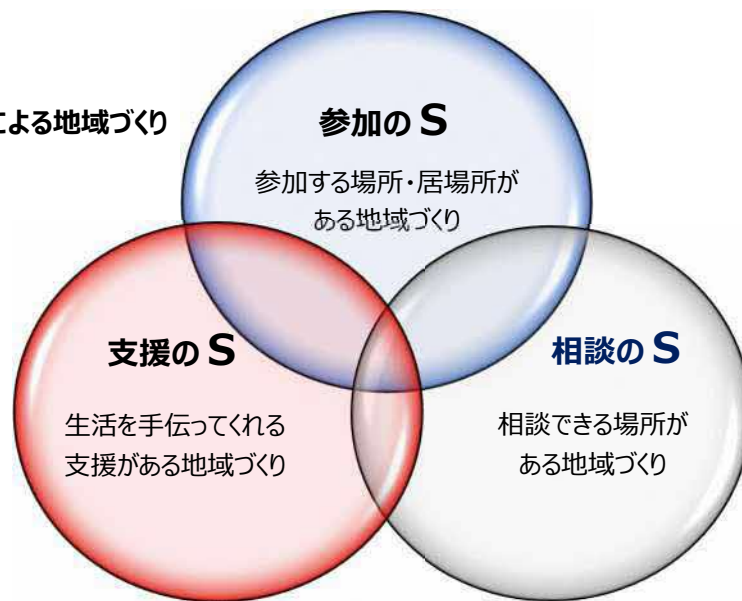


四街道市

高齢者のための地域情報

- 1. 高齢者の相談窓口 P 1
- 2. 高齢者の在宅福祉サービス
 - たすけあい・ボランティア支援一覧 P 2
 - シルバー人材センターのサービス P 3
- 3. 四街道市買物等支援リスト P 4
- 4. 週いち貯筋体操 P 7
- 5. 各中学校地区の集い・相談・支援の場 P 9

3つのSによる地域づくり



発行：四街道市社会福祉協議会
四街道市高齢者支援課

住所：〒284-0003 四街道市鹿渡無番地

連絡先：四街道市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
TEL 043-420-6070
FAX 043-424-6707

改訂：2024年6月



1 高齢者の相談窓口



窓口名	内容	電話番号
<p>地域包括支援センター</p>	<p>《高齢者の総合相談》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者とその家族の困りごと ・権利擁護の相談 ・介護予防の相談 ・認知症に関する相談 <p>《担当地区》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北中学校地区 ・西中学校地区 <p>場所：<u>総合福祉センター分館</u></p> <p>月～土 8：30～17：15</p> <p>日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-420-6070</p>
<p>みなみ地域包括支援センター</p>	<p>《担当地区》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・四街道中学校地区 ・旭中学校地区 <p>場所：<u>南部総合福祉センター</u></p> <p><u>わろうべの里 2 F</u></p> <p>月～土 9：00～17：15</p> <p>日曜・祝日・第4月曜・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-497-5165</p>
<p>千代田地域包括支援センター</p>	<p>《担当地区》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千代田中学校地区 <p>場所：<u>千代田地域包括支援センター</u></p> <p>池花 2-22-4</p> <p>月～土 8：30～17：15</p> <p>日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み</p>	<p>043-497-2430</p>

2 高齢者の在宅福祉サービス

たすけあい連絡会のサービス たすけあい・ボランティア支援一覧

誰もが住み慣れた街で安心して暮らせるように、お互いさまの気持ちで支える
住民参加型のボランティアによる「たすけあい活動」です。



支援内容	支援団体	コープみらい	社協	NPO	社協	公益社団	
		くらしの たすけあいの会 おたがいさま	にこにこ サービス	たすけあいの会 ふきのとう	ボランティア センター	シルバー 人材センター	
家の 中の 支 援	掃除	●	●	●	ボランティア活 動は、随時ご 相談ください	●	
	洗濯	●	●	●		●	
	食事作り	●	●	●		●	
	電球の交換	●		●		●	
	障子の張替え						●
	簡単な大工仕事						●
外 の 支 援	草取り	●				●	
	花の水やり	●		●		●	
	除雪（玄関先）	●		●		●	
代 行	買物	●	●	●		●	
	薬受け取り	●	●	●		●	
	ゴミ捨て	●		●		●	
介 助 手 助 け	見守り・話し相手	●	●	●		●	
	食事介助			●			
	トイレ介助			●			
	通院/外出の付添い	●	●	●		●	
	代読/代筆	●	●	●		●	
子 育 支 援	子守り	●					
	園への送り迎え	●					
	産前産後の手助け	●	●	●	●		
		組合員同士が 助け合う 有償ボランティア	家事支援等の 有償ボランティア （会員制）	事前の会員 登録が必要な 有償サービス	活動したい 人・してほし い人を繋ぐ	家事支援や専門 分野で困りごと を解決	
		☎ 0800- 500-2647	☎ 043- 304-2829	☎ 043- 424-0233	☎ 043- 421-6300	☎ 043- 497-5080	

四街道市たすけあい連絡会発行ガイドブックより

- ・ 一覧表の支援内容の表記はあくまで参考です。活動内容に変更がある場合があります。
- ・ 実際の活動に関するお問い合わせ・相談は、直接各団体にご連絡ください。
- ・ 各団体では、随時ボランティアの募集をおこなっています。希望者は直接お問い合わせください。

■ サービス分野

サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
家事援助サービス ・掃除 ・洗濯 ・買物 ・炊事 ・病院付添い ・薬の受け取り	1,180 円～	概ね 1 時間あたり、内容による。
軽作業 (ゴミ出し)	500 円	チケットサービスがご利用できます（1 枚 500 円、10 枚綴り）
訪問ヘアカット/散髪など	1,500 円～	
植木の水やり	1,150 円～	1 回あたり、内容による。

■ 専門技術分野

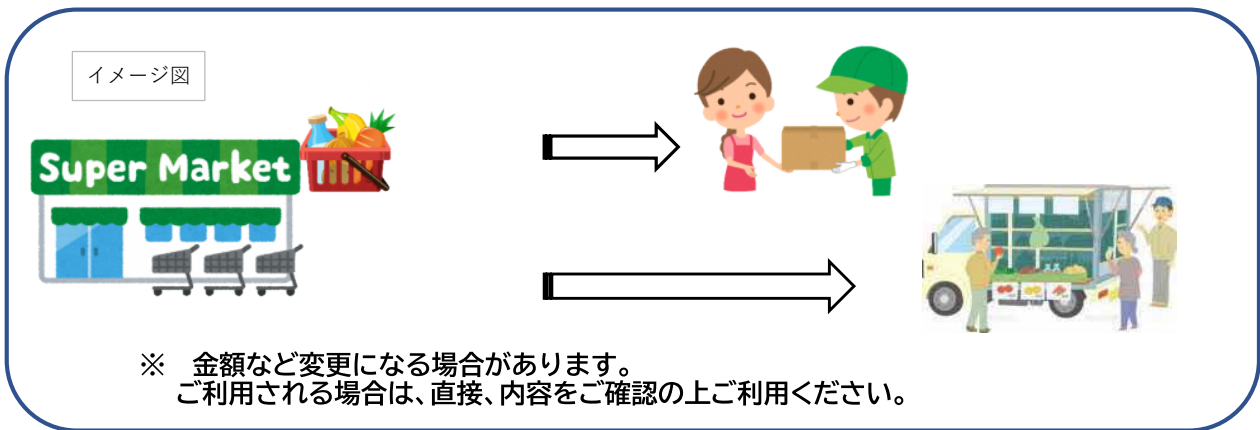
サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
伐採作業 植木の手入れ	(都度見積り) 13,300 円～	庭木の伐採・伐根は幹径・周辺状況によります。 概ね 1 日（7 時間程度）あたり 植栽の状況により、見積もり金額が変わります。
電気及び電気機器 ・電気工事・機器設置 ・パソコン等の設定 ・パソコン指導	(都度見積り) 3,100 円～ 3,100 円～	内容による。材料費は実費を申し受けます。
大工仕事	(都度見積り)	内容による。
修繕作業	(都度見積り)	内容による。
包丁研ぎ(ステンレス)	575 円～	内容による。
ふすま・障子・網戸の張替え	(都度見積り)	材料代込みで作業します。

■ 一般作業分野

サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
草取り作業（手作業）	1,180 円～	概ね 1 時間あたり
草刈り作業（機械刈）	117 円～	1㎡あたり（処分代別途）
芝刈作業	(都度見積り) ～	内容による。
除雪作業	2,300 円～	概ね 30 分～1 時間程度
スズメバチの巣の撤去	(都度見積り)	午前中のご依頼で当日対応可能
清掃作業	1,180 円～	概ね 1 時間あたり、内容による。

※上記以外のことも、ご相談により見積りします。

3 四街道市内の買物等支援リスト



① 宅配・訪問サービス実施店舗等

名称	イトーヨーカドーネットスーパー 四街道店		受付方法	電話	—
				FAX	—
お店情報	14:30までに注文で、当日お届け 自宅パソコン・スマホからラクラク注文ができます！ (https://www.iy-net.jp/nspc/shoptop.do?shopcd=00229)				
住所	受付時間	主な取扱い品目	宅配エリア	料金条件	
四街道市中央5番地	365日 24時間営業	お肉、野菜、果物、お魚、惣菜、日用品、医薬品、衣料品他	市内全域	※要会員登録(無料)・配達料330円	

名称	イトーヨーカドー四街道店 ポーターサービス「きいろい楽だ」		連絡先	電話	サービスカウンターにて、お申込み。 043-422-1111
お店情報	「重い荷物を家まで持って帰るのは大変」、「買い物をした後に別の場所にも行きたい」イトーヨーカドーの「ポーターサービスきいろい楽だ」をご利用いただくとお買い上げ頂いた商品をお預かりし、その日のうちにご自宅までお届けします。				
住所	受付時間	主な取扱い品目	宅配エリア	料金条件	
四街道市中央5番地	午後2時までにお申し込み頂くと、当日午後6時～8時にお届け。	冷凍食品と一部生鮮食品は除く。 ※当日配送「きいろい楽だ」ボックス(33×49×30cm)に入らない商品も、3辺の合計220cm以下のサイズまで当日配送できる	市内全域	1ケース(縦33cm×横49cm×高さ30cm)につき550円(税込) 重量、ケース込25kg迄 ○シニアナナカード会員様220円	

名称	ヤックススーパーマーケット四街道店		受付方法	電話	043-432-5521
				FAX	—
お店情報	配達は当日①16～17時、②17～18時、③18～19時 で希望のお時間をお知らせください。 ※冷凍食品・アイスクリーム等の注文は不可				
住所	受付時間	主な取扱い品目	宅配エリア	料金条件	
和良比269-5	10時～16時	生鮮食品、惣菜、飲料、菓子、乾物、洗剤、日用品、文具 他	和良比、みのり町、めいわ1丁目、鹿渡、旭ヶ丘、小名木、みそら	・3,000円以上のお買い上げで手数料無料	

名称	ヤックスの移動スーパー		受付方法	電話	080-4075-6351(細貝)
				FAX	-
お店情報	(ルート1) 四街道市千代田・鹿放ヶ丘・大日地区 毎週火曜日と金曜日 千代田(第15児童公園) 14:15頃-大日(チェリーコート四街道) 14:55頃-鹿放ヶ丘(ふれあいセンター) 15:35頃-大日(コープみらいえ四街道) 16:15頃				
	(ルート2) 四街道市千代田・旭ヶ丘地区 毎週月曜日・木曜日 千代田2丁目(第4児童公園) 10:15頃-栗山(栗山県営住宅中央広場) 10:55頃-つくし座2丁目(第3幼児公園) 11:30頃-つくし座1丁目(第2幼児公園) 12:55頃-さちが丘1(自治会館子ども広場) 13:20頃-さちが丘2(第1児童公園) 13:45頃-みそら3丁目(第8号公園) 14:25頃-みそら第9児童公園 15:00頃-みそら第3児童公園 15:35頃-旭ヶ丘グリーンタウン第3児童公園 16:10頃				
住所	受付時間	主な取扱い品目	販売エリア	料金条件	
(ルート1) 千代田、鹿放ヶ丘、大日 (ルート2) 千代田、栗山、つくし座、さちが丘、みそら、旭ヶ丘	各地区滞在は約30分	生鮮品・日配・食品・日用品など	上記エリア	運送費用としてお買い物1点につき+10円 但し、5点以上は一律50円の負担	



② 買い物代行一覧

名称	公益社団法人 四街道市シルバー人材センター		受付方法	電話	497-5080
				FAX	-
お店情報	シルバー人材センター会員が皆様のもとにうかがい、代わりにお買物をします。 また、家の草刈りや修理、犬の散歩、お米の精米など簡単な作業も承っております。 詳しくはお問合せください。(一部重複掲載)				
住所	受付時間	主な取扱い品目	宅配エリア	料金条件	
和良比181-37	平日(土日祝日除く) 8時30分~17時15分	買物代行	市内全域 買物	買物代行手数料 ・30分以内500円 ・1時間以内1,000円	

名称	コープみらいくらしのたすけあいの会 「おたがいさま」		受付方法	電話	0800-500-2647
				FAX	-
お店情報	日々の暮らしの中での「困った…」「誰かの手を借りたい…」事柄を、登録している応援者につなげて有償でお手伝いする、組合員どうしのたすけあい活動です。千葉県内のコープみらいの組合員であれば、どなたでもご利用が可能です。 ※応援者登録も随時募集しています。(一部重複掲載)				
住所	受付時間	主な取扱い品目	宅配エリア	料金条件	
千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル4F	月曜~金曜 9時~17時(土曜・日曜・祝日・年末年始休み)	買物代行	市内全域	買い物代行利用料 ※要組合員登録(出資金500円) 買い物代行 ・1時間1300円~ 同行での買い物代行 ・1時間1678円~	



③ 店頭でのお買い物介助

名称	イトーヨーカドー四街道店 お買い物介助サービス		連絡先	電話	043-422-1111
お店情報	販売員がお客さまの見た売場、お求めになりたい商品のある売場までご案内し、お買い物をお手伝いいたします。介助をご希望のお客さまは、下記のいずれかの方法にてお気軽にお申し込み下さい。				
住所	受付時間	お申込み方法		料金条件	
四街道市中央5番地	営業時間 09:00 - 21:00 2F 9:00- 20:00	ご利用いただく店舗に電話かファックスでご予約。 店内のサービスカウンターにて直接お申し込み。		無料	

4 週いち貯筋体操



65歳以上の方が週一回身近な場所に集まって行う筋力強化の運動です。地域における見守りや支えあいの社会基盤となり、「ともに支えあい、生涯にわたっていきいきと生活できるまち」を目指します。各自の体力に応じて重さを調節できるバンドを市が貸し出し、定期的に体力測定をしながら継続を支援します。

週いち貯筋体操実施会場一覧

(令和6年5月現在)

地区	No.	会場（団体名）	住所	曜日	時間
西中学校地区	1	桜ヶ丘会館	大日 80	金	①10時から11時 ②11時から12時
	2	桜ヶ丘中央区コミュニティセンター （桜ヶ丘中央区シニアクラブ・自治会）	大日 105 番地内	月	10時から11時半
	3	保育・介護複合施設きわみ （ダンディクラブ）*男性のみ	大日 1681-1	木	9時から10時半
	4	コープみらいえ	大日 1793-15	木	10時から11時
	5	四街道一区集会所（よついちクラブ）	四街道 1 - 8 - 1 3	月	10時半から11時半
	6	四街道二区集会所（寿会）	四街道 2 - 1 0	月	13時半から14時半
北中学校地区	7	栗山半台区集会所 （シニアクラブ・婦人会・自治会）	栗山 1074-12	水	13時半から15時 *第3のみ木曜日
	8	電電栗山自治会館 （電電栗山自治会）	栗山 1000-5	金	13時半から15時
	9	くりやま台自治会館（さくら会）	栗山 242-16	月	10時から11時
	10	プラーサ・ヴェール 2階フィットネスルーム （プラーサ・ヴェールシニア交流会）	中央 4-1	土	13時半から14時半
	11	つき座会館（自治会）	つき座 3-1-1	土	10時から12時
	12	さちが丘2丁目自治会館 （幸2サロン）	鹿渡 875-1	日・月	13時半から14時半
	13	すみれ台自治会館 （すみれ台週いち貯筋体操の会）	鹿渡 875-2	水	14時から15時
	14	今宿会館	大日 1849-1	水	9時半から10時半
	15	特別養護老人ホームからたち * R6.2.13～市営萱橋台住宅集会所より移転	大日 595-1	火	14時から15時半
	16	福祉センター	鹿渡無番地	金	10時から11時

地区	No.	会場（団体名）	住所	曜日	時間
千代田中 学校地区	17	池花集会所（池花シニア会）	池花 1-1	金	13 時半から 15 時
	18	ちょこっとサロン 1 部	千代田 5-58-21	木	9 時半から 10 時半
	19	ちょこっとサロン 2 部	千代田 5-58-21	木	11 時から 12 時
	20	ちょこっとサロン 3 部ミモザ	千代田 5-58-21	木	9 時半から 10 時半
	21	地域福祉館（八木原小内）	千代田 5-4	木	10 時から 12 時 * 第 3 はお休み
	22	もねの里未来館	もねの里 3-24-27	金	10 時から 12 時
	23	千代田公民館（ジェイキング）	もねの里 3-20-30	土	9 時～11 時
四街道中 学校地区	24	鹿渡区自治会館	鹿渡 486-1	火	10 時～11 時
	25	向南台コミュニティセンター （向南台シニアクラブ・自治会）	鹿渡 718-1	水	10 時から 11 時
	26	鹿渡二区自治会館	鹿渡 1090-6	木	10 時から 11 時半
	27	ヴェルデ集会所（チームかまぼこ）	美しが丘 1-3-4	木	10 時から 11 時半
	28	わらびが丘自治会館（きらら会） * 第 2 はわろうべの里	和良比 173-52	水	15 時から 16 時
	29	三才区自治会館	和良比 256-89	火	13 時半から 14 時半
	30	ひかりが丘西自治会館 （ひかりが丘サロン）	めいわ 4-18-1	月	14 時から 15 時
	31	めいわ 5 丁目自治会館 （めいわ楽々体操）	めいわ 5-1-10	月	10 時から 11 時
旭中 学校地区	32	旭ヶ丘自治会館 ①第 1・3 （ひまわりサロン旭ヶ丘） ②第 2・4	旭ヶ丘 1-9-13	火	13 時半から 15 時半
	33	みそら自治会集会場 （ひまわりサロンみそら）	みそら 2-16-1	火	14 時から 15 時半
	34	鷹の台自治会集会所	鷹の台 3-2-1	水	10 時から 11 時

※ 自治会・シニアクラブ等の団体で実施しています。会場費等の参加費が必要な場合があります。

お住いの地区で実施している場合は、見学に行ってみてください。

各会場では自主的に活動しているため、会場の都合で曜日等が変更になる場合やお休みになることもあります。

お住まいの地区で活動がない場合は、下記へご相談ください。

高齢者支援課 包括ケア係：043-421-6128

5 各中学校地区の集い・相談・支援の場

【千代田中学校地区：集い・相談・支援の場】	．．．．	P. 10
【北中学校地区：集い・相談・支援の場】	．．．．．	P. 13
【西中学校地区：集い・相談・支援の場】	．．．．．	P. 14
【四街道中学校地区：集い・相談・支援の場】	．．．．．	P. 16
【旭中学校地区：集い・相談・支援の場】	．．．．．	P. 18

このリストは、市社会福祉協議会で把握している団体を掲載しています。

【本冊子の掲載に関するお願い】

「高齢者のための地域情報」は、高齢者が住み慣れた街で自分らしく、いきいき暮らすために必要な情報を数多く掲載することを目指しています。

また、本冊子は、介護予防活動の選択の幅を広げるとともに、住民同士の困りごとを軽減でき、お互いさまの助け合いなどで暮らせることを応援するものです。

掲載したい情報がある地域住民の方、医療・介護・福祉施設関係者、企業等は、下記までご連絡ください。

四街道市地域包括支援センター

担当： 林、杉谷

☎ 043-420-6070

※ 各中学校地区の集い・相談・相談・支援の場

【千代田中学校地区：集い・相談・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン	オレ ンジ カ フ エ	相 談	支 援	内 容	活 動 場 所	活 動 日	連 絡 先
1	亀崎	カメカメクラブ	○	○			介護予防体操・脳トレ	亀崎自治会館	第4月曜	地区社協 312-9003
2	物井	街かど相談所そよ風			○		認知症の相談、介護相談	グループホームそよ風	要予約(予約した上で電話相談でも可)	そよ風 304-7411
3	物井	街かど相談所ものいの家			○		認知症の相談、介護相談	グループホームものいの家	要予約(予約した上で電話相談でも可)	ものいの家 421-2030
4	物井	週いち貯筋体操 もねの里未来館	○				筋力アップの体操	もねの里未来館	毎週金曜 10～12	高齢者支援課 421-6128
5	物井	物井二区囲碁の会	○				囲碁対局	物井二区集会所	第3金曜	地区社協 312-9003
6	物井	地域カフェよつば	○				茶話会	物井二区集会所	第2木曜	地区社協 312-9003
7	物井	物井二区おお責隣子	○				お隣子の練習	物井二区集会所	第2水・第4火曜	地区社協 312-9003
8	千代田	サロンすみれ草	○				茶話会、レクリエーション 参加費100円	物井区会公民館	奇数月の第3金曜10～11:30	地区社協 312-9003
9	千代田	やぎばらサロン	○				茶話会、レクリエーション 参加費100円	地域福祉館 (八木原小内)	第2、4火曜 10～11:30	地区社協 312-9003
10	千代田	コミュニティ喫茶「櫻」	○				喫茶でおしゃべり、ランチ300円	地域福祉館 (八木原小内)	第1～4月曜 12～14:30	ふきのとう 424-0233
11	千代田	もえぎ	○				毎月集い、歌やお楽しみサロンを開催	地域福祉館 (八木原小内)	第3水曜、第4土曜 13:30～16	梅山さん 422-8208
12	千代田	週いち貯筋体操 健康ひろば (地域福祉館)	○	○			筋力アップの体操 どなたでも	地域福祉館 (八木原小内)	木曜 10～12 ※第3はお休み	高齢者支援課 421-6128
13	千代田	かけはし	○				囲碁、生花、カラオケ、PC等34サークル	千代田3-26-1	ほぼ毎日 9～17	大石さん 423-6318
14	千代田	ちよこつとクラブ	○	○			体操、ウォーキング、スポーツ、気功	活動場所は要確認	ほぼ毎日AM	松浦さん 090-4022-4530
15	千代田	ちよこつとