

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

行ってみましょ！
やってみましょ！



みんなであそぶ！

安曇野市
令和8年2月

はじめに

このガイドブックについて

高齢者が仲間と集まって楽しむ地域の「通いの場」や高齢者が地域貢献できるボランティア団体、高齢者の生活を支える「生活支援サービス」等の情報をまとめました。

1 通いの場

3 出前講座・学習の紹介

2 活躍・地域貢献の場

4 生活支援サービス

ガイドブックの活用方法

- ① 高齢者ご本人が活動・サービスの情報を得て、通いの場への参加や生活支援サービスを利用する
- 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）が気になる方へ通いの場・生活支援サービスを紹介する
- 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

『1 通いの場』や『2 活躍・地域貢献の場』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!!

このガイドブックに掲載されていない情報も提供できる場合がありますので、まずはお気軽にご連絡ください。

◆◇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等の立ち上げ支援
- ・高齢者サロン等の企画・運営等の助言
- ・住民主体の生活支援（家事支援、移動支援、見守り活動等）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

協議体に参加しませんか？

協議体とは、支え合いの地域づくりに向けて、地域の様々な立場の人たちが集まり地域の課題解決に向けて活動をする場です。協議体は第2層生活支援コーディネーターと地域住民が協力して開催しています。

暮らしの困りごと・悩み等を 協議体で話してみませんか！！

こんなことに困っている

こんな地域にしたい！！

地域のこんなことを知っている！

こんなことをやってみたい！

協議体はどなたでも自由にご参加いただけます。
協議体の参加希望等、詳細は生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

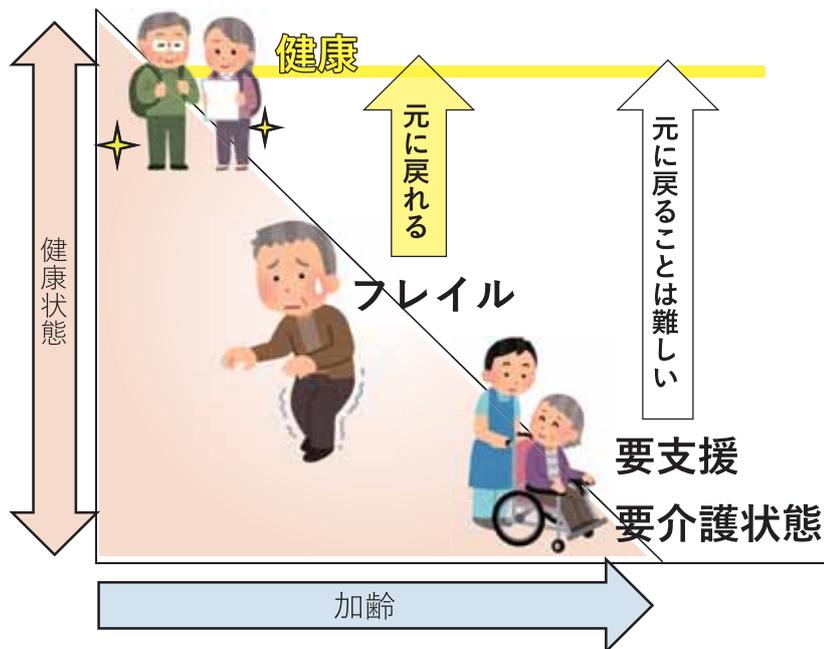


フレイル予防で健康寿命を延ばそう

「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。



フレイル危険度	
<input type="checkbox"/>	6か月で体重が2kg以上減った。
<input type="checkbox"/>	疲れやすくなった
<input type="checkbox"/>	筋力（握力）が低下した
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅くなった
<input type="checkbox"/>	身体の活動量が減った
<input checked="" type="checkbox"/>	1～2項目当てはまる…フレイルの前段階です！
<input checked="" type="checkbox"/>	3項目以上当てはまる…フレイルの疑いあり！

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は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

「通いの場」立ち上げ方法

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 包括支援担当

TEL：71-2474



通いの場の活動を応援する補助金制度



◆アクティブシニアがんばろう事業補助金◆

市HP



(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制度



◆支え合い事業体制整備補助金◆

市HP



(内容)

オレンジカフェ(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)

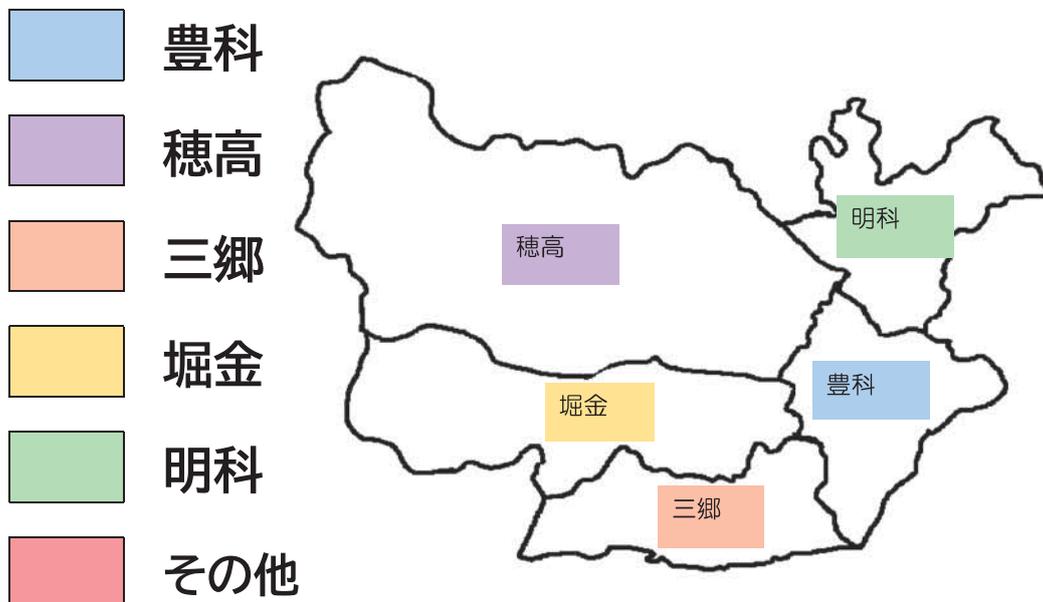
1箇所あたり対象経費の2分の1以内(上限30万円)



もくじ

- 1 通いの場の紹介…………… 7P
- 2 活躍・地域貢献の場…………… 33P
- 3 出前講座・学習の紹介…………… 41P
- 4 生活支援サービス …………… 43P

主な活動場所別に団体を色分けして掲載しています。



【掲載情報】

本冊子の掲載情報は、令和7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した団体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。

掲載情報は変更されている場合もございますのでご了承ください。

【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。

1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—運動を楽しむ—



体操・ダンス・ヨガ…… 8P
太極拳・気功 ……13P
スポーツ ……14P



「運動を楽しむ」のコーナーでは、体操やダンス、スポーツ等の情報を掲載しています。高齢者にとっての運動は身体機能の維持・向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

運動を行うことで、血流の改善、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなる等の効果があり、ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され関節の動きがなめらかになります。

高齢者は筋肉量や骨・筋肉・関節（運動器）の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつき、フレイルになりやすくなります。

そのため、高齢期には適切な運動により筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力や身体機能の向上を図ることでフレイルを予防することができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

体操・ダンス・ヨガ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
1	ステップ教室OB会 (AKBG24)	ヨガマットを使用した筋トレ、ストレッチ	ANCアリーナ会議室	2回/月	火曜日 13:30~14:30	どなたでも	半年 3,000円
2	足らくふれあい体操教室	椅子に座った体操、ストレッチ	豊科公民館	2回/月	水曜日 13:30~14:50	どなたでも	1回 300円
3	春日健康づくりクラブ	健康づくり体操	熊倉地区公民館	2回/月	第2・第4水曜日 14:00~15:00	どなたでも	無料
4	健康体操の会	講師指導によるストレッチ体操	真々部地区公民館	2回/月	第2・第4月曜日 13:30~15:00	どなたでも	年会費 2,500円
5	飯田学校	講師指導による体操	飯田地区公民館	年間 32回	音楽体操は月1回 あずみの体操は 10月~3月 毎週木曜	どなたでも	年会費 2,000円 (音楽体操は無料)
6	水曜いきいき ヨーガの会	講師指導によるヨーガ	成相コミュニティセンター	1回/週	水曜日 13:15~14:45	どなたでも	毎月 1,000円
7	あんしん健康体操教室	講師指導による健康体操、体力づくり	地域支え合いセンターあんしん	2回/月	土曜日 10:00~11:00	どなたでも	1回 500円
8	NPO法人あんしん 拠点あんしん広場	コグニサイズ(頭と体を同時に使う)、柔軟体操、レクリエーション(ゲームなど)	地域支え合いセンターあんしん	1回/月	第3木曜日 9:30~11:00	どなたでも	1回 500円
9	豊科エアロビクス 同好会	講師指導によるエアロビクス、年に数回、お楽しみ会	・豊科ふれあいホール ・豊科勤労者総合スポーツ施設	1回/週	水曜日	どなたでも	毎月 1,250円
10	リズム体操教室同好会	講師指導によるリズム体操(演歌・ポップス・アニメソング等)	ANCアリーナ	1回/週	月曜日 13:15~15:00	どなたでも	毎月 1,500円
11	はつらつスポーツ 教室同好会	講師指導によるストレッチ、ウォーキング、リズム体操、軽スポーツ、野外活動	豊科勤労者総合スポーツ施設	1回/週	木曜日 13:30~15:00	どなたでも	毎月 1,000円
12	アルプス区健康 体操教室	講師指導による健康体操や健康講座、茶話会等	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4木曜日	どなたでも	無料
13	下飯田健康教室	講師指導による椅子に座って行うストレッチ、筋トレ、脳トレ	下飯田地区公民館	2回/月	第1木・第3水曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回300円 又は 年会費 3,000円
14	吉野高齢者友の会	講師指導による健康体操	吉野コミュニティセンター	1回/月	第2水曜日 13:30~14:30	吉野区民	無料

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
15	気楽気楽ヨガ教室	講師指導によるストレッチや初心者向けヨガ	豊科南小学校北個人宅	1~2回/月	月曜日 10:00~11:30	女性ならどなたでも	1回 800円
16	健康体操	講師指導によるエアロビ、ステップ、筋トレストレッチ	細萱(講師住宅)	1回/週	日曜日	どなたでも	1回 300円 毎月 500円 (会場費)
17	アルプス区銀嶺会	健康ヨガ	アルプス地区公民館	1回/月	第1日曜日 午前中	アルプス区内会員	内容により負担あり
18	豊科らくらく会(豊科足腰らくらくOB会)	健康運動指導士の指導による椅子に座ったストレッチ	豊科老人福祉センター	1回/週	月曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回 300円
19	美岳町健康体操クラブ	講師指導による健康体操 年1回の体力測定 食事会	等々力町地区公民館	1回/月	第3又は第4火曜日 9:30~10:45	等々力町区美岳町民	1回 200円
20	穂高健康ヨーガクラブ	講師指導による健康ヨーガ	穂高会館	1回/週	金曜日 9:30~11:00	どなたでも	3ヶ月毎 2,000~ 3,000円
21	牧ヨガクラブ	講師指導による身体全体のストレッチ	牧地区公民館	2回/月	第2・第4木曜日 19:30~20:30	どなたでも	1回 500円
22	新屋お元気会	健康運動指導士の指導によるストレッチ、筋トレ、脳トレ、ボールを使った体操	新屋公会堂	1回/週	木曜日 10:00~11:30 (夏期は9:30~11:00)	どなたでも	1回 500円
23	穂高リフレッシュヨガサークル	講師指導による認知症予防健康体操、ストレッチ、ヨガ等	穂高会館	1回/週	火曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 4,000円
24	Lisaバーアスティエ	講師指導によるクラシックバレエのエクササイズ	穂高会館	1回/週	木曜日 10:30~11:30	どなたでも	毎月 2,000円
25	牧ストレッチ ヨガG	講師指導によるストレッチヨガ	牧地区公民館	2回/月	第2・第4火曜日 10:00~11:00	どなたでも	年会費 500円 1回 300円
26	楽しいエアロビクス	講師指導によるエアロビクス	穂高公民館	1回/週	金曜日	どなたでも	毎月 4,000円
27	柏原ふぉーくだんす愛好会	講師指導による民族舞踊を基本としたストレッチ、レクリエーション、その他交流会	柏原会館	2回/週	月曜日 19:00~21:00 金曜日 13:30~15:30	どなたでも	1回 100円 3か月 1,000円
28	エンジョイシニアOB会穂高教室	講師指導によるストレッチ体操や筋トレ、体操を取り入れた脳トレ、笑いヨガ等	穂高地域福祉センター	1回/週	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	毎月 900円 程度

