

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