民館	第2・4金曜日 10:00~	どなたでも	2ヶ月に 1回 2,000円
36	中曽根地区社協 ひまわり	講師を招いて健康体操、料理教室、手芸、社会見学等	中曽根地区 公民館	第2水曜日 13:30~	どなたでも	年会費 1,000円
37	熊倉地区社協 熊倉すこやかサロン	花壇・健康づくり・マレット・フラワーアレンジメント等	熊倉地区 公民館他	不定期	区民	内容により 負担あり
38	アルプス地区社協 ふれあい教室	寄せ植え・茶話会・ゲーム、ハイキング等	アルプス地区 公民館	不定期	区民	内容により 負担あり



フレイル予防(歯科)コラム



歯周病と全身疾患の関係

歯周病菌などの細菌が、直接臓器に入って起こされる病気

誤嚥性肺炎

歯肉の炎症によって作られた成分(サイトカイン)の影響を受ける病気

糖尿病、早産

歯周病内面の破れた血管の中に、歯周病菌や歯周病の出す毒素が入り込み、血流とともに全身に運ばれたり、血管や血液状態にも影響することで引き起こされる病気

動脈硬化、心臓疾患、脳血管疾患、アルツハイマー病

あんしん広場・あんしんの活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
39	NPO法人あんしん 新田あんしん広場	移動購買車あんしん号訪問と情報交換	新田地区 公民館	第2火曜日	区民	要問合せ
40	NPO法人あんしん 本村あんしん広場	高齢者サロン（情報交換・脳トレ・茶話会など）	メンバー宅	不定期 13:00 ～15:30	区民	要問合せ
41	NPO法人あんしん あんしん健康体操教室	軽体操を中心とした交流、身体の筋肉・骨格等仕組みについての学習	地域支え合い センター あんしん	土曜日(月2回) 9:45 ～11:00	どなたでも	1回500 円
42	NPO法人あんしん 拠点あんしん広場	松大生による健康体操・脳トレ・情報交換・茶話会など	地域支え合い センター あんしん	第3木曜日 9:30 ～11:00	どなたでも	1回500 円
43	NPO法人あんしん 童謡唱歌の会	歌唱学習・情報交換・ボランティア	地域支え合い センター あんしん	第1月曜日	どなたでも	要問合せ
44	NPO法人あんしん 五づくり畑直売所 あんしん広場	交流・情報交換・野菜販売	地域支え合い センター あんしん	土曜日(月2回) 8:00 ～9:30	どなたでも	要問合せ
45	NPO法人あんしん 菜の花プロジェクト 安曇野	菜の花とヒマワリの栽培。菜種油とヒマワリ油をつくり、JAあづみ管内の学校給食に寄付、直売所他で販売。	重柳地区圃場 他	不定期(生育に合わせて菜の花とひまわりの刈り取り種取り作業)	菜の花プロジェクト会員 ※どなたでも会員になります。	要問合せ



シニアクラブ

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
46	吉野区 高齢者友の会	健康体操	吉野コミュニ ティセンター	年10回 (5月～2月)	区民	無料
47	寺所区 シニアクラブ ひさご会	マレットゴルフ大会、カラ オケ、旅行、花壇作り、清 掃等	活動内容 による	要問合せ	60歳以上の 寺所区会員	年会費 1,500円
48	熊倉区 春日会	花壇づくり、マレットゴル フ、カラオケ、親睦旅行、 仏法寺神社清掃 など	熊倉地区 公民館	内容による	区民	内容により 負担あり
49	アルプス区 銀嶺会	マレットゴルフ	アルプス地区 公民館	毎週金曜日 午前中	アルプス区 内会員	内容により 負担あり
		囲碁		毎週金曜日 17:00 ～21:00		
		ボッチャ		第2・4月曜日 午前中		
		手芸		第2・4水曜日 午前中		
		コーラス・カラオケ		第2・4土曜日 午前中		
		健康ヨガ		第1日曜日 午前中		
50	桜坂区 シニアサロン桜友会	ハイキング、健康体操、 ボーリング、そば打ち教 室、交流会など	桜坂地区 公民館	要問合せ	60歳以上の 桜坂区住民	年会費 1,000円
		マレットクラブ		4月～11月		年会費 1,000円
		健康マージャンクラブ		土曜日		年会費 1,000円
		スポーツ吹矢クラブ		火曜日 午前中		年会費 1,000円
		気功クラブ		火曜日 午前中		年会費 1,000円
51	細萱区 新屋 和楽会	交流会、マレットゴルフ、 麻雀、体操、そば打ち、餅 つき等の行事	新屋地区 公民館	活動内容により 異なる	和楽会会員 (新規加入も 可能)	内容により 負担あり

体操・運動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
52	健康体操の会	ストレッチを中心とした体操	真々部地区 公民館	第1・3月曜日 13:30 ~15:00	どなたでも	年会費 2,000円 ※おためし 1回100円
53	松本太極拳協会 豊科同好会	太極拳・気功	豊科ふれあい ホール	毎週火曜日 9:30 ~11:30	どなたでも	月 3,000円
54	水曜いきいきヨーガの 会	ゆるやかなヨーガを楽し む	成相コミュニ ティセンター	毎週水曜日	どなたでも	月 1,000円
55	はつらつスポーツ教室 同好会	ウォーキング、ストレッチ、 リズム体操、軽スポーツ、 屋外活動等	豊科剣道場	毎週木曜日 13:30~ 15:00	どなたでも	月 1,000円
56	飯田区 飯田学校	講師指導による体操	飯田地区 公民館	木曜日 9:45 ~11:15	区民他希望 者	2,000円
57	下飯田区 健康教室	健康体操・脳トレ・交流	下飯田地区 公民館	第1木曜日、第 3水曜日 13:30 ~15:00	区民他	年会費 3,000円 または1回 300円
58	安曇野太極拳同好会	太極拳の練習	豊科剣道場、 明科公民館	毎週水曜日 12:30 ~14:30	成人	月 2,000円
59	アルプス区体操教室	健康体操	アルプス地区 公民館	第2・3・4火曜 日 9:30 ~11:00	区民	無料
60	スマイルクラブ	健康体操	豊科ふれあい ホール	月曜日 9:00 ~11:00 (月2回)	女性のみ 住所不問	1回300 円(講師費 用)
61	気楽気楽(きらきら)ヨ ガ教室	初心者向けヨガ、ストレッ チ体操	なかじまフ リースペース (豊科)	月曜日 10:00 ~11:30	年齢等制限 なし(女性)	1回 800円
62	リズム体操教室同好会	歌謡曲、演歌等にあわせて 簡単なステップの体を動かす リズム体操	ANCアリーナ (サブアリー ナ)	毎週月曜日 13:15 ~15:00	市内在住、市 内勤務の方	月 1,500円

『通いの場』開設状況一覧(穂高地域)

地域のサークル・趣味活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
63	あづみ野囲碁同好会	囲碁 (相互対局・年1回大会)	社協穂高支所 (穂高地域福祉センター)	毎週土曜日 9:00 ~16:00	どなたでも	年会費 500円
64	安曇野混声合唱団	指揮者、ピアノ演奏者による混声合唱の練習	あづみのコンサートホール	第1・2・4月曜日 13:00 ~15:30	どなたでも	月 3,000円
65	英水会	水彩画を描く	穂高研成ホール	第2・4火曜日 13:00 ~14:00	どなたでも	月 1,000円
66	お楽しみ会 (社協穂高支所)	高齢者サロン 参加者で話し合って内容を決めます	社協穂高支所 (穂高地域福祉センター)	第1・4火曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	無料
67	瑞風篆刻会	篆刻	穂高交流学习センター「みらい」	平日 13:30 ~15:30 (月2回)	どなたでも	月 4,000円
68	穂高さわやか会	健康体操、ストレッチ体操、バレーボール	穂高町区地区公民館	毎週月曜日 10:00 ~11:00	どなたでも	月 1,000円
69	みず絵の会	水彩画、水絵のデッサン	穂高会館	毎週木曜日10:00 ~12:00 第1・2土曜日10:00 ~12:00 (土曜日変動あり)	どなたでも	毎月4,000円(土曜日のみ2,000円)
70	絵手紙同好会	仲間で教え合いながら、絵手紙を描き学習する	社協穂高支所 (穂高地域福祉センター)	第2・4金曜日 13:00 ~15:00	絵手紙に興味のある方	無料
71	きもの愛好会	着付け練習・お茶会	穂高会館	第2・4水曜日 14:00 ~16:00	市内在住、勤務の方	月500円
72	ギターの会ルネッサンス	クラシックギターの演奏技術向上	穂高研成ホール	第1・3土曜日 14:00 ~17:00	クラシックギター愛好家	月 1,000円
73	白金地区 白金雀友会	健康マージャンを楽しむ会 ※会員制	白金地区常念望	月1回(平日) 9:00 ~16:00	区民	1回 1,500円
74	等々力町区 美岳町サロン	地区サロン(健康体操・出前講座・お楽しみ会)	等々力町地区公民館	第4木曜日 9:30 ~11:00	区民	参加費 200円

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
75	穂高区 寺ほっとサロン	高齢者サロン(芸能鑑賞・お茶のみ、情報交換、ストレッチ)	宗徳寺	月2回 (10日と20日) 13:30 ~15:30	送迎なしで 参加できる 方	参加費 200円
76	健康麻雀生きがいの会	健康麻雀	新屋地区 公民館	土曜日(月2回) 13:00 ~17:00	市内高齢者	1回300 円(お茶代 等)
77	つくしの会	パッチワーク	社協穂高支所 (穂高地域福 祉センター)	第3月曜日 13:00 ~15:30	市内高齢者	要問合せ
78	さいわいカフェ	サロン活動(ニットの会、 絵画教室)等	さいわいカ フェ	火曜日~金曜 日 11:00 ~15:00	穂高地区の 方	お茶代
79	筆ペン講座	筆ペン講座を介したコ ミュニケーション作り	新屋地区公民 館 小会議室	第2・4金曜日 19:00~21: 00(冬季時間 変更あり)	要問合せ	1回260 円(お茶 代)
80	穂高健康 マージャンクラブ	60歳以上の高齢者の健 康マージャンを楽しむ会	社協穂高支所 (穂高地域福 祉センター)	毎週水曜日 12:30 ~15:30	安曇野市内 60歳以上の 高齢者	入会金 1,000円 年会費 500円
81	穂高将棋クラブ	将棋対局による親睦	社協穂高支所 (穂高地域福 祉センター)	毎週火曜日 9:00 ~16:00	将棋を指し たい方 (初心者歓 迎)	月100円

地区社協活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
82	富田地区社協 富田ボランティア会	高齢者サロン(健康体操・ クイズ・ゲーム・カラオケ)	富田振興セン ター	要問合せ(7月・ 11月・3月) 11:00 ~14:30	区民	参加費 300円
83	嵩下地区社協 ボランティア会	茶話会・3世代交流会・お 菓子作り、健康体操(お菓 子を作る人のみ9:00~) ※1月は休み	嵩下地区 公民館	第1月曜日 10:00 ~12:00	区民	1回100円 ~300円
84	新屋地区社協 ボランティア会	サロン(健康体操・お楽し み会・そば会、季節行事)	新屋地区 公民館	要問合せ (年4~5回)	区民	無料
85	宮城地区社協	地区サロン(物づくり・レ クリエーション等)	宮城地区 公民館	6・9・10・1・3 月	区民	無料
86	柏原地区社協 常念塾	地区サロン(カラオケ)	柏原会館	毎月2回	区民	年会費 1,000円

あんしん広場

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
87	NPO法人あんしん 柏原区 長野あんしん広場	高齢者サロン (情報交換・お茶のみなど)	長野集会所	毎月20日 13:30 ~15:00	区民	要問合せ

シニアクラブ

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
88	矢原区 鶴齢会マレットゴルフクラブ	マレットゴルフ (体力維持・健康増進 ・仲間づくり)	高瀬川河川緑地 マレットゴルフ場 または豊科水辺 マレットゴルフ場	第2・4土曜日 9:00~	矢原区 鶴齢会会員	無し
89	塚原区 塚原さわやかクラブ	地区サロン・お宮清掃・花 植え・マレットゴルフ ・お健やか訪問	塚原地区 公民館	毎月1~2回 8:00~8:30 又は13:00~ 16:00	区民	年間費 800円
90	柏原区 柏原シニアクラブ 常念クラブ	歌謡教室・体力づくり・研 修旅行、健康体操、ボツ チャ、花壇	柏原地区 公民館	年12回程度	常念クラブ 会員	年会費 1,000円
91	シニアクラブ連合会 穂高支部	花壇作り、文化祭や芸能 大会への出品、マレットゴ ルフ大会、体操や旅行等	社協穂高支所 (穂高地域福 祉センター)	行事による	60歳以上 どなたでも	軽微な負 担有



体操・運動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
92	新屋お元気会	健康の維持保持・増進、介護予防のための健康体操教室	新屋地区 公民館	毎週木曜日 10:00 ～11:00	どなたでも	1回 600円
93	健康サークル 朋の会	リズムに乗って体操、ステップ台を使用しての脚力強化	穂高町区地区 公民館	月曜日 10:00 ～11:00	どなたでも	月 1,000円
94	健康太極拳 穂高同好会水曜教室	健康維持のための太極拳	穂高会館	毎週水曜日 13:30 ～15:30	どなたでも	月 3,000円
95	健康太極拳 穂高同好会木曜教室	健康維持のための太極拳	穂高会館	毎週木曜日 13:30 ～15:30	どなたでも	月 3,000円
96	健康太極拳 無極館道場	健康維持のための太極拳	柏原塚原 「無極館」	毎週金曜日 13:30 ～15:30	どなたでも	月 3,000円
97	穂高リフレッシュ ヨガサークル	健康体操(ストレッチ・ヨガ)	鈴木空手道場	毎週水曜日 10:00 ～12:00	どなたでも	月4,000 円+会場費 1回300 円
98	みんなの健康太極拳	楊名時八段錦・太極拳	柏原地区 公民館	毎週木曜日 9:30 ～11:30	どなたでも	月 3,000円
99	LISAバーアスティエ	座位や臥位を基本としたバレエ要素を含むオリジナルストレッチ、コンディショニング	穂高会館	毎週木曜日 10:30 ～11:30	どなたでも (市内在住高 齢者大歓迎)	月 2,000円
100	ラディッシュ 体操サークル	ウェーブを使った健康体操	西穂高ふれあ いセンター	第1・3月曜日 (変動あり)10: 00～11:00	どなたでも	500円
101	ヴォイスフィットネス クラブ	顔や口の回りの筋肉を鍛え声を出したり全身運動をする	穂高会館	第1・3火曜日 13:30 ～15:00	40歳以上の 安曇野市民	月1,400 円(講師謝 礼)
102	久保田区 健康づくり体操	健康体操・地域の仲間づくり・生きがいづくり	久保田地区 公民館	毎月1回土曜日 10:00 ～11:30	概ね60歳以 上の区民	年会費 2,000円
103	小岩岳 イキイキ健康体操教室	健康体操とダンス運動	小岩嶽地区 公民館	第1・3月曜日 9:30 ～11:00	要問合せ	月 1,000円 ～

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
104	さわやかスポーツ 吹き矢クラブ	健康増進、会員互助の親 睦、スポーツ吹き矢の技 術向上	穂高会館	毎週水曜日 13:00～	市内在住ま たは市内勤 務(年齢不 問)	体験無料 入会后月 500円
105	ささえあいこまくさの会	健康体操・室内マレット・ お茶飲み	本郷公会堂	第4金曜日	70才以上	1回100円
106	白金区 マレットゴルフクラブ	マレットゴルフクラブ (交流・健康維持・増進)	権現宮・立足・ 高瀬川河川 敷・池田町あ づみ野広場、 豊科水辺マ レットゴルフ 場	第2・4土曜日 8:30 ～12:00	区民	年会費 2,000円
107	穂高トランポピクス 同好会	トランポリンを利用した運 動、フィットネス	社協穂高支所 (穂高地域福 祉センター)	毎週月曜日 10:00 ～11:30	市内高齢者	参加費 月額 1,000円
108	穂高さわやかクラブ	健康体操、ソフトバレー ボール	穂高会館	毎週水曜日 9:30 ～11:30	近隣市町村 の高齢者	年間 5,000円 (講師費 用)
109	豊科TT	テニス	クラレット (ペンション) テニスコート	毎週2回 火曜日 10:30～12:30 木曜日 12:30～14:30	テニスで試 合ができる 方	テニスコ ート代
110	牧ストレッチヨガG	ストレッチ、ヨガ	牧地区公民館	第2・4火曜日 10:00 ～11:00	市内高齢者	年会費 500円 参加費 1回300 円
111	リズムフレッシュ	ストレッチ(マット、グリッ プチューブ、ストレッチ ポール使用)、体幹トレ ーニング	富田振興セン ター又は、富 田地区公民館	毎週土曜日 13:30 ～14:40	女性 (年齢不問)	500円

高齢者の方の元気を支える、Web上の街へ、ようこそ。



【厚労省特設サイト:<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>】

『通いの場』開設状況一覧(三郷地域)

地域のサークル・趣味活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
112	絵てがみ彩の会	絵手紙作成、展覧会	社協三郷支所 (三郷福祉センター)	第1月曜日	どなたでも	無料
113	安曇野市健康マージャン	健康マージャンを介した 認知症予防、交流、健康、 生きがいづくり	社協三郷支所 (三郷福祉センター)	毎週金曜日 13:00 ~14:00	60歳以上の 市民(障がい 者の方も参 加可)	年会費 500円
114	小倉 あそびの広場	子どものあそび、安全見 守り	小倉多目的研 修施設	月2回不定期 15:00 ~18:00	小学生(小倉 地区在住)	保険料、年 間費込 1,000円 兄弟割
115	くらふとのわ	クラフトバンド手芸活動を 通じて交流を図る	社協三郷支所 (三郷福祉センター)	不定期木曜日 10:00 ~12:00	手芸の好き な方	参加費 500円 材料費別 途
116	社会福祉法人 七つの鐘 オレンジカフェ山吹	オレンジカフェ(認知症カ フェ) での講話、交流、お楽しみ 会など	ロピテル一日 市場	月1回水曜日 13:00 ~15:00	認知症当時 者その家族、 認知症に関 心のある方	参加費 200円
117	尺八・やっている会	尺八の演奏、体操など	楡地区 公民館	土曜日、日曜 日、祭日	尺八に興味 のある方	1回 1,500円
118	七日市場コーラス	女声コーラス	七日市場コ ミュニティセ ンター	第2・4土曜日 15:30 ~17:00	市内高齢者	月1,000 円程度
119	東中萱地区 わくわくサロン	地域住民の交流	東中萱地区 集会場	第2金曜日 13:00 ~16:00	中萱区民(高 齢者、子育て 中の方等)	参加費 100円
120	一日市場 ボランティア会	地区サロン活動お手伝い (配食サービス・お茶会・ 会食会など)	一日市場地区 公民館	第4月曜日 13:30 ~16:00	区民	参加費 100円
121	一日市場区 ふれあいサロン ひといちば	地区でのサロン (ものづくり・会食会・健 康体操)	一日市場地区 公民館	第4月曜日 13:30 ~15:00	区民	参加費 100円
122	お楽しみ会 (社協三郷支所)	高齢者サロン 参加者で話し合っ て内容を 決めます。	社協三郷支所 (三郷福祉センター)	第2・4水曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	無料

	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
123	シルバーカフェ安曇野	常設の高齢者サロン(健康体操、認知症予防運動の他手芸教室、初心者スマホQ&A、初心者麻雀教室等いろいろなイベントを実施)	シルバーカフェ安曇野 (安曇野市三郷明盛4593-1)	10:00 ~16:00 (定休日 水・日曜日)	どなたでも	参加費 400円

地区社協活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
124	南小倉地区 いきいきサロン	高齢者サロン (健康体操・ものづくり・健康講座・茶話会)	林業研修センター	第1火曜日 (年6回、7・8・12・1・2・3月)	区民	参加費 300円~ 500円
125	東小倉地区 いきいきサロン	高齢者サロン (健康体操・ものづくり・茶話会)	東小倉地区 公民館	第4水曜日 9:00 ~12:00	区民	参加費 200円
126	野沢地区 いきいきサロン	高齢者サロン (お茶会・交流会・レクリエーション)	野沢地区 公民館	第3土曜日 13:30 ~15:30	区民	参加費 100円
127	下長尾地区社協 いきいきサロン 忘れな草	地区サロン (健康体操、小旅行、忘年会、新年会、懇親会等)	下長尾地区 公民館	第2火曜日 (2~3か月に1回)	どなたでも	参加費 100円+ 内容による
128	住吉地区 いきいきサロン	高齢者サロン (健康体操・勉強会、旅行)	住吉地区 公民館	第2火曜日 13:00 ~15:30	区民	参加費 100円
129	七日市場地区 いきいきサロン	高齢者サロン (健康体操・レクリエーション、講演会等)	七日市場 コミュニティセンター	第4月曜日 13:30 ~15:00	区民	参加費 100円
130	及木地区 いきいきサロン	高齢者サロン (お楽しみ会・お茶のみ)	及木地区集会所	第2月曜日 10:00 ~14:00	区民	参加費 300円位

あんしんの活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
131	NPO法人あんしん 野菜づくりあんしん広場	野菜栽培学習・交流・茶話会	三郷圃場	野菜の生育に合わせて実施	どなたでも	要問合せ

シニアクラブ

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
132	ひといちばシニアクラブ健康体操サークル	椅子を使ったエクササイズ、ヨガ、リズム体操	一日市場地区公民館	第1・3・5金曜日 9:30~11:00	三郷地区の高齢者	1回200円(講師費用)
133	ひといちばシニアクラブ健康サークル(バランスボール)	シニアクラブサークル活動(バランスボール)	一日市場地区公民館 2Fホール	第1火曜日 10:00~11:30 第2木曜日 10:00~11:30	ひといちばシニアクラブ会員の方	無料

体操・運動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
134	安曇野武術太極拳同好会	月3回の太極拳、地区行事等に参加	三郷公民館	第2・3・4木曜日 19:30~21:00	三郷、穂高柏原、豊科高家、地区高齢の方	月2,000円
135	アップル健康体操クラブ	健康体操・軽スポーツ・ヨガ	三郷公民館	水曜日 13:00~15:00	60歳以上の三郷住民	年3,000円
136	スマイル エアロ	ストレッチ・筋力トレーニング エアロビクス	一日市場地区公民館	毎週月曜日 10:00~11:00	区民	参加費500円
137	日本健康太極拳三郷同好会	健康維持のための太極拳	三郷公民館	毎週水曜日 13:00~15:00	どなたでも	月3,000円
138	野沢うきうき体操クラブ	健康運動指導士によるイス・ボールを使った簡単なストレッチ体操	野沢地区公民館	第1・3水曜日 10:00~11:00	概ね60歳以上の区民	年会費3,000円
139	姫りんご健康体操クラブ	健康体操	中萱地区公民館	第1・2・3木曜日 9:00~11:30	区民	年6,000円(講師料)
140	三郷健康体操クラブ	講師による筋力柔軟・脳トレ等の健康体操	三郷公民館講堂	原則毎週火曜日 (9:00~11:00のうち1時間)	三郷地域高齢者	年会費6,000円
141	三郷導引養生功クラブ	健康改善、維持、介護予防に努め健康づくりを行う	三郷公民館講義室、アリーナ会議室	基本第2・4水曜日 13:15~15:00	三郷地域高齢者	月1,000円
142	予防体操教室 Myメソッド	健康で元気に暮らせるための予防体操	中萱地区公民館	第2・4水曜日 13:30~15:00	三郷地域高齢者	500円(講師謝礼)

『通いの場』開設状況一覧(堀金地域)

地域のサークル・趣味活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
143	松本友の会 安曇野地区	衣食住・家計等くらしの知恵と工夫を学び実践する	堀金公民館	第4火曜日 9:30 ~12:00	どなたでも	月 1,700円
144	小田多井コーラス	コーラス	小田多井交流センター	第1・3月曜日 20:00 ~21:30	どなたでも	月 1,000円
145	扇町地区 未広会	マレットゴルフ、スポーツ祭、高齢者お楽しみ会、勉強会、花壇づくり等	扇町地区 公民館、公園等	不定期	区民	区費での運用
146	くみりんピラティス	専門講師によるピラティス教室	堀金公民館	第2・4水曜日 19:30 ~20:30	市内在住40代~シニア(男女不問)	月謝 1,200円 +年会費 1,200円
147	駒の会(あずみ節保存推進協議会)	民謡、尺八、三味線、太鼓、県内地域の民謡伝承等	堀金公民館	第1・3木曜日午前 10:30~14:30	要問合せ	月謝 3,500円
148	さくらんぼの会	健康づくり・勉強会・ボランティア他	田多地区 公民館	第2火曜日・ 第4木曜日	区民	実費
149	下堀ボランティアの会	サロン活動、雪かき等のボランティア	下堀地域	・サロン年3回 ・ボランティア常時	区民	サロン参加費200円
150	セレナ会	大正琴演奏	堀金公民館	不定期の金曜日 13:00 ~16:00	市内高齢者	500円
151	田多井 八手会	交流、料理、花壇作り、ボランティア等	田多井北詰所等	不定期	会員	実費
152	田多井地区	交流、季節の行事、しめ縄作り、敬老会、防災訓練、講座等	田多井地区 公民館等	要問合せ	区民	要問合せ
153	はっぴー	マレットゴルフ、ポッチャ	岩原地区 公民館他	毎週水曜日及び第2金曜日 13:30~15:00	女性(年齢制限なし)	無料
154	お楽しみ会 (社協堀金支所)	高齢者サロン参加者で話し合っ内容を決めます	社協堀金支所 (堀金老人福祉センター)	第3火曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	無料

あんしん広場

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
155	NPO法人あんしん 倉田あんしん広場	体操・手芸・情報交換・茶 話会等	倉田地区 公民館	第3火曜日 13:30 ~15:00	区民	1回500 円

シニアクラブ

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
156	豊葦会 岩原地区シニアクラブ	マレット大会、花壇作り、 敬老会、ボーリング等	岩原地区 公民館等	不定期	60歳以上の 区民	無料

体操・運動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
157	スリムアップサークル	有酸素体操・ストレッチ	堀金公民館	毎週水曜日 10:00 ~11:00	どなたでも	月 2,000円
158	MIDORIヘルスアップ クラブ	エアロビクス、ストレッチ	堀金公民館	毎週土曜日 10:00 ~11:30	どなたでも	月 2,000円
159	田多井 体操教室	健康体操	田多井地区 公民館	第2・4月曜日 13:15 ~15:00	市内高齢者	年間 7,200円 (1回300 円)
160	野バラ会	ストレッチ体操、 脳トレ、コーチング	中堀地区 公民館	第3水曜日 9:30 ~12:00	65歳以上の 高齢者	200円
161	フライデーヨガ	ヨガ	堀金公民館	毎週金曜日	安曇野市在 住または勤 務	1,500~ 2,000円
162	しもほり健康クラブ	健康体操・ウォーキング	下堀地区 公民館	毎週2回 (木曜日:健康 体操 土曜日:ウォー キング)	区民	1回 500円

『通いの場』開設状況一覧(明科地域)

地域のサークル・趣味活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
163	明科短歌同好会	短歌(文化祭・雑誌・農業新聞への掲載)	明科公民館	第3金曜日 13:00 ~15:00	どなたでも	年会費 1,000円
164	いいまちサロン	学び・交流・健康増進・茶話会	明科公民館	第4火曜日 10:00 ~12:00	どなたでも	300円~ 500円
165	コール明科	コーラス	明科公民館	第2・4土曜日 10:00 ~11:00	どなたでも	要問合せ
166	あかしな樹・音の会 (木の笛コカリナ)	コカリナ(練習・ボランティア演奏)	社協明科支所 (総合福祉センターあいりす)	第3月曜日 13:30 ~15:00	どなたでも	1回 1,200円
167	喫茶うさぎ	障がい者と地域住民との交流の場として、自主的にサービス活動が実践できる場所として、ボランティア団体「手おや」が運営しています。	社協明科支所 (明科総合福祉センターあいりす内)「喫茶うさぎ」	月~金曜日 10:00 ~14:00	どなたでも	飲食代に 応じて
168	折り紙ボランティア	折り紙	社協明科支所 (総合福祉センターあいりす)	第2木曜日 10:00 ~12:00	どなたでも	要問合せ
169	大正琴あじさい教室	大正琴の練習、合奏、発表、ボランティア	宮本地区 公民館	第2・4金曜日 9:00 ~12:00	どなたでも	2,000円 ~3,000 円
170	宮中折り紙を楽しむ会	折り紙	宮本地区 公民館	第3火曜日 13:30 ~15:30	市内高齢者	要問合せ
171	安曇野あかしな 農産物 加工交流ひろば組合 Ebeya(えべや)	お楽しみ会、お茶飲み会、交流会、各種講習会等	えべや内 ほっこり一 む	10:00~12:00 (休日:毎週月、不定期で講習会の日)	どなたでも	飲み物各 300円
172	なないろカフェ	参加者同士の交流、情報交換、ボランティア、認知症カフェ等	ななきの家 (多目的ホール、庭)	新型コロナウイルスの影響により再開検討中	どなたでも	無し又は 100~ 300円程 度
173	のきさきカフェ	交流の居場所	のきさきカ フェ(安曇野市 明科七貴 8701-1)	不定期	近隣住民の方	コーヒー代 他

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
174	安曇野市 身体障害者福祉協会 明科支部	高齢者サロン活動(カラオケ、マレットゴルフ、ボッチャ、小旅行など)	明科公民館・ 社協明科支所	要問合せ	会員および その家族又 は高齢者	内容により 負担あり
175	東筑岳心会	詩吟	4会場(光・宮 本・沖・柴)、明 科公民館	会場による	どなたでも	月 2,000円
176	明科サン碁会 (明科囲碁同好会)	囲碁の対局を通じ親睦を 深め、長寿社会の「いきい きサロン」	社協明科支所 (総合福祉セ ンターあいら す)	毎週金曜日 9:00 ~12:00	市内の高齢 者	年会費 1,200円
177	歌声サロン (歌声喫茶・せせらぎ)	好きな歌を歌う、茶話会	自然体験交流 センターせせ らぎ	第3日曜日 10:30 ~12:00	どなたでも	1回 600円
178	キルト教室	キルト製作	自然体験交流 センターせせ らぎ	第2、第4木曜日 午前10:00 ~12:30	どなたでも	要問合せ
179	健康麻将サークル「縁 (エン)ジョイ」	健康麻雀	自然体験交流 センターせせ らぎ	毎週木曜日 13:00 ~16:00	どなたでも	1回 1,300円
180	「せせらぎ」麻雀教室	健康麻雀	自然体験交流 センターせせ らぎ	毎週金曜日 12:00 ~17:00	どなたでも	1回 50円
181	ミュージックベル教室 (せせらぎ)	ミュージックベルの演奏	自然体験交流 センターせせ らぎ	第2・4火曜日 13:00 ~14:30	どなたでも	1回 2,000円
182	童謡教室(せせらぎ)	皆で懐かしい童謡・唱歌 を歌う	自然体験交流 センターせせ らぎ	第2・4火曜日 10:30 ~12:00	どなたでも	月額 1,000円
183	上押野区 地域の茶の間「ほたる」	地域・異世代交流(男女 別)	地域の茶の間 「ほたる」	随時	区民	要問合せ
184	お楽しみ会 (社協明科支所)	高齢者サロン 参加者で話し合っ て内容を 決めます	社協明科支所 (総合福祉セ ンターあいら す)	第2火曜日 10:00 ~12:00	どなたでも	無料

「通いの場」参加で健康長寿！

武豊プロジェクトから、サロン参加者と非参加者を比較すると、参加することで、

- ・要介護に至らない
- ・認知症の発症がおさえられることが、証明されています。



地区社協活動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
185	大足地区社協	いきいきサロン(懇親会、マレットゴルフ、健康講座、出前講座等)	大足地区コミュニティ集会施設等	内容による	区民	内容による
186	光地区社協	区民の交流を目的としたいきいきサロン。レクリエーション、健康体操、出前講座、親睦バス旅行等	天神原農業生活改善施設、北村集会場、中条集会センター等	年2回 10:00 ~12:00	区民	いきいきサロン参加費 1回100円 ~(内容により負担有)
187	宮中地区社協	いきいきサロン・円の会でのDVD鑑賞会、健康教室、体操教室等	中耕地地区公民館、宮本地区公民館(屋外活動あり)	不定期	区民	無料
188	町区地区社協	区民の交流。季節行事参加、ふれあいサロン、軽スポーツ(ボッチャ)等	主に町地区公民館	内容による	区民	1回1000円程度(お弁当代等)
189	明科地区社協	レクリエーションや健康体操・出前講座・日帰り旅行・ウォーキング等	明科地区公民館	9:30 ~11:30	区民	内容による
190	潮地区社協	いきいきサロン健康体操・出前講座・音楽鑑賞・お出かけ等	潮地区公民館	木曜日 9:00~12:00 (月1回程度)	区民	1回 100円
191	潮沢地区社協	いきいきサロン、お出かけサロン	潮沢地区公民館等	要問合せ	区民	いきいきサロン1回100円 お出かけサロン1回1,000円
192	木戸区いきいきサロン	茶話会、季節の歌を歌う、文化祭参加、季節行事に合わせたイベント、手作り工作、体操他	木戸地区公民館	第3木曜日 10:00~	区民	1回 200円
193	上押野地区社協	歌の集い	上押野営農センター	第2火曜日 10:00 ~12:00	区民	無料
194	下押野地区社協	ウォーキング、健康講座、しめ縄づくり	下押野集会センター	5月・10月・12月 1回2時間程度	区民	無料
195	塩川原地区社協	区民の交流を目的としたいきいきサロン。出前講座・健康体操、そば会等	塩川原農業研修センター	要問合せ	区民	1回 200円
196	荻原地区社協	健康体操、ゲーム、勉強会 年2回子どもとの交流会 有り(七夕、クリスマス)	荻原農村都市交流センター	第2水曜日 (年9回程度)	区民	200円
197	南陸郷地区社協	区民の交流を目的としたいきいきサロン	小泉農業研修センター、中村農業生活改善センター	3~4回/年 要問合せ	区民	要問合せ

体操・運動

番号	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用
198	明科マレットゴルフクラブ	マレットゴルフ場維持管理(ボランティア、大会実施)	明科マレットゴルフ場	必要に応じて	どなたでも	入会金 2,000円
199	健康友の会明科支部	スモールボール、バランスボール中心の健康体操・食事会	明科公民館	第3金曜日 13:30 ~15:00	どなたでも	年 1,000円
200	ヨガサークルたんぽぽ	ヨガ	子どもと大人の交流施設 ひまわり	毎週木曜日 10:30~14:30 (午前午後各1回)	どなたでも	月 3,000円



フレイル予防(栄養)コラム



主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぎましょう!

~体に必要な栄養素をとりましょう~

主食	主菜	副菜
<p>エネルギー源</p> <p>体を動かさずエネルギー源となります。</p>	<p>たんぱく質源</p> <p>たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。</p>	<p>ビタミン・ミネラル・食物せんい源</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。</p>

特に主菜を積極的にとりましょう!

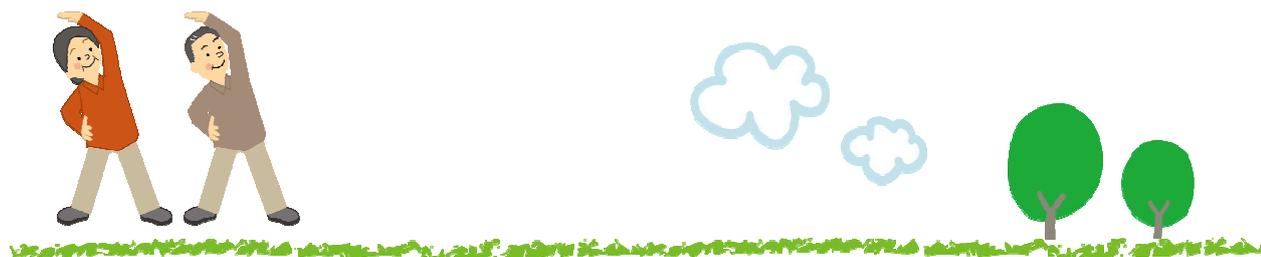
筋力低下の予防には、たんぱく質のとり方が大きくかかわっています。



市主催の体操教室修了生にて立ち上げた教室（OB会）

番号	名称	会場	日時	費用
1	豊科らくらく会 (豊科足腰らくらくOB会)	豊科老人福祉センター	毎週月曜日 13:30~	1回300円
2	穂高らく楽会 (穂高足腰らくらくOB会)	穂高地域福祉センター	毎週金曜日 13:30~	1回300円
3	らくらく体操福寿会運動教室 (三郷足腰らくらくOB会)	三郷農村環境改善センター	木曜日(月2回程度) 13:30~	1月500円
4	あづみの体操教室OB会 (堀金足腰らくらくOB会)	堀金公民館	週1回(不定期) 9:30~	1回300円
5	足腰らくらく体操明科OB会	明科総合福祉センター あいりす	毎週木曜日 9:30~	1回500円
6	NPO法人あんしん 青みかんの会 (エンジョイシニアOB会)	地域支え合いセンター あんしん	月1回 要問合せ	要問合せ
7	エンジョイシニアOB会穂高	穂高地域福祉センター	毎週火曜日 10:00 ~11:00	要問合せ
8	ながみね会 (エンジョイシニアOB会明科)	総合福祉センター あいりす	毎週木曜日 13:30 ~14:30	要問合せ
9	あやめ会 (脳活教室OB会明科)	総合福祉センター あいりす	毎月2回月曜日 10:00 ~11:00	要問合せ

※参加をご希望される方は、高齢者介護課介護予防担当（電話：71-2474）までご連絡ください。



「通いの場」立ち上げ方法

MONTHLY

立ち上げ支援事業を行っています

地域で運動、体操、趣味等のサークルグループを新規で立ち上げたい場合、地域介護予防活動支援事業による立ち上げ支援制度を利用することができます。

立ち上げ支援の申請をする

1年目

メンバーを集め、代表者・活動内容・活動場所を決め、市に支援の申請をします。講師派遣費用の補助、会場予約等の事務手続きといった運営支援を受けることができます。



団体自主化に向けた準備をする

2年目

引き続き市による講師派遣費用の補助、団体運営の支援を受けながら、独立した自主団体として活動できるように準備します。



自主化した団体として活動する

3年目
以降

「アクティブシニアがんばろう事業」の補助制度を受けながら活動運営します（詳細は次ページを参照ください）。

※活動費は一部自己負担となります。団体運営のための会費等は団体ごとに相談しながら設定します。

※制度利用には対象者等の条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

高齢者介護課介護予防担当

TEL: 71-2474



通いの場の活動を応援する補助金制度



市 HP



◆アクティブシニアがんばろう事業補助金◆

(内容)

健康増進や介護予防のために健康づくりの活動を定期的に行う団体に活動費の一部を助成します。

(補助対象)

- ①健康体操、軽体操、ウォーキング、ヨガ教室等で高齢者の運動機能の向上を目的としたもの。
- ②囲碁、将棋、健康麻雀、歌、楽器、陶芸等趣味活動で市民の介護予防の促進を目的としたもの。

(対象団体)

- ・代表者が市内に住所を有していること。
- ・40歳以上の市民が8人以上含まれていること。ただし、会員のうち65歳以上の市民が5割以上含まれていること。
- ・2ヶ月に1回以上の定期的活動実績があること。
- ・市、社会福祉協議会等から別の補助金の交付を受けていないこと。

(対象経費)

- ①講師謝礼 ②会場使用料(※減免を受けている場合は対象外)

(補助金額)

活動が月2回以上の団体 ①②の合計額の半額(年間上限12万円)

活動が月1回以上2回未満の団体 ①②の合計額の半額(年間上限6万円)

※受付期間は4月初旬～中旬です。



支え合いや助け合いの活動を応援する補助金



市 HP

◆支え合い事業体制整備補助金◆

(内容)

認知症カフェ、高齢者サロン、地域支え合い活動などを始めたい団体に 備品等の購入や施設整備の一部を助成します。

(対象団体)

- ①住民組織(区及び隣組に相当する地縁団体組織等) ②ボランティア団体
- ③NPO法人 ④社会福祉法人 ⑤介護事業者

(対象経費)

- ①備品購入費 ②施設改修費

(補助金額)

1箇所あたり対象経費の2分の1以内(上限30万円)

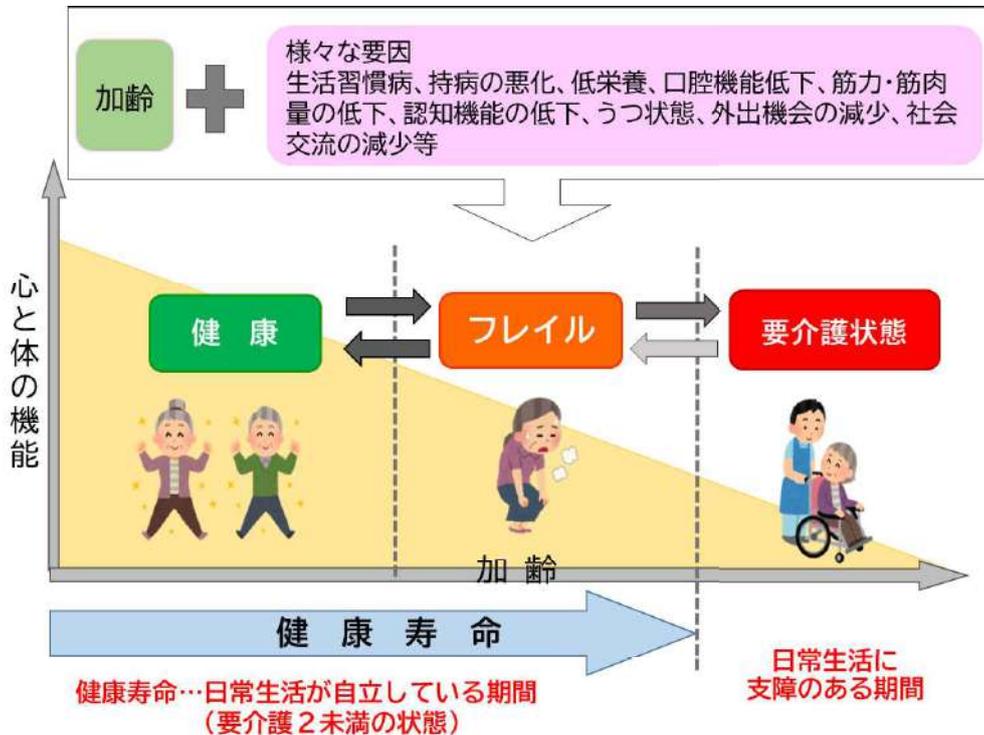


フレイル予防で健康寿命を延ばそう

「フレイル」とは？

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。

フレイルであることに早めに気づき、適切な対策を行うことで、元の元気な状態に戻ることができる可能性があります。



フレイルの予防ポイント



市HP

1.健康管理

いつまでも元気に自分らしく生活をするために、ご自身の健康状態を知ることが大切です。年に1回は、健康診断を受けましょう。

2.社会参加

人との交流や社会的な役割をもつことは、認知機能の低下を防ぎ、心の健康にも良い影響をもたらします。

3.身体活動

筋力の低下は、運動機能の低下だけでなく自立した日常生活に影響を及ぼします。また、生活習慣病のリスクも高まります。

4.栄養

高齢期では、低栄養から筋肉量や体重が減少することもあります。「栄養をしっかり摂る」ことは、毎日を元気にいきいきと過ごすための基本です。

5.口腔

口腔機能の低下は、全身の筋力低下や脳の機能などにも影響します。「3つの保つ」で、健康なお口を維持しましょう。

①しっかり噛める口を保つ ②よく動く口を保つ ③きれいな口を保つ

市が行う主なフレイル予防対策事業

フレイル予防対策を推進していくためには、様々な分野の施策、人々、組織が密接に連携する必要があります。

市では、フレイル予防対策に係る庁内連絡会を設け、フレイル予防対策事業をまとめました。今後、5つのフレイル予防の観点を意識し、連携して事業を推進します。

健康管理 体の状態を知る

事業名	事業内容	担当課
各種健診(特定健診、後期高齢者健診、骨粗しょう健診等)	健診受診機会の確保	国保年金課 健康推進課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	通いの場等での健康教育・相談、個々に合わせた健康に関する支援	国保年金課 高齢者介護課 健康推進課
健康教育・相談	健康づくりに関する知識の普及と生活習慣病の発症・重症化予防を支援	健康推進課

社会参加 フレイル予防 のカギ

事業名	事業内容	担当課
アルプス花街道	花壇づくりを通じて生きがいづくり等による地域コミュニティの形成	地域づくり課
ゆる～くつながる出会いの場!「ゆるつな」	市民活動に取り組む人、取り組みたい人などが自由に集い交流する場	地域づくり課
社会教育団体支援事業(芸文協等補助)	社会教育事業及び生涯学習事業の推進	生涯学習課

運動・活動 筋力の低下 を防ぐ

事業名	事業内容	担当課
一般介護予防事業	フレイル予防、口腔機能の向上、栄養改善となる介護予防教室の開催	高齢者介護課
スポーツ教室等開催事業	エクササイズ、ピラティス、体力測定等の運動の機会を創出	スポーツ推進課
高齢者交通安全教室	穂高自動車学校を会場に高齢者の交通安全教室の開催	地域づくり課

栄養 食事は健康づくり の基本

事業名	事業内容	担当課
一般介護予防事業	フレイル予防、口腔機能の向上、栄養改善となる介護予防教室の開催	高齢者介護課
介護予防・生活支援サービス事業	歯科衛生士、管理栄養士による短期集中サービスの実施	高齢者介護課
健康教育・相談	健康づくりに関する知識の普及と生活習慣病の発症・重症化予防を支援	健康推進課

お口の健康 オーラルフレイル 予防

事業名	事業内容	担当課
一般介護予防事業	フレイル予防、口腔機能の向上、栄養改善となる介護予防教室の開催	高齢者介護課
介護予防・生活支援サービス事業	歯科衛生士、管理栄養士による短期集中サービスの実施	高齢者介護課
歯科健診・相談、健康教育	健診受診機会の確保と口腔に関する知識の普及・支援	健康推進課

令和5年度時点

フレフィット



Powered by  RENAISSANCE ルネサンスTV

「フレフィット」でできること

オンデマンド版 地域の健康づくりプログラム

インターネットに繋がる端末を見ながら、認知機能の低下予防に役立つ『シナプソロジー』や身体をほぐす『ストレッチ』などの運動を行うことができます！
ご自宅で家族と、公民館や集会場でお友達と一緒に
行うなど、ご自身のスタイルで**フレイル予防**に取り組んでみませんか？



こんな方におすすめです！



運動をしたいけど、平日の昼間はまだ仕事もしているし介護予防教室に参加できない…

いきなり大人数の中で運動なんて不安だわ…家で運動できないかしら？

高齢者向けサロンの代表をしているけれど、最近内容がマンネリ化してきた…体操の先生を呼ぶのも大変だし困ったなあ…

安曇野市ホームページ
フレフィットのページ



個人利用者は、
ながの電子申請サービス
から申請できます！▶

◀フレフィット概要の確認や、
申請書類のダウンロードなどはこちら！