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
29	ポテサラリズム	講師指導による脳トレ体操、ピラティストレーニング、リズムダンス	穂高会館	1回/週	月曜日 11:15~12:45	どなたでも	1回 700円
30	フレッシュライム: 9号	講師指導によるピラティス	穂高会館	1回/週	金曜日 11:00~12:00	どなたでも	毎月 3,500円
31	みほ軽体操サークル	講師指導による軽めのエアロビクス	穂高会館	1回/週	火曜日 13:30~14:30	どなたでも	毎月 2,000円
32	健康サークル 朋 の会	講師指導によるエアロビクスやステップ台を活用した上り下り運動	穂高町 地区公民館	3回/月	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	毎月 1,000円
33	久保田区健康づくり体操	講師指導による、健康と元気づくり体操	久保田 地区公民館	1回/月	第3土曜日 10:00~11:30	久保田 区民	年会費 2,000円
34	ラディッシュ体操 サークル	講師指導によるウェーブリングを使ったストレッチと健康体操	西穂高 ふれあいセンター	2回/月	第1・第4月曜日 10:00~11:00	どなたでも	1回 500円
35	小岩岳イキイキ健康体操教室	講師指導によるストレッチ、体操、有酸素運動の他、ランチ会や区内ウォーキング	小岩岳 地区公民館	2回/月	第2・第4月曜日 9:30~11:00	どなたでも	1回 600円
36	リズムフレッシュ	講師指導によるリズム体操・ストレッチ、有酸素運動	富田振興 センター又は 富田公民館	1回/週	木又は金曜日 13:30~14:30	女性なら どなたでも	1回 500円
37	西原お元気会	講師指導によるストレッチ、ピラティス、ボール体操、脳トレ体操	西原 地区公民館	1回/週	金曜日 13:15~14:45	どなたでも	1回 450円
38	さくら体操サークル	講師指導によるエアロビクスとストレッチ	研成 ホール	3回/月	木曜日 19:00~20:00	どなたでも	毎月 2,100円
39	穂高トランポピクス同好会	講師指導によるストレッチ、筋力トレーニング	・Vif穂高 (夏季) ・穂高地域 福祉センター (冬期)	3回/月	月曜日 10:00~11:30	どなたでも	毎月 1,000円
40	らくらくチェア レフレッシュ会	椅子に座った体操、ストレッチ	穂高 公民館	2回/月	木曜日 13:30~14:45	どなたでも	1回 300円
41	穂高らく楽会(穂 高足腰らくらく OB会)	健康体操	穂高 地域福祉 センター	1回/週	金曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回 300円 (別途年会 費あり)
42	らくらく体操福寿 会	柔道整復師の指導によるセラバンド、ゴムボール、アンクルウエイト等を使った体操	三郷農 業環境 改善セ ンター	2回/月	第2・第4木曜日 13:30~14:45	どなたでも	毎月 600円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
43	シルバーカフェストレッチクラブ	講師指導によるストレッチや筋トレ、脳トレ、ダンス、口腔体操等	シルバーカフェ安曇野	1回/週	月、火、木、金いずれか 10:15~11:45	どなたでも	毎月 2,000円
44	ひといちばシニアクラブ健康体操サークル	講師指導による、足腰丈夫運動、転倒防止運動、曲に合わせたリズム体操等	一日市場地区公民館	2回/月	第1・第3金曜日 9:30~10:30	どなたでも	1回 400円
45	姫りんご健康体操クラブ	講師指導による椅子エクササイズやヨガ	中萱地区公民館	3回/月	第1・2・3木曜日 ・9:30~10:30 (4月~10月) ・10:00~11:00 (11月~3月)	どなたでも	年会費 6,000円
46	予防体操Myメソッド	講師指導によるストレッチ体操	中萱地区公民館	2回/月	第2・第4水曜日 13:30~14:30	どなたでも	年会費 9,600円
47	楡体操教室	ボール、布等を使用した体操、ストレッチ	楡地区公民館	1回/月	月曜日 13:30~14:30	どなたでも	無料
48	アップル健康体操クラブ	マット、ローラー、椅子を使った運動やリズム運動、ヨガ等の体操	三郷公民館	1回/週	水曜日 13:00~15:00	どなたでも	年会費 4,000円 +スポーツ保険料1,200円~1,850円
49	あづみのリターンクラブ	椅子を使った体操	三郷公民館	2回/月	金曜日 13:30~14:45	どなたでも	1回 500円
50	野沢うきうき体操クラブ	椅子とボールを使った各種のストレッチ体操と頭を使ったレクリエーション(認知症予防)体操	野沢地区公民館	2回/月	火・水曜日 10:00~11:00	野沢区民	年会費 3,000円
51	三郷健康体操クラブ	講師指導による椅子やマットを使用したストレッチ体操、筋トレのほか、デュアル・タスク運動、口腔ケア、ヨガ、ボールを使用した体操	三郷公民館	1回/週	火曜日 9:00~10:00	どなたでも	年会費 7,000円
52	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	2回/月	・毎月第1火曜日 9:30~10:30 ・毎月第2木曜日 9:30~10:30	ひといちばシニアクラブ会員の方	無料
53	スマイル体操クラブ	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	1回/週	月曜日 9:30~10:30	一日市場地区の方	毎月 1,000円~2,000円
54	フライデーヨガ	インストラクターによる月別テーマに基づくヨガ	堀金公民館	3~4回/月	第1~3金曜日 14:00~15:00 (第5金曜日がある月のみ第4金曜日も活動)	どなたでも	毎月 1,500円 (月4回時 2,000円)
55	くみりんピラティス	講師指導によるピラティス	堀金公民館	2~3回/月	第2・4・5水曜日 19:30~20:30	どなたでも	毎月 1,000円
56	にこにこサークル	講師指導によるピラティス、ストレッチ、呼吸法等(子連れ、孫連れ大歓迎)	堀金公民館	1回/週	木曜日 10:00~11:00	女性ならどなたでも	毎月 2,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
57	イムア ポーマイ カイ	講師指導によるフラダンス、ハワイ語、レイメイキング、ウクレレ	堀金 公民館	3回/月	第1・2・3水曜日 18:00~19:00	どなた でも	毎月 3,000円
58	MIDORIヘルス アップクラブ	講師指導による有酸素運動、やさしい筋トレ、ストレッチ	堀金 公民館	1回/週	土曜日 10:00~11:30	どなた でも	毎月 2,000円
59	フォークダンスあ づみ野	講師指導によるフォークダンス	堀金 公民館	1回/週	火曜日 13:00~15:00	どなた でも	毎月 500円
60	ピラティスサークル	講師指導によるピラティス	堀金 公民館	1回/週	木曜日 11:00~12:00	どなた でも	毎月 2,000円
61	アレマーナ ダンス スクール	講師指導による社交ダンス	堀金 公民館	1回/週	金曜日 19:00~21:30	どなた でも	毎月 2,000円
62	UP♡	講師指導によるリズムに合わせた骨盤体操	堀金 公民館	1回/週	木曜日 9:30~10:30	どなた でも	毎月 2,000円
63	野バラ会	講師指導によるストレッチ、筋トレ等の他、ポジティブ思考を心がける脳トレ、コーチング学習	中堀 地区公民館	1回/月	第3水曜日 10:00~12:00	どなた でも	1回 300円
64	すみれ	講師指導によるストレッチの他、お楽しみ会としてポッチャ、モルック	堀金 総合福祉センター	1回/月	第2水曜日 10:00~11:00	どなた でも	1回 300円 年会費 1,000円
65	スマイルクラブ	講師指導による健康体操	堀金 公民館	2~3 回/月	月曜日 9:00~11:00	女性ならど なたでも	1回 300円
66	しもほり健康クラブ	健康体操	下堀 地区公民館	2回/月	第2・4木曜日 11:00~12:00	下堀 区民	年会費 2,000円 1回 500円
67	スリムアップサークル	講師指導による音楽に合わせた有酸素運動、筋トレ、ストレッチ	堀金 公民館	1回/週	水曜日 10:00~11:30	どなた でも	毎月 2,000円
68	あづみの体操教室堀金OB会	講師指導による健康づくり体操の他、ウォーキングや体力測定	・堀金公民館 ・堀金総合福祉センター	1回/週	水曜日 9:00~11:30	どなた でも	1回 300円
69	音楽体操教室 (どんぐりの会)	講師のピアノ演奏に合わせた合唱やリズム体操	堀金 総合福祉センター	1回/月	第3木曜日 10:00~11:00	どなた でも	要問合せ
70	脳活教室あやめ会	講師指導によるストレッチ、脳トレ、筋トレ、お口の健康体操	明科総合福祉センター あいりす	2回/月	月曜日 10:00~11:00	どなた でも	毎月 300円 (半年ごと 徴収)

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
71	ヨガサークルたんぽぽ	講師指導によるビジョンヨガ(簡単なポーズや指圧でゆっくり呼吸しながら体の声に耳を傾けて行うヨガ)	明科ひまわり	1回/週	木曜日 10:30~12:00 13:00~14:30	どなたでも	毎月 3,000円
72	エンジョイ明科	椅子に座った体操、ストレッチ	明科総合福祉センターあいりす	1回/月	金曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料
73	ひかる楽しく体操	椅子に座った体操、ストレッチ、DVD視聴による体操	北村集会場	2回/月	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料
74	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	1回/月	第3金曜日 13:30~15:00	どなたでも	年間 1,000円
75	足腰らくらく体操明科OB会	健康体操	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	木曜日 9:30~	どなたでも	1回 500円
76	ながみね会(エンジョイシニアOB会明科)	健康体操	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	木曜日 13:30~14:30	どなたでも	要問合せ

太極拳・気功

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
77	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	1回/週	火曜日 9:30~11:30	安曇野市民	毎月 3,500円
78	みんなの健康太極拳	講師指導による太極拳	柏原会館	1回/週	木曜日 9:30~11:30又は 19:00~21:00	どなたでも	毎月 2,500円
79	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 柔剣道場	1回/週	水曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
80	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 柔剣道場	1回/週	木曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
81	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」	1回/週	金曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
82	安曇野武術太極拳同好会	講師指導による太極拳・養生功・剣等の他、地区行事への参加・協力	三郷公民館	3回/月	第2・3・4木曜日 19:00~21:00	どなたでも	毎月 2,000円
83	三郷導引養生功クラブ	講師指導のもと、ゆっくりとした運動により体の内面のつぼを刺激し内筋を鍛える	三郷公民館	2回/月	第2・第4水曜日 13:15~15:00	どなたでも	毎月 1,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
84	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	4回/月	水曜日 13:00~15:00	どなた でも	毎月 3,500円
85	安曇野太極拳同好会	講師指導による簡化24式太極拳、32式剣の他、フェスティバルへの参加	明科 公民館	1回/週	水曜日 12:30~14:30	どなた でも	毎月 2,000円

スポーツ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
86	アルプス区銀嶺会	マレットゴルフ	アルプス地区公民館 (市内マレットゴルフ場)	1回/週	金曜日 午前中	アルプス区内 会員	内容により負担あり
87	アルプス区銀嶺会	ボッチャ	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4月曜日 午前中	アルプス区内 会員	内容により負担あり
88	クラレットテニス	硬式テニスの試合	牧クラレットテニスコート	2回/週	水・金曜日 12:30~15:00	どなた でも	1回 500円程度
89	月曜テニス同好会	硬式テニスのダブルスゲームの他、月1回のコーチ指導	牧クラレットテニスコート	1回/週	月曜日 13:00~16:00	どなた でも	3時間 3,600円 (参加人数で按分)
90	さわやかスポーツ 吹き矢クラブ	講師指導による吹き矢の他、ミニ大会の開催(体験無料)	穂高 会館	1回/週	水曜日 13:00~15:00	どなた でも	6か月 3,000円
91	穂高さわやかクラブ	講師指導によるストレッチ及びソフトバレー	穂高 会館	1回/週	水曜日 9:00~11:30	どなた でも	年会費 6,000円 入会費 2,500円
92	豊科TT	テニスゲーム	牧クラレットテニスコート	2回/週	火曜日 10:30~12:30 木曜日 12:30~14:30	どなた でも	毎回 2,400円 を人数割
93	鶴齢会マレットゴルフクラブ(矢原区)	マレットゴルフ(体力維持・健康増進・仲間づくり)	豊科水辺公園マレットゴルフ場	2回/月	第2・4土曜日 9:00~	矢原区 鶴齢会 会員	無料
94	白金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・豊科水辺公園・明科御宝田マレットゴルフ場	年18回 程度	第2・4土曜日 8:30~12:00	白金地区の方	年会費 2,000円
95	健康づくり集団 安曇野歩こう会	ウォーキング、観光ツアー、ゴミひろい他清掃活動	要問合せ	月2回 程度	随時	どなた でも	無料
96	WS安曇野 (ウォーキング サッカー)	多世代交流を元に無理のない健康運動の他、試合以外のオリジナルメニューも用意	安曇野市内 体育館	月2~ 3回	主に土曜日、祝日 9:00~11:00	どなた でも	1回 500円

1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—音楽・芸術を楽しむ—



コーラス・カラオケ	……	16P
楽器・演奏	……	17P
絵画・彫刻	……	18P
手芸・工作	……	18P
短歌・俳句・詩吟	……	19P



「音楽・芸術を楽しむ」のコーナーでは、コーラス・カラオケ、楽器演奏、絵画等の芸術活動を掲載しています。高齢者にとって歌うことは唇や舌など、口周りの筋肉を鍛え、誤嚥防止につながることや、唾液の分泌が促されることにより口腔内の環境を整えることにつながります。

また、細かく手指を動かすことが多い芸術活動は、手指を動かすことにより脳血流量の増加、脳神経の活性化により、認知機能や運動機能を高める効果が期待できるといわれています。

さらに、音楽・芸術を通して、他者とのコミュニケーションや交流が生まれ、孤立感の解消に繋がります。

コーラス・カラオケ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
97	豊科唱歌の会	季節の歌、唱歌の本に掲載されている歌、講師の先生のおすすめの歌等を歌う	豊科老人福祉センター他	2回/月	第2・第4木曜日 13:30~15:30	どなたでも	年会費 10,000円
98	ひいらぎコーラス	コーラス練習の他、発表会	豊科老人福祉センター	2回/月	第2・第4木曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 1,000~1,500円
99	豊科童謡唱歌の会	指揮、ピアノの先生の指導による歌唱	豊科老人福祉センター	2回/月	第1・第3火曜日 10:00~11:30	どなたでも	毎月 700円
100	クリスタルハーモニー	講師指導による合唱練習及び発表会	豊科老人福祉センター 他	3~4回/月	火曜日 19:30~21:00	どなたでも	年会費 14,000円
101	あずみのシニアうたごえクラブ	ピアノ伴奏に合わせた唱歌・ポップス・歌謡曲等の練習・発表	豊科公民館	1回/月	水曜日 9:00~11:00	どなたでも	1回 1,000円
102	安曇野合唱団	講師指導による合唱の練習と発表会	豊科公民館他	2~3回/月	火曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 2,000円
103	こぶし会	講師指導によるカラオケやステージレッスンの他、介護予防体操・ストレッチの実施	豊科保健センター	1回/週	金曜日 13:00~16:00	60歳以上	毎月 750円
104	朗大・シニア大カラオケ	カラオケを会して交流、生きがいつくり	豊科老人福祉センター	2~3回/月	木・金・土・日のいずれか 12:30~16:00	どなたでも	無料
105	NPO法人あんしん 童謡と唱歌の会	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	1回/月	第1月曜日 10:00~12:00	どなたでも	要問合せ
106	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	1回/月	第3水曜日 13:30~15:00	本村区民	無料
107	中曽根 童謡唱歌の会	講師指導により昔懐かしい歌を歌う・お茶飲み	中曽根地区公民館	2回/月	第2・4金曜日 10:00~	どなたでも	2ヶ月 2,000円
108	アルプス区銀嶺会	コーラス・カラオケ	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4土曜日 午前中	アルプス区内会員	内容により負担あり
109	カラオケ同好会	カラオケ	真々部地区公民館	2回/月	第2・第4火曜日 13:30~15:30	真々部区民	年会費 2,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
110	安曇野混声合唱団	講師指導による混成4部合唱の練習・早春賦まつりコンサート等での発表	安曇野コンサートホール	3回/月	第1・2・4月曜日 13:30~15:30	どなたでも	毎月 3,000円
111	七日市場コーラス	講師指導による脳トレ、発声練習、コーラス(童謡唱歌、歌謡曲、ポップス等)	七日市場地区公民館	2回/月	第2・第4土曜日 15:30~17:00	どなたでも	年会費 16,000円
112	小田多井コーラス	講師指導によるコーラス練習・地域のお祭り等で発表会	小田多井交流センター	2~4回/月	月曜日 19:30~21:00	どなたでも	年会費 6,000円
113	コール明科	コーラス	明科公民館	2回/月	第2・4土曜日 10:00~11:00	どなたでも	要問合せ
114	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	1回/月	第3日曜日 10:30~12:00	どなたでも	1回600円(初回のみ本代要)
115	童謡教室(せせらぎ)	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	2回/月	第2・4火曜日 10:30~12:00	どなたでも	毎月1,000円(最初のみ本代として1,100円)

楽器・演奏

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
116	レディースギタークラブ	講師指導によるギター練習・発表会	豊科公民館	2回/月	第1・第3火曜日 13:00~16:00	女性ならどなたでも	毎月 2,000円
117	安曇野ハーモニカ同好会	ハーモニカ、施設訪問	豊科老人福祉センター	2回/月	第2・4水曜日 9:30~11:30	要問合せ	要問合せ
118	大正琴ボランティア	ディサービスでの大正琴、歌、詩吟のボランティア活動	本村コミュニティセンター、ディサービスセンター等	2回/月	第2・4木曜日	会員	毎月 2,000円
119	ピア・チエーレ シニアクラブ	講師指導によるギター、オカリナの練習	ピア・チエーレ音楽教室	4回/月	・ギター 毎週月曜日10:30~ 毎週水曜日17:30~ ・オカリナ 毎週水曜日9:00~	どなたでも	毎月 1,500円~
120	ギターの会ルネッサンス	クラシックギターの練習や発表会の他、プロ講師による合宿指導や交流会	研成ホール	2回/月	第1・第3土曜日 14:00~17:00	どなたでも	毎月 1,000円
121	三匹のこぶた	ハンドベルによる演奏・脳トレ	穂高地域福祉センター	2回/月	第1・3月曜日 9:30~12:00	どなたでも	活動費 200円
122	尺八やってる会	講師指導による尺八の練習の他、体操や呼吸法レッスン	楡地区公民館	1回/月	不定期 90分	どなたでも	毎月 1,500円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
123	三郷義民太鼓保存会	太鼓の演奏(市内どこでも演奏に伺います)	三郷社会体育館	1回/週	木曜日 19:30~21:30	どなたでも	無料
124	セレナ会	講師指導による大正琴演奏・発表会	堀金公民館	2回/月	13:00~16:00	どなたでも	毎月 1,500円
125	大正琴あじさい教室	講師指導による大正琴の練習・地域のお祭り等で演奏	宮本地区公民館	2回/月	第2・第4金曜日 9:30~11:30	どなたでも	毎月 1,000円
126	ミュージックバル教室(せせらぎ)	ミュージックバルの演奏	自然体験交流センターせせらぎ	2回/月	第2・4火曜日 13:00~14:30	どなたでも	1回 2,000円 (テキスト代別途要)
127	Forty Loves(フォーティーラブズ)	市内介護施設・児童園等を中心にボランティアコンサート	穂高・堀金公民館他	2回/月	月・金曜日 不定期3~4時間	どなたでも	毎月 1,000円

絵画・彫刻

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
128	みず絵の会	講師指導による水彩画、石膏デッサンの学習・作品発表会	穂高会館	6回/月	・毎週木曜日 ・月2回土曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 4,000円
129	英水会	講師指導により静物、風景等の描きたい題材に取り組む他、写生会・作品展	研成ホール	2回/月	第2・第4火曜日 13:30~16:30	どなたでも	毎月 1,000円
130	豊科近代美術館 絵画クラブ	講師指導による油絵、水彩画等の文化活動・作品展	研成ホール	2回/月	第2金・第4土曜日 13:00~16:00	どなたでも	年会費 5,000円
131	絵手紙同好会	仲間で教え合いながら、絵手紙を描く	穂高地域福祉センター	2回/月	第1・3金曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料
132	絵てがみ彩の会	絵手紙作成、展覧会	三郷福祉センター	1回/月	第1月曜日 13:30~15:00	どなたでも	無料

手芸・工作

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
133	アルプス区銀嶺会	手芸	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4水曜日 午前中	アルプス区内会員	内容により負担あり

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
134	楽布(らぶ)の会	布での小物作り(社協・こども病院からの依頼対応)	ささえあいセンターにし	2回/月	第2・4水曜日 9:30~11:30	どなたでも	無料
135	つくしの会	パッチワーク	穂高地域福祉センター	1回/月	第3水曜日 13:00~15:30	市内高齢者	要問合せ
136	シルバーカフェ手芸サークル	きめこみパッチワークの手芸キットを使用した作品づくり・作品展	シルバーカフェ安曇野	1回/月	第3月曜日 13:00~15:00	どなたでも	毎月500円
137	くらふとのわ	クラフトバンド手芸活動	三郷福祉センター	1回/週	不定期木曜日 10:00~12:00	どなたでも	参加費500円 材料費別途
138	キルト教室	キルト製作	自然体験交流センターせせらぎ	2回/月	第2・第4木曜日 10:00~12:30	どなたでも	要問合せ

短歌・俳句・詩吟

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
139	岳心流瀨心宮本教室	講師指導による詩吟の発声練習	宮本地区公民館他	1回/週	金曜日 18:00~20:00	どなたでも	毎月2,000円
140	東筑岳心会	詩吟	3会場(光・宮本・沖)各地区公民館等	各1回/週	会場による	どなたでも	毎月2,000円

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、血管や血液状態にも影響し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

フレフィット



Powered by  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！



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！▶



個人利用
申請ページ

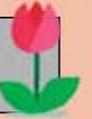
◀フレフィット概要の確認や、
申請書類のダウンロードなどはこちら！

1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—食を楽しむ—



料理 ……………22P
食事・お茶会 ……………22P



「食を楽しむ」のコーナーでは、料理、食事・お茶会の活動団体を掲載しています。高齢者にとって料理をすることは、献立の作成、材料を揃える、切る等、複数の作業を同時に行うので、認知症予防や身体機能の維持につながります。また、栄養バランスが整った食事をする機会にもつながります。

誰かと一緒にコミュニケーションをとりながら食事をとることで、食事がおいしいと思えるようになり、食欲増進に効果があるとともに口腔機能低下の予防につながります。

料理

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
141	青みかんの会	講師指導による高齢者の栄養を考えた調理実習	地域支え合いセンターあんしん	1回/年	6月頃 9:30~12:00	どなたでも	1回 1,000円
142	燦久会料理部会	旬の野菜を使用した高齢者向け家庭料理の調理実習	松本松南地区公民館(なんなん広場)	1回/月	第3水曜日 9:30~12:00	どなたでも	年会費 1,000円 毎月 1,000円

食事・お茶会

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
143	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・お茶のみなど)	メンバー宅	不定期	要問合せ	本村区民	要問合せ
144	嵩下地区ボランティア会	茶話会・お菓子作り、健康体操	嵩下地区公民館	1回/月	第1月曜日 10:00~12:00 (お菓子を作る人のみ9:00~)	嵩下区民	1回 100円程度
145	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	1回/月	毎月20日 13:30~15:00	柏原区民	要問合せ
146	東中萱地区わくわくサロン	地域住民の交流、お茶飲み	東中萱集会場	1回/月	第2金曜日 13:00~16:00	中萱区民	1回 100円
147	いきいきサロン 東小倉	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	1回/月	第4水曜日 9:00~12:00	東小倉地区の高齢者	1回 100円
148	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	1回/月	第3火曜日 11:30~14:30	どなたでも	300円
149	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	随時	上押野区民	要問合せ

(栄養) コラム

フレイル予防

～バランスのよい食事の例～

野菜、きのこ、海藻はビタミン、ミネラル、食物繊維を含み体の調子を整える。

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は筋肉や体をつくる。血質も含まれる。

乳製品でたんぱく質、カルシウムを補う。

※性別・年齢・活動量・疾病の有無により量は異なります。

副菜



主菜



主食



汁物



間食



炭水化物は、エネルギーの源

副菜、主菜の不足分を補う。水分摂取。

果物のビタミンCで免疫力アップ。



1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—自然・文化・学びを楽しむ—



園芸・栽培	24P
登山	24P
民謡	24P
着物・着付け	24P
スキルアップ(PC・筆ペン等)	24P
生涯学習	25P



「自然・文化・学びを楽しむ」のコーナーでは、園芸や登山、民謡、着物、パソコン講座等の情報を掲載しています。園芸や登山などのアウトドアレジャーは五感を刺激し、身体的なリフレッシュやストレス解消、精神的な安定等をもたらします。

また、運動も促されるので、楽しみながら高齢者の健康増進や介護予防効果も期待できます。

文化や学びを楽しむことは、認知症予防や生活の糧となるだけでなく、人生100年時代になった現代において、いつまでも有意義な生活を続けていくために必要とされる、こころの健康、こころの成長にもつながります。

園芸・栽培

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
150	熊倉春日会	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	不定期	内容による	区民	内容により負担あり
151	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	2回/月	土曜日 8:00～9:30	どなたでも	要問合せ
152	豊葦会（とよあしかい）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	5～6回/年	その時による	岩原地区60歳以上の方	無料
153	原フレイル予防の会	園芸療法士指導によるフラワーアレンジメント等の他、座ってできる体操	原地区公民館	1回/月	第4日曜日 10:30～12:00	どなたでも	毎月 1,300円

登山

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
154	牧こまくさ会	登山ガイドと一緒に県内外の山を登る	県内外各地	1～2回/月	毎月中下旬	どなたでも	年会費 4,000円

民謡

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
155	駒の会	講師指導による全国の民謡や郷土の民謡練習・各地のホールやお祭りでの発表	堀金公民館他	2回/月	第1・第3木曜日 19:00～21:00	どなたでも	毎月 3,000円程度

着物・着付け

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
156	きもの愛好会	講師指導による着物・帯等の和装の知識を学ぶ・着付け練習	穂高公民館	2回/月	第2・第4水曜日 14:00～16:00	どなたでも	毎月 500円

スキルアップ(PC、筆ペン等)

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
157	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	2回/月	第2・4火曜日 9:00～11:30	豊科地区在住の方	1回 200円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
158	筆ペン講座	市販の筆ペンを使用した毛筆習字講座・地区の文化祭へ出品展示	新屋地区公民館	2回/月	・夏期(4月～10月) 第1第3金曜日 19:00～21:00 ・冬期(4月～10月) 第1第3土曜日 10:00～12:00	どなたでも	年会費 2,000円
159	パソコン・スマホサークル	シニア情報生活アドバイザー、デジタル活用支援員資格保有者の指導によるパソコン、スマホ、アプリ等の使い方学習	穂高会館	2回/月	第1・第3木曜日 13:30～15:30	どなたでも	1回 300円

生涯学習

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
160	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	1回/月	第4火曜日 9:30～12:00	どなたでも	毎月 1,300円
161	NPO法人あんしんぬかくど隊	ぬかくど窯を使って炊飯、炊き方学習、試食。紙芝居によりぬかくどの地域文化を伝える。生徒さんとの交流会等。	各イベント会場	不定期	要相談	市内に居住、勤務、通学している方のグループ等	窯使用料 1,000円

生涯学習情報「Link (リンク)」

安曇野市生涯学習情報「Link (リンク)」は、地域の公民館や交流学習センター、体育施設などの施設情報や、市内で活動しているサークルや団体の情報などを掲載した情報冊子です。
安曇野にあるいろいろな「学びの場」。自分の生涯学習のきっかけになる『ひと』『もの』『場所』を見つけて、新しい体験をはじめてみませんか。



**ふるさと安曇野を
まるごと学びの場にして生きる**

この「安曇野市 生涯学習情報 Link (リンク)」は、市民のみならずの「学びたい」を支援することを目的に作成しています。

施設情報を掲載している【Link 施設情報】、講座・イベントスケジュール、サークル団体情報、講師・指導者情報【リーダーバンク】などを掲載している【Link 番号/秋号】を活用して、ぜひ新しい体験を楽しみましょう。

生涯学習ってなに？ 生涯学習とは、子どもでも大人でも、自分から「よし、やろう!」と想って活動する学習やスポーツ、文化活動、趣味やレクリエーション、ボランティア活動などです。きっかけや目的は自分のためであったり、家族のため、地域のためなどさまざまですが、何かを学ぶこと、楽しむことで生きがいを感じ、充実した時間を送るだけでなく、学びを通じた人とのつながりのなから新たな喜びも見つかります。

安曇野にはいろいろな「学びの場」があります。
自分の生涯学習のきっかけになる「ひと」や「もの」、「場所」を広く見つけてみませんか。

安曇野市の生涯学習情報を知るには？

- 安曇野市 生涯学習情報 Link は、「施設情報」と、「番号/秋号(年) 別冊」の2種類があります。地域公民館や交流学習センター、市役所などにありますので自由に御覧ください。
- 各種の講座や教室の情報、市からのお知らせなどは「広報あづみの」に掲載されています。毎月発行されており、ぜひご覧ください。
- 安曇野市ホームページにも、生涯学習に関するさまざまな情報が掲載されています。関連施設の地図なども確認できます。

誌面の都合上「生涯学習情報 Link」では掲載しきれない情報もあります。広報あづみのや安曇野市ホームページ等もぜひご確認ください。

あなたの思いを「まちづくり」に！
 “自分にできること”を地域で始めてみませんか。

市民活動サポートセンターで
 できること

すべての方に...

活動に取り組む
 皆さんに...

いろんな情報の基地

NPOやボランティア団体、自治会
 行政などの情報を収集し、発信
 しています。現在201の団体が
 登録しています。(R7.12現在)



他団体との交流・連携

「他団体ともっと連携したい」、
 「他団体の情報を知りたい」
 といった声に応えるため、
 交流の場を設けています。



いろんな相談の窓口

ボランティアをやりたい、
 団体に入りたい、団体を
 利用したい...など、相談
 は何でも受け付けます。



スキルアップを支援

団体運営をもっと強化したい、
 人材を育成したい、といった
 思いを実現するためのセミナー
 を開催しています。



日々、情報発信中！チェックしてね！

ホームページ



Instagram



または「安曇野市市民活動サポートセンター」で検索

公益的な活動に取り組む皆さんを支援し、協働のまちづくりを
 推進する拠点です。市民活動団体や自治会、行政、企業、
 教育機関などの情報の収集・発信、交流の場であり、人と人
 をつなぐ協働コーディネートを行います。

【所在地】安曇野市役所掘金支所内 (R8.4から)
 〒399-8211 安曇野市掘金烏川2750-1

【電話】0263-71-2013 (直通)

【相談窓口】火～土曜日 午前9時～午後5時
 (祝日・年末年始を除く)

【フリースペース】午前8時30分～午後9時30分

※第2・第4月曜日(祝日の場合その翌日)は
 午前8時30分～午後5時15分
 (年末年始を除く)

1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—テーブルゲームを楽しむ—



健康麻雀……28P
将棋……28P
囲碁……29P



「テーブルゲームを楽しむ」のコーナーでは、健康麻雀、将棋、囲碁の情報を掲載しています。ボードゲームは、初心者から熟練者まで、年齢を問わず楽しめる幅の広さがあり、年齢や時間を忘れて集中すると気分のリフレッシュやストレス解消にもつながります。

高齢者にとっては、記憶力向上に加え、思考力・集中力・洞察力が培われるので、認知機能の維持・向上につながります。

また、ゲームを通して仲間の個性や性格を知ることによって自己理解や他者理解につながるため、仲間づくりに大いに貢献します。

健康麻雀

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
162	大口沢健康麻雀の会	講師指導により基本のルールから学ぶ	大口沢地区公民館	2回/月	第2土・第4日曜日 19:00～	どなたでも	年会費 12,000円
163	アルプスふれあいマーじゃん談話室	健康維持と生きがいづくりのため健康マーじゃん	アルプス地区公民館	1回/週	水曜日 13:00～17:00	どなたでも	1回 50円 親睦大会 500円
164	真々部マーじゃん同好会	健康麻雀を通じた交流(麻雀卓は3卓)	真々部地区公民館	1回/週	水曜日 13:00～16:00	真々部区民	無料
165	健康麻雀生きがいの会	マーじゃん未経験者も楽しんでいます。	新屋地区公民館	2回/月	第2・第4木曜日 13:00～17:00	どなたでも	1回 300円
166	白金地区 白金雀友会	健康マーじゃんを楽しむ会 ※会員制	白金地区常念望	1回/月	平日 9:00～16:00	白金地区の高齢者	1回 1,500円
167	穂高健康マーじゃんクラブ	60歳以上の高齢者の健康マーじゃんを楽しむ会	穂高地域福祉センター	1回/週	水曜日 12:00～16:00	安曇野市内の60歳以上の高齢者	入会金 1,000円 年会費 500円
168	シルバーカフェ健康麻雀同好会	初心者に優しい健康麻雀	シルバーカフェ安曇野	1回/週	火曜日 13:00～15:30	どなたでも	1回 500円
169	安曇野市健康マーじゃん	健康マーじゃんを介した認知症予防・交流・健康・生きがいづくり	三郷福祉センター	2回/週	火曜日 9:00～12:00 金曜日 12:30～16:30	安曇野市内在住の60歳以上の方、障がい者の方も参加可能	年会費 500円
170	健康麻雀サークル「縁(エン)ジョイ」	健康麻雀	自然体験交流センターせせらぎ	1回/週	木曜日 13:00～16:00	どなたでも	1回 1,300円
171	「せせらぎ」健康麻雀教室	健康麻雀	自然体験交流センターせせらぎ	1回/週	金曜日 12:00～17:00	どなたでも	時々菓子代徴収
172	健康麻雀クラブ	健康麻雀・健康体操やレクリエーション	荻原地区公民館	1回/月	第2土又は日曜日 9:00～18:00	荻原区民	年会費 3,000円

将棋

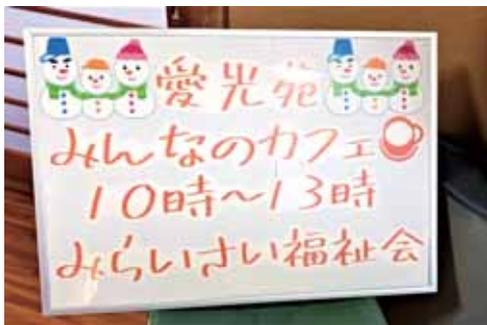
番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
173	穂高将棋クラブ	将棋対局による親睦	穂高地域福祉センター	1回/週	火曜日 9:00～13:00	どなたでも	毎月 100円

囲碁

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
174	アルプス区銀嶺会	囲碁	アルプス地区公民館	1回/週	金曜日 17:00~21:00	アルプス区内会員	内容により負担あり
175	あづみ野囲碁同好会	囲碁(相互対局・年1回大会)	穂高地域福祉センター	1回/週	土曜日 13:00~16:00	安曇野市内の方	年会費 500円
176	明科サン碁会 (明科囲碁同好会)	囲碁の対局	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	金曜日 9:00~12:00	市内の高齢者の方	年会費 1,200円

コラム 企業の取組を紹介します その1

みんなのカフェ安曇野



株式会社みらいさい福祉会では、地域貢献活動の一環として「みんなのカフェ安曇野」を明科宮本地区公民館で開催しています。

カフェでは芸術鑑賞等をしながら、コーヒーや紅茶、お菓子を仲間とおいしくお召し上がりいただけます。どなたでもご自由にご参加ください。

・問い合わせ先

0263-31-5211

(株式会社みらいさい福祉会 介護看護事業部)

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
芸術鑑賞、軽食、移動販売等	宮本地区公民館	どなたでも	2か月に1回程度 10:00~13:00	1回 100円 (協力金)



コラム 企業の取組を紹介します その2

コープ お店の縁側



生活協同組合コープながのコープ安曇野豊科店では店内の無料休憩所でサロン「お店の縁側」を毎月開催しています。

温かいお茶があって、人がいて、おしゃべりもできて、だれでも立ち寄れる。それが「お店の縁側」です。

気軽にお立ち寄りください。コーヒーやお茶、お菓子を用意してお待ちしています。

・問い合わせ先

 0120-502-477

コープながの総合企画室(月～金 9:00～17:45)

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
サロン、軽食等	コープ安曇野豊科店 (無料休憩所にて)	どなたでも (申込不要)	第1・第3火曜日 10:30～12:30	無料

寄ってきましょう!!
お店の縁側

参加
無料

コラム 企業の取組を紹介します その3

長野ダイハツ販売株式会社 穂高店 健康安全運転講座



長野ダイハツ販売株式会社穂高店では年2回(春・秋)に健康安全運転講座を開催しています。お家でできる簡単なストレッチや普段見落としがちな車の死角体験など安全に長く運転が続けられるようなメニューで運転のサポートをしています。

こちらの講座以外にも店舗の一部をフリースペースとして提供していますのでご相談ください。

・問い合わせ先

0263-58-3079

長野ダイハツ販売株式会社 営業企画部

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
健康安全 運転講座	長野ダイハツ 販売株式会社 穂高店	市内お住まいの 概ね65歳以上の 方(要申込)	年2回(春・秋) 午後	無料

 **長野ダイハツ販売**

1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



—オレンジカフェ—



「オレンジカフェ」とは？

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の皆さん、介護スタッフや一般の方等、どなたでも自由に参加でき、仲間づくりや情報交換、相談やお茶飲みのできる「集いの場」です。

お気軽にお立ち寄り下さい。



安曇野市 わたしたちのまちの

オレンジカフェ



オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の皆さん、介護スタッフや一般の方など、どなたでも自由に参加でき、仲間づくりや情報交換、相談やお茶飲みのできる「集いの場」です。
★利用前にお問い合わせください。

オレンジカフェ

番号	団体名	会場	活動日時	費用	連絡先
177	あんしん カフェ	豊科南穂高2728-1	毎月第3火曜日 10:00~12:00	500円/ 回	JAあづみくらしの助け合い ネットワークあんしん 71-2828
		<ul style="list-style-type: none"> ・地域の方がいきいきと暮らせるよう、歌や脳トレ、体操などを行い、みんなで楽しむ場です。 ・参加者からの声で、気になるテーマの講師をお呼びして、お話してもらうこともあります。 ・季節のお菓子で、楽しくお茶会もしています。 			
178	サンクス オレンジ カフェ	穂高有明9990-1	毎月第1日曜日 10:00~12:00	200円/ 回	サンクス 88-8845 または 88-8860
		<ul style="list-style-type: none"> ・カフェでは「参加者の皆さんがやりたい事」を取り入れています。ミニ講座、ジャムやお味噌づくり、旬の食材を使ったクッキング、歌や楽器の演奏も加わり、楽しい時間を過ごしています。 			
179	オレンジ カフェ山吹	三郷明盛1491 ロピテル一日市場	要問合せ	200円/ 回	社会福祉法人七つの鐘 77-8800
		<ul style="list-style-type: none"> ・サービス付高齢者向け住宅の1階で開催しています。敷地内には、こども園や学童館を併設しているので、子どもたちの元気な声が聞こえてくる時もあります。 ・意識を深める勉強会、体操、物づくりなどスタッフだけでなく外部講師を招き、様々なプログラムを行っています。 			
180	だれでも カフェ	下長尾公民館	毎月第2水曜日 10:00~13:00	0~500 円/回	デイホーム楓 77-9290
		<ul style="list-style-type: none"> ・デイサービスに來ている利用者さんとスタッフが一緒に、飲み物とお茶菓子をを用意してお待ちしています。 ・介護中のご家族はもちろん、お年寄りや子ども、障がいのあるなしに関係なく「だれかとつながりたい」と感じている方が気軽に集まれる場所です 			
181	なないろ カフェ	明科七貴4588 ななきの家	毎月17日 (変更あり:冬期休業) 13:30~15:00	200円/ 回	ななきの家 62-6212
		<ul style="list-style-type: none"> ・世代を超えた参加者同士の交流の場です。 ・毎回テーマを決めて開催します。(ボランティアによるイベント、演奏会、おやつ作り、季節の工作、軽体操等) ※プチおやつ付き ・ホールはバリアフリー。介護の専門職がおりますのでどなたでも安心してお出かけください。 			

2 活躍・地域貢献の場の紹介

高齢者サロン	……………34P
地域のボランティア	……………39P

生きがいづくり・仲間づくり

高齢者サロンは参加する高齢者ひとりひとりが主体となって活動をつくりあげていくことができるため、自分の役割や楽しさ、生きがいを見出すことにつながります。

また、気軽に立ち寄れる場所、活動を共にする仲間ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもりを防ぐとともに、仲間同士でお互いのことを気にかけてあうことで、見守りの効果も期待できます。



ボランティア活動に参加しよう!!

ボランティア活動への参加は、働いていたときのように社会貢献ができること、他者から感謝の言葉をもらったり喜ぶ表情を見られたりするため、自信が持てるようになります。

仕事を辞めた後も生きがいを感じたい、自信をつけたい方は、ぜひボランティア活動の参加を考えてみてはいかがでしょうか。

高齢者サロン

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
182	茶のみ友だち よっといで！！	コンサート、マジック、音楽鑑賞、体操等	豊科 老人福祉 センター	1回/月	第3木曜日 13:30～15:30	どなた でも	1回 300円
183	真々部区にここに サロン	ゲーム、手芸、運動、ボランティア活動、季節の行事等	真々部 地区公 民館	1回/月	22日 13:30～15:00	真々部 区民	100円程度
184	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	1回/月	要問合せ	田沢 区民	無料
185	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	6回/年	第2月曜日 13:30～15:30	小瀬幅区 の60歳 以上女性	バスハイク と食事は自 己負担
186	ハートネットワー クの会	認知症の方や介護者の方が地域で安心して老いることができるよう支援	認知症対応 型通所介護 事業所寄合 所えにしや	6回/年	土曜日 10:00～12:00 (奇数月)	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	参加費 200円
187	下鳥羽健康教室 「わくわく教室」 (下鳥羽地区社 協)	健康体操・バスハイク・木工、生花、そば打ち等	下鳥羽 地区公 民館	1回/月	行事により異なる	下鳥羽 地区60 歳以上	内容により 負担あり
188	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	1回/月	第1水曜日 13:30～15:00	本村 区民	内容により 負担あり
189	吉野地区社協	軽音楽、頭の体操、七夕ふれあい教室、一人暮らしの方と語る会、健康福祉講座、料理教室他	吉野コ ミュニ ティセ ンター	年12回 (6月～ 2月)	第3又は第4火曜日	吉野 区民	内容により 負担あり
190	新田ふれあい健 康広場(新田地区 社協)	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	年1、2 回程度	第2週目の水曜日 13:30-15:00	新田 区民	内容により 負担あり
191	お楽しみ会(成相 地区社協)	健康教室・フラワーアレンジメント・園芸教室等	成相コ ミュニ ティセ ンター	1～2回 /月	火曜日又は金曜日 13:30-15:00	成相 区民	有料の時も あり(200 円)、参加費 無し、お弁 当代のみ
192	寺所サロン(寺所 地区社協)	高齢者向けのサロン活動	寺所 地区公 民館	1回/月	1時間30分位	寺所 区民	500円以 内
193	細萱いきいき教 室(細萱地区社 協)	健康体操、カラオケ、料理、工作等	細萱 地区公 民館	1回/月	第2火曜日 13:30～	細萱 区民	カラオケ(食 事代込) 2,500円
194	真々部はつらつ 会(真々部地区社 協)	レクリエーション、工作、健康体操、お楽しみ会、旅行他	真々部 地区公 民館	1回/月	毎月8日	真々部 地区高 齢者	100円程度

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
195	飯田 みんなのサロン(飯田地区社協)	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	1回/月	第2土曜日 10:00~12:00	飯田区民	無料
196	小海渡のちゃみせ寄り合い処ひとやすみ	おしゃべり、体操、手遊び、カラオケ、趣味活動、ゲーム等	小海渡集会所(下飯田地区)	2回/月	第1・3火曜日 12:00~16:00 その他の時間は要相談	どなたでも	1回 200円
197	中曽根 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	1回/月	第2水曜日 13:30	どなたでも	年会費 1,000円
198	熊倉すこやかサロン(熊倉地区社協)	健康づくり・フラワーアレンジメント他	熊倉地区公民館他	1回/月	不定期	熊倉地区高齢者	内容により負担あり
199	ふれあい教室(アルプス地区社協)	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	1回/月	不定期	アルプス区民	内容により負担あり
200	寺所シニアクラブ(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	不定期	要問合せ	60歳以上の寺所区会員	年会費 1,500円
201	①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、交流会等	桜坂地区公民館	1~2回/月	第2金曜日	60歳以上の桜坂区住民	年間 1,000円
202	②シニアサロン桜友会	マレットクラブ	桜坂地区公民館	1回/月	4月~11月	60歳以上の桜坂区住民	年間 1,000円
203	③シニアサロン桜友会	健康マージャンクラブ	桜坂地区公民館	1~2回/月	土曜日	60歳以上の桜坂区住民	年間 1,000円
204	④シニアサロン桜友会	スポーツ吹矢クラブ	桜坂地区公民館	2回/月	火午前中	60歳以上の桜坂区住民	年間 1,000円
205	⑤シニアサロン桜友会	気功クラブ	桜坂地区公民館	3回/月	火午前中	60歳以上の桜坂区住民	年間 1,000円
206	新屋 和楽会	交流会、マレットゴルフ、麻雀、体操、舞踊、そば打ち、餅つき等の行事	新屋地区公民館	1回/月	活動内容により異なる	和楽会会員(新規加入も可能)	活動内容により負担あり
207	和どころ	ポリ袋で作れる防災食づくりや防災マップの読み合わせ、体操やレクリエーション、子どもたちとの交流	新屋地区公民館	1回/月	10:00~13:00	どなたでも	1回 300円
208	お楽しみ会(社協豊科支所)	高齢者サロン参加者で話し合って内容を決めます。	豊科老人福祉センター	1回/月	第2金曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
209	さわやか会	カラオケ、手芸、お茶教室等	新屋公会堂	1回/月	第4又は第5火曜日 10:00~14:00	どなたでも	年会費 1,800円
210	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、軽いストレッチ)	宗徳寺	2回/月	10日・20日 13:30~15:30	どなたでも	参加費 300円
211	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	4回/週	火曜日~金曜日 11:00~15:00	富田地区及び地区の一般の方	お茶代 500円
212	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	富田地区の高齢者	参加費 300円
213	新屋地区ボランティア会	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	年4~5回	6月・8月・11月・2月	新屋区民	無料
214	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	年4回程度	6月・9月・10月・1月・3月	宮城区民	無料
215	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	1~2回/月	8:00~8:30 13:00~16:00	塚原地区の高齢者	年会費 800円
216	柏原シニアクラブ常念クラブ	歌謡教室・研修旅行、健康体操、ポッチャ、花壇	柏原地区公民館	2回/月	5日・18日 2時間程度	常念クラブ会員	年会費 1,000円
217	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	穂高地域福祉センター	不定期	行事の実施都度による	60歳以上(この限りではなく、随時入会門戸を開いています)	軽微な負担有
218	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	不定期	要問合せ	70歳以上	1回 100円
219	サロン白金	ゲーム大会、ウクレレ演奏、偉人のお話、カラオケ大会等	白金地区公民館	1回/月	原則第1月曜日 10:00~12:00	白金区民	1回 200円
220	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。	穂高地域福祉センター	2回/月	第1・4火曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料
221	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・会食会等)	一日市場地区公民館	1回/月	第4月曜日 13:30~16:00	一日市場地区の高齢者	1回 100円
222	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	1回/月	第4月曜日 13:30~15:00	一日市場地区の高齢者	1回 100円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
223	南小倉いきいきサロン	健康体操・健康講座・手芸口座・フラワーアレンジメント・茶話会	南小倉地区公民館	年6回	年6回(7・8・12・1・2・3月)	南小倉地区の方	1回500円
224	いきいきサロン野沢	お茶会・交流会・レクリエーション	野沢地区公民館	1回/月	第3土曜日 13:30~15:30	野沢区民(主に高齢者)	1回100円
225	下長尾いきいきサロン忘れな草	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	年6回	第2火曜日 13:30~15:00	下長尾地区の高齢者	1回100円程度
226	住吉区いきいきサロン	健康体操・ボッチャ等の軽い運動、近場へのお出かけ、昼食等	住吉地区公民館	1回/月	第2金曜日 10:00~12:00	住吉地区在住の65歳以上の方	1回100円
227	いきいきサロン七日市場	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	1回/月	第4月曜日 13:30~15:00	七日市場地区の高齢者	1回100円
228	いきいきサロン及木	お楽しみ会・お茶のみ	及木地区集会所	1回/月	第2月曜日 13:30~15:30	及木地区の高齢者	1回300円程度
229	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。	三郷福祉センター	2回/月	第2・4水曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料
230	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、花壇づくり等、料理講習	扇町地区公民館、公園等	年6回程度	10:00~14:00 (昼食の手伝い調理含む)	扇町区住民	無料
231	さくらんぼの会	健康づくり・勉強会・ボランティア他	田多井地区公民館	2回/月	第2・4火曜日 13:00~	田多井区の方	実費
232	はっぴー	マレットゴルフ、ボッチャ、旅行、料理、手芸、ウォーキング他	岩原地区公民館他	5回/月	水・第2金曜日 13:30~15:00	女性ならどなたでも	無料
233	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て内容を決めます。	堀金総合福祉センター	1回/月	第3火曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料
234	いいまちサロン	学び・交流・健康増進・茶話会	明科公民館	1回/月	第4火曜日 10:00~12:00	要問合せ	1回300円~500円
235	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	えべや内ほっこりるーむ	月曜以外	10:00~12:00 他、不定期で講習会	どなたでも	飲み物各300円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
236	のきさきカフェ	交流の居場所、地域防災	のきさきカフェ(安曇野市明科七貫8701-1)	1回/月	不定期	近隣住民の方	未定
237	大足地区社協	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	年2回	その時による	大足区民	その時による
238	光地区社協	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	内容による	内容による	光区民	内容により負担あり
239	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)	1回/月	不定期	宮中区民	無料
240	町区地区社協	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	年3回程度	その時による	町区民	1回1,000円程度(お弁当代等)
241	潮地区社協	健康体操・出前講座・音楽鑑賞・お出かけ等	潮地区公民館	年4回程度	木曜日 9:00~12:00	潮地区高齢者の方	1回100円(お茶代)
242	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	年6回	9:00~12:00頃	潮沢地区高齢者の方	その時による
243	上押野地区社協	歌の集い・体操	上押野営農センター	1回/月	第2火曜日 10:00~12:00	上押野地区高齢者	無料
244	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	年3回	5月、10月、12月 2時間	下押野区民	無料
245	塩川原地区社協	出前講座・健康体操・そば会等	塩川原農業研修センター	年3~4回程度	10:30~ 要問合せ	塩川原区民	1回200円~1,000円
246	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	年8回	第2水曜日	荻原区民	200円(お菓子代)
247	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	南陸郷区民	要問合せ
248	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内容を決めます。	明科総合福祉センターあいりす	1回/月	第2火曜日 10:00~12:00	どなたでも	無料
249	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、ボウリング、ボッチャ、陶芸、童謡歌唱、旅行、ボランティア等	社協各支所・穂高公民館、ANCアリーナ・マレット場は5旧町村	毎月1回~年2回(会場毎)	各事業別 10:00~16:00	長寿社会開発センター賛助会員	年会費3,000円 部会別の会費有

ボランティア

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
250	朗読ボランティア すずらの会	朗読を楽しみながら、自分で読むことが難しい方への朗読活動	ささえあいセンターにじ	1~2回/月	随時	どなたでも	無料
251	安曇野ほっと・ハット・くらぶ	病気等で頭髪をなくした人へのケア帽子作り	ささえあいセンターにじ	1回/月	第2金曜日 9:30-11:30	どなたでも	無料
252	古厩地区ボランティア会	高齢者サロン(DVD上映会)	古厩地区公民館	年6回	10:00~14:00	古厩地区の方	無料
253	北小倉ボランティア会	小倉メナーの車いす清掃・窓ふき・長寿クラブとの交流	小倉メナー、公民館	1回/月程度	随時	北小倉地区の方	無料
254	手話みさと未来	手話の学習	三郷福祉センター	1回/週	火曜日 13:30~15:00	要問合せ	無料
255	中萱雪かき支援隊	一人暮らし高齢者宅や病気等で雪かきが無理な方の雪かき支援	支援要請先	随時	積雪10cmを目安に出動	中萱区民	無料
256	七日市場ボランティア会	いきいきサロンへの協力、一人暮らし高齢者への物品配布、コミュニティセンター清掃・七日市場公園の清掃	七日市場地区	年6回	不定期 (2時間程度)	七日市場地区の方	無料
257	南小倉ボランティア会	地区社協活動への協力	南小倉地区林業センター	年6回	第1火曜日 (7・8・12・1・2・3月)	南小倉地区の方	無料
258	すみれ会	障がい者支援ボランティア	三郷福祉センターすみれの郷	1回/週	金曜日 9:30~11:30	どなたでも	無料
259	明科マレットゴルフクラブ	マレットゴルフ場維持管理、大会実施、あやめスポーツ大会支援	御宝田マレットゴルフ場	随時	必要に応じて	どなたでも	年会費 2,000円 (会員のみ) 一般:無料
260	潮廃線敷を守るボランティアの会	廃線敷の桜並木の維持管理と交流会	潮廃線敷	必要時	8:00-9:00	区民賛同者	年会費 500円 交流会費 1,000~ 1,500円位
261	傾聴ボランティアうさぎの会	施設に伺い利用者さんのお話を聴く	安曇野市内	2~3回/月	要問合せ	どなたでも	若干の負担有
262	長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会 安曇野地域会ボランティア部会	施設の草取り・窓ふき等の社会貢献活動	市内各支所・児童館	1回/月	第3水曜日 午前	地域会会員	無料

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
263	NPO法人あんしん朗読ボランティア	月1回の学習会 作品の読み合わせ 月2回以上 JAあづみデイサービス・あんしん広場・サービスA	安曇野市内	1~3回/月程度	・学習会 第4木曜日 午前 ・ボランティア 随時(月2回程度)	どなたでも	要問合せ

ボランティアに参加したい方を登録します

安曇野市社会福祉協議会では、それぞれが「できるときに」、「できることを行える」をテーマにボランティア登録制度を実施しています。

登録された方には、市社協をはじめ、地域や企業等でボランティアを募集する情報をお伝えいたします。

安曇野市内のボランティアセンター	電話	FAX番号	住所
安曇野市社会福祉協議会 本所	0263-72-1871	0263-72-9130	安曇野市豊科4160番地1
安曇野市社会福祉協議会 豊科支所	0263-73-7143	0263-73-7147	安曇野市豊科4027番地3
安曇野市社会福祉協議会 穂高支所	0263-82-2940	0263-82-9621	安曇野市穂高5808番地1
安曇野市社会福祉協議会 三郷支所	0263-77-8080	0263-77-8081	安曇野市三郷明盛2198番地1
安曇野市社会福祉協議会 堀金支所	0263-73-5288	0263-73-5775	安曇野市堀金烏川2132番地6
安曇野市社会福祉協議会 明科支所	0263-62-2429	0263-62-5025	安曇野市明科東川手606番地2
ささえあいセンターにじ	0263-72-3013	0263-72-5422	安曇野市豊科4030番地4

3 出前講座・学習の紹介

積極的に活用しよう!!

現代は、さまざまな面において価値観が多様化しており、一つの物事に対する正解は必ずしも一つではありません。物事に対し近視眼的になるのではなく、広い視野を持ち、状況に応じた判断や物事の背景にある事柄も含めた考察が必要となります。

「人生 100 年時代」と言われる昨今、地域の活動に参加する等、「元気な高齢者」が増えています。いつまでも体とこころの健康を維持するための取り組みの一つとして出前講座を活用しましょう。



出前講座・学習

番号	団体名	内容	場所	費用	備考	問合せ先
1	安曇野市協働のまちづくり出前講座	市民向けに市の施策や制度について職員が説明します。	安曇野市内	無料	※要事前申し込み(概ね1か月前まで)	0263-71-2494 (地域づくり課)
2	社協出前講座	支えあい助け合う社会の構築を目指し、市民の皆さんが主体的にまちづくりに参画するための学びの場です。	安曇野市内	無料	※要事前申し込み(概ね1か月前まで)	0263-72-1871 (社会福祉協議会)
3	あづみの活躍カレッジ(朗人大学)講座	高齢者の皆さんが仲間づくりの輪を広げながら新しい知識や技術を身につけ、積極的に社会活動に参加していただくための講座です。 講座内容 教養講座、技能講座など(5月から翌年3月) 対象者 60歳以上の受講意欲のある人	安曇野市内	受講料金 資料代として年間5,000円(教材費等が別途必要になります)	定員 80人(毎年3月頃に参加者の募集をします)	0263-72-1871 (社会福祉協議会) 0263-71-2254 (高齢者介護課 長寿福祉係)
4	安曇野市認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、身近に認知症の人がいたときにはそっと見守る、そっと手助けするなど、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)です。関心のある方なら、どなたでもなることができます。	安曇野市内	無料	※要事前申し込み(開催希望日の2か月前まで)	0263-71-2474 (高齢者介護課 包括支援担当)
5	NPO法人あんしんあんしんセミナー	セミナー・共感の場・農業相談	地域支え合いセンターあんしん	会員 600円/回 一般1,200円/回	5~12月 土曜日 10:00~ 11:45	0263-71-2828
6	安曇野赤十字病院	地域の皆さまの健康増進に貢献するため、職員を講師として派遣して出前講座を開催いたします。 出前講座テーマ一覧は安曇野赤十字病院HPまたはお問い合わせ先までご連絡ください。	原則、安曇野市及び近隣市町村(松本市、筑北村、麻績村、生坂村、松川村、池田町)	一般の方は講習費無料(教材など一部負担の場合有り) 事業所については講習費5,500円/回	※要事前申し込み(概ね2か月前まで) ※お申込者には、会場の確保と受講者の募集・受付をお願いします。	TEL0263-72-3170 FAX0263-72-2314 (安曇野赤十字病院 総務課)
7	相澤地域在宅医療支援センター安曇野	介護保険や病気、運動などの、日頃から気になる・興味があることについて、講義や運動教室を行います。 ケアマネジャーやリハビリセラピスト、介護士、看護師などの専門職が出向き、皆さんの健康管理をお手伝いします。	原則、安曇野市内(他地域は要相談)	無料(会場は申込者をご準備ください)	・電話にて事前申し込み ・講座開催可能日は平日9:00~16:00の間です ※17:00以降・休日は要相談	0263-31-3171 (社会医療法人財団 慈泉会 相澤地域在宅医療支援センター 安曇野)
8	安曇野市歯科医師会	要問合せ	安曇野市内	無料		0263-71-6480
9	安曇野薬剤師会	要問合せ	安曇野市内	無料		0263-73-1189
10	NPO法人社会生活サポートチーム風を詠む	相続の専門家によるエンディングノート、人生会議、遺言書などをテーマとした講演会・交流会	成相コミュニティセンター	参加費500円 資料代 どなたでも(申込不要)	年4回(5月、8月、11月、2月) 午前の部と夜の部の開催(内容は同一) (HPや成相区内回覧板で周知)	0263-71-3277 (NPO法人社会生活サポートチーム風を詠む)

4 生活支援サービスの紹介

住み慣れた地域で暮らしていくために

高齢になると身体能力の低下等により、重いものを買に行けない、遠くまで買い物に行けない、栄養バランスを考慮した食事を作ることが難しい、家や庭の手入れが行き届かない、一度にたくさんの洗濯ができない（干せない）等、以前は出来ていたことが出来ない、という困りごとが増えてくる場合があります。

こうした生活上の困りごとを解消し、高齢者が住み慣れた地域で生きがいをもって生活していくために必要とされるのが、生活支援サービスです。

生活支援サービスを上手に活用しつつ、社会参加を続けることが「介護予防」や「生きがい」にもつながります。



生活支援サービス

交通
移送

交通・移送支援

買物

買物・配達支援

生活
支援

家事支援・配食等支援など

見守

見守り

他

相談窓口
講座など

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
1	交通 移送	デマンド交通あづ みん・のるーと安 曇野	事前予約制の乗り合 いタクシー	市内全域	ご利用にあたって は、予約が必要で す。 ○電話予約受付時 間:平日 7:40~16:40 土・日・祝 8:00~16:30 (当日分のみ受付) ※ご予約は、乗車予 定日の1週間前(7日 前)から受付します。 ○運行時間:平日 8:00~17:00 ※年未年始 (12/29~1/3)は 連休	どなたでも	・大人(中 学生以上) 300円 ・小学生 100円 ・障がい者 (手帳所 持) 100円 ・未就学児 無料	あづみん受付セン ター(0263-71- 1233)へお電話 ください。 電話、スマート フォンアプリ「の るーと」、LINEの 市公式アカウント からご予約くださ い。
2	移送	(株)あいうえおレ ンジ	介護福祉タクシー 高齢者・障がい者の外 出・介護等の支援 歩行補助・車いす・寝た まま移動の介助支援、 病院・施設等の通院・入 退院・転院など	安曇野 市、 松本市他	無休 8:00~18:00	障がい者・ 高齢者、病 気をお持ち の人	支援内容 によって異 なる	0263-87- 8388 (出川配車セン ター)
3	移送	(株)わらわ 介護タクシーわら わ	高齢者、障がい者の外 出支援。病院、施設へ の車椅 子、ストレッチャーでの 搬送及び買い物、病院 での付き添い支援	中信地区 及び県内 県外も可	無休 7:30~18:30 時間外対応(要 応談)	高齢者・障 がい者及び 付添者	一般タク シー料金+ 別途車い す介助料 500円他 送迎:松 本、安曇野 以外 1500円	0263-88- 8360
4	移送	民間救急・介護タ クシーうたたね安 曇野	通院・入院時等の介護 タクシー	長野県内	8:00~18:00 (年未年始除く)	身体の不自由な方、要 介護認定 者、障がい 者手帳保持 者	要相談	070-9379- 2929
5	移送	介護タクシー奏風 (かなた)	通院・入退院時等の介 護タクシー(病院、施設 への車椅子での搬送) ※ストレッチャーでの 搬送は不可	長野県内 全域	月~土(祝日含 む) 8:00~18:00 ※夜間等時間 外、日曜日は要 相談	要介護認定 者、障がい 者手帳保持 者等	一般タクシー 料金+別途 介助料金、車 椅子貸出料 金等 ※詳細は要 問合せ	080-6988- 8497
6	買物 生活 支援 見守	(株)みらいさい福 社会 ダスキンライフケア	介護保険を使わない在 宅介護サービス(身の まわりのお世話、外出 の付き添い、身体介 護、趣味のお相手・お 話相手 等)	安曇野市、 松本市、 大北地域	要問合せ	原則65歳 以上の方	要相談	ダスキンライフケ ア安曇野ステー ション 0263-50- 6606 土日祝日等はダ スキンコンタクト センターへ 0120-100100
7	買物 見守	NPO法人あんしん 御用聞き車あんしん 号	あんしん広場を中心に 一人暮らしの集いなど 地域の集まりに食品 (くだもの、菓子、調味 料他リクエスト品)等を 持って車で販売	地域の公 民館・集会 所など要 相談	要問合せ	地域住民	要問合せ	0263-71- 2828

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
8	買物 見守	株式会社デリシア 宅配(ネットスーパー)	買い物・配達	市内全域	要問合せ	どなたでも	配送料別途	0120-484-147
9	買物 見守	株式会社デリシア 移動販売(移動スーパーとくし丸)	自宅まで定期的に訪問し、食品、日用品の買い物のサポート	市内全域	要問合せ	どなたでも	要問合せ	080-7461-1420
10	買物 見守	生活協同組合コープながの コープデリ安曇野センター	・宅配サービス:毎週1回決まった曜日・時間に宅配 ・夕食配食サービス(豊科・堀金のみ)	安曇野市豊科一部、三郷、堀金・松本市	月～金曜日	コープながの組合員	出資金:1,000円	0120-502-550(フリーダイヤル)
11	買物 見守	生活協同組合コープながの コープデリ池田センター	・宅配サービス:毎週1回決まった曜日・時間に宅配 ・夕食配食サービス(豊科)	安曇野市豊科一部、穂高、明科、大北地域一部他	月～金曜日	コープながの組合員	出資金:1,000円	0120-502-550(フリーダイヤル)
12	買物 見守	となりの薬局	配達サービス、在宅医療、薬・健康相談	安曇野市内	要問合せ	どなたでも	要問合せ	0263-81-3655
13	買物	アルプス薬局	配達サービス、在宅医療、薬・健康相談	安曇野市内	月～土曜日 9:00～16:35	市内高齢者	要問合せ	0263-72-2173
14	買物	安曇野かわい	配達サービス(漬物、酒、菓子など)	安曇野市内	水曜日以外	市内在住の方	要問合せ	0263-72-2326
15	買物	カクミズ	配達サービス	安曇野市内	10:00～18:30 水曜日定休(営業の場合もあり)要問合せ	安曇野市民	要問合せ	0263-72-2838
16	買物	久保田屋肉店	配達サービス	安曇野市内	日曜日以外 9:00～18:00	安曇野市民	要問合せ	0263-72-2178
17	買物	(有)ヤマモト デリ+デリ	お惣菜・生鮮品・日用品・雑貨・酒の配達サービス	穂高・明科・池田・松川中心 ／要問合せ	年中無休・随時	要問合せ	要問合せ	0263-82-3009

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
18	生活支援	緊急通報サービス (安曇野市)	独り暮らしの高齢者の人などが、家庭で安心して暮らせるよう緊急通報機器の設置 ※設置には固定電話が必要	市内全域	-	次のいずれかに該当する人のみで構成する世帯 ・65歳以上の 人 ・身体障害者手帳1級または2級をお持ちの人 ・療育手帳をお持ちの人 ・精神保健福祉手帳をお持ちの人	月額 500円	0263-71-2254 福祉部高齢者介護課長寿福祉係
19	生活支援	軽度生活援助サービス (安曇野市)	ごみ出し、家周りの手入れ、家屋の軽微な修繕、除雪、暖房機器への給油 作業は、安曇野シルバー人材センターに委託	市内全域	要問合せ	65歳以上の人のみの世帯で、日常生活の援助が必要なお人	・ごみ出し、暖房機器への給油 1回100円(30分まで) ・家周りの手入れ、家屋の軽微な修繕(電球の交換など) 1回200円(1時間まで) ・除雪 1回500円(1時間まで)	0263-71-2254 福祉部高齢者介護課長寿福祉係
20	生活支援	しあわせ・あづみん (住民参加型有償在宅福祉サービス) (安曇野市社協)	日ごろの生活での困りごとを、ボランティアの気持ちを持った会員がお手伝いする	市内全域	受付時間:平日 8:30~17:00 (祝日・12/29~1/3を除く) 支援員の活動日時:平日・土日・祝日 6:00~20:00	市在住で、生活支援・家事援助などの日常生活で困っていて、お手伝いを必要としている人	・支援活動費 30分300円から ・燃料費/1km30円 ・支援にかかった材料費など/実費	0263-72-1871 (社協本所)
21	生活支援	安心コール (安曇野市社協)	ひとり暮らし高齢者等を対象に、ボランティアが電話で話し相手をするすることで、孤独感の解消を図り、精神的健康の支援をする	市内全域	その都度	市内在住の70歳以上のひとり暮らし及び高齢者のみ世帯・日中独居の方	無料	0263-72-1871 (社協本所)
22	生活支援	おはなし相手ボランティア (安曇野市社協)	希望者の自宅や、施設にボランティアが訪問し、話し相手をする	市内全域	月に1~2回 1時間30分程度	どなたでも	無料	0263-72-1871 (社協本所)
23	生活支援	えがお (安曇野市社協)	お座敷等の掃除、入院中の洗濯や買い物・食事介助、入院・入所中の外泊時の家事援助、安否確認の訪問など	市内全域	月~金曜日 8:30~17:30	安曇野市社会福祉協議会訪問介護事業所を利用し、必要とされる人	サービス提供時間により変動 30分ごとのサービス費+交通費要確認	・ホームヘルプセンター北部 82-2947 ・ホームヘルプセンター南部 77-6606 ・ホームヘルプセンター東部 62-6122

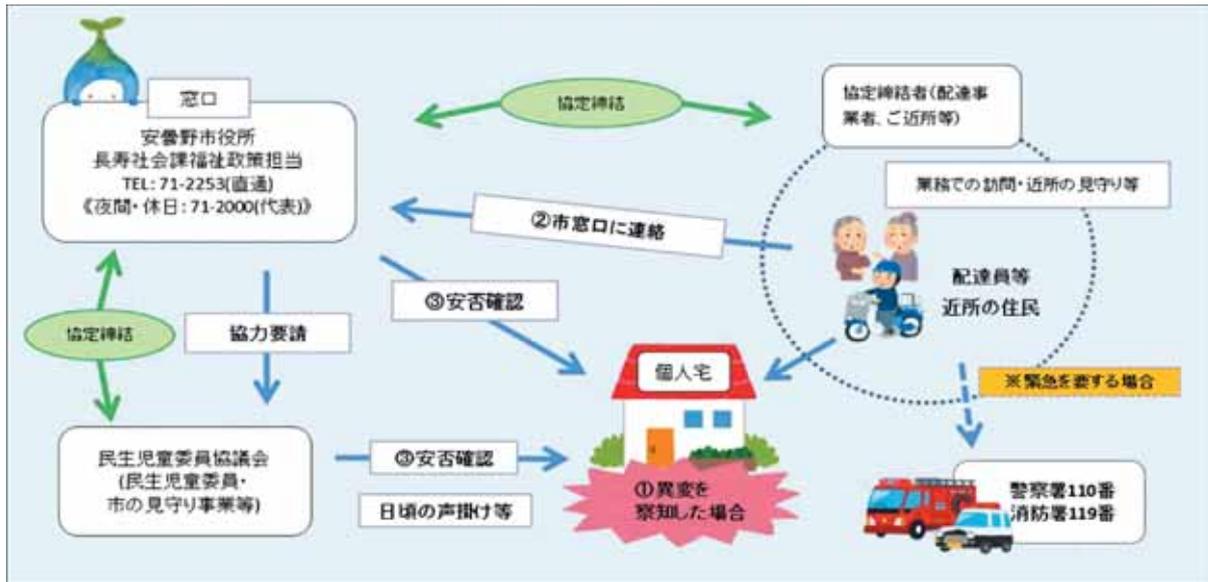
番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
24	生活支援 見守	NPO法人あんしん有償在宅サービス	家事援助(ゴミ捨て、掃除、食事作り、買い物、窓ふきなど)身体介護(おむつ交換、入浴介助、安否確認など)外仕事(草取りなど)なんでも相談を受け付ける	要相談	通年	会員制(どなたでも入会可)	あんしん会員 ・入会金 3,000円 ・年会費 3,000円 ・家事援助 30分 850円 ・身体介護 30分 950円 ・交通費 1回 600円	0263-71-2828
25	生活支援 見守	NPO法人あんしん配食サービス	管理栄養士が旬の野菜を調理したバランスのとれたお弁当を配達	要相談	火・水・金曜日(要問合せ)	地域住民	650円/食	0263-71-2828
26	生活支援 見守	小海渡のちゃみせ寄り合い処ひとやすみ	・日中独居の時間が長い方や独居の方が気軽に自由気ままに過ごせる場所を提供(おしゃべり、体操、手遊び、カラオケ、趣味活動、ゲーム等) ・生活支援サービス	豊科	第1・3火曜日 12:00~16:00 その他の時間は要相談	高齢者(介護認定の有無は問いませんが、原則独歩が可能な方)	寄合処利用料 1回200円 個別の支援については要相談	NPO法人 コミュニティーケアサポート 080-3200-7961
27	生活支援 見守	コープながの暮らしサポート活動まごころ	暮らしの中で困ったとき組合員同士で助け合う	要相談	月~金曜日 8:00-17:00 土日祝要相談	コープながの組合員どなたでも組合員になれます	要問合せ	0120-755-590
28	生活支援	くらしメイト	見守りサービス、ゴミ回収、ハウスクリーニング、介護リフォーム	安曇野市等	月~金曜日 9:00~18:00	高齢者(高齢以外でも困っている人)	要相談	080-4840-2129
29	生活支援	NPO法人からだ堂	通院・買い物支援	安曇野市内	要問合せ	市内高齢者	1,600円/時間	0263-72-5535
30	生活支援	オクムラ電気	家電製品の販売修理 住宅設備の販売修理 電気工事	市内	月~土曜日 9:00~17:00	市内高齢者	出張費 1,000円から	0263-72-2254
31	生活支援	宮島電器	家電設備の販売修理	要問合せ	月~土曜日 9:00~18:00	要問合せ	要問合せ	0263-82-2651
32	生活支援	宅幼老所なかむら	介護保険外の事業 デイサービス・お泊り・お預かり(食事、入浴、送迎は別途料金)	安曇野市内	月~土曜日 9:00~16:00	高齢者・乳幼児	要問合せ	0263-82-3533
33	生活支援	まめの会	ボランティアによる手作り弁当の配達	堀金地域	15時以降にお弁当を配達(2か月に1回)	75歳以上のひとり暮らし高齢者	100円	安曇野市社会福祉協議会堀金支所 73-5288

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
34	生活支援	Girlest (ガーレスト)	訪問美容サービス(ネイルケア、メイク、ハンドトリートメント、ヘッドスパ、フェイシャルケアエステ)	安曇野市内(他 松本、大町等)	ご連絡があれば都度	どなたでも	要問合せ	090-1869-1878
35	他	高齢者総合相談窓口 (安曇野市)	高齢者の福祉、医療、保健、介護などさまざまな面で支援を行うための総合相談窓口	市内	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	どなたでも	無料	72-9986 (中部地域包括支援センター:豊科・明科担当) 81-0760 (北部地域包括支援センター:穂高担当) 77-4007 (南部地域包括支援センター:三郷・堀金担当)
36	他	安曇野市消費生活センター	消費生活相談員が、訪問販売や通信販売、電話勧誘での契約トラブル、またクーリングオフについてのアドバイスなどを行う	消費生活センター (安曇野市役所2階北側)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15(相談受付は16:00まで)	どなたでも	無料	71-2100 (消費生活センター)
37	他	総合相談窓口 (安曇野市社協)	「困りごと」「悩みごと」をお聞きし、解決に最も近い窓口へつなぐ	—	月～金曜日 8:30～17:30 (ただし、祝日・12/29～1/3を除く)	どなたでも	なし	72-1871 (本所) 73-7143 (豊科支所) 82-2940 (穂高支所) 77-8080 (三郷支所) 73-5288 (堀金支所) 62-2429 (明科支所)
38	他	心配ごと相談 (安曇野市社協)	相談員が「困りごと」や「悩みごと」をお聞きし解決に向けての方法を一緒に考え、必要に応じて専門窓口へつなぐ	社協各支所 (年度によって会場が異なる場合がありますのでお問合せください)	お問合せください。	どなたでも	なし	88-8707 (まいさば安曇野)
39	他	車椅子移送車両貸与事業 (安曇野市社協)	車椅子のまま乗り降りできるスロープ付きの車両を貸し出し。(通院やお出かけなどにご活用ください)	市内全域	※要予約 予約受付時間: 平日 8:30～17:30 利用できる日: 12/29～1/3を除く毎日	市内在住で車椅子を利用する人とその家族	使用料無料 走行距離に応じて給油をお願いします(20km以上)	77-8080 (三郷支所) 73-5288 (堀金支所) 62-2429 (明科支所)
40	他	まつもと障害年金支援研究会	障害年金の無料相談会	安曇野市内	第1金曜日 13:00～15:00	どなたでも	無料	0263-88-8907
41	他 見守	長野ダイハツ販売株式会社 高齢者向け健康安全運転講座	運転技能や認知機能のチェック、健康測定や安全講話を通じて、心身両面から安全運転をサポートします。	長野ダイハツ販売穂高店	年2回(春・秋) 午後	市内お住まいの概ね65歳以上の方(要申込)	無料	長野ダイハツ販売株式会社 営業企画部 0263-58-3079

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
42	他 見守	ウエルシア安曇野豊科店	店内に休息の場・井戸端会議の場として利用できる地域協働コミュニティスペース「ウエルカフェ」の設置。(地域への福祉活動、文化活動の場所)としても気軽にご利用ください。	ウエルシア安曇野豊科店	店舗営業日に準ずる 利用時間は基本 10:00～ 18:00	どなたでも	無料	71-6780
43	他 見守	中北薬品株式会社長野支店	・健康機器貸出 ・健康食品販売 ・出前講座	安曇野市内	月～金曜日 9:00～17:00	どなたでも	・健康機器貸出 15,000円 ・出前講座要相談	0263-86-3900
44	他 見守	安曇野市新聞販売店会	新聞購読者、特に高齢独居世帯について、新聞が取り込まれていないなど異常を認めたとときに市に連絡する	安曇野市内	新聞配達業務時間中 早朝 4:00～6:30	新聞購読世帯	無料	73-3000 (滝沢新聞店)
45	他 見守	株式会社カーブスジャパン健康フィットネス	・カーブス女性だけの30分健康フィットネス ・メンズ・カーブス30分予約不要サポート付きジム たった30分で「筋トレ・有酸素運動・ストレッチ」をバランスよくできる運動プログラム	安曇野市内3店舗(豊科、穂高、三郷)	月～金曜日 10:00～19:00 (13:00～15:00は休み) 土曜日 10:00～13:00 日・祝休み	・カーブス女性 18歳以上 ・メンズ・カーブス男性 18歳以上	要相談 全店 無料体験実施中	・カーブスあづみ野イオン豊科 0263-87-7301 ・カーブスザ・ビッグ穂高 0263-87-4430 ・カーブスエルサあづみ野 0263-87-8551 ・メンズ・カーブスあづみ野 0263-50-7931
46	他 見守	(株)アメニティーサービス	在宅訪問マッサージ	安曇野市内	要問合せ	自力通院が困難な方(歩行困難等)	要相談	0263-24-4740 松本営業所

安曇野市地域見守り活動に関する連携協定

市では平成 29 年2月から高齢者や障がい者が
住み慣れた地域で安心して生活ができる地域社会
を形成するため、市内で活動する団体等と「地域見
守り活動に関する連携協定」を締結しています。



締結団体一覧 35 団体 (令和8年1月現在)

- 一般社団法人安曇野市医師会
- 安曇野市在宅医療連携推進議会
- 安曇野市歯科医師会
- 安曇野薬剤師会
- 安曇野市区長会
- 安曇野市民生児童委員協議会
- 特定非営利活動法人 JA あづみ
くらしの助け合いネットワーク あんしん
- 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会
- 安曇野市介護保険事業所連絡協議会
- 有限会社宗明会
- 株式会社ペーパー・シャワーズまかせて安曇野
- 安曇野市内郵便局
- 特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート
- 有限会社小林商事
- 株式会社長野環境システム
- ヤマト運輸株式会社 松本主管支店
- 株式会社みらいさい福祉会
- 長野ダイハツ販売株式会社
- 株式会社 TS ファーマシー
- 特定非営利活動法人長野県歯科衛生士会
- 株式会社八十二長野銀行 穂高支店
- ウエルシア安曇野豊科店
- 株式会社デリシア
- 第一生命保険株式会社
- NTPトヨタ信州株式会社 安曇野店
- 株式会社八十二長野銀行 豊科支店
- 生活協同組合コープながの
- 株式会社スズケン 長野営業部 塩尻支店
- 中北薬品株式会社
- 明治安田生命保険相互会社 松本支社 安曇野営業所
- 安曇野市新聞販売店会
- まごころ弁当松本あづみの本店
- 株式会社カーブスジャパン
- 株式会社アメニティーサービス
- 株式会社トータルサポートショップ山崎

このサービスガイドブックは
市のホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.azumino.nagano.jp>

※市HPよりキーワード検索



令和8年2月発行
安曇野市 福祉部 高齢者介護課
電話：0263-71-2474
FAX：0263-71-2328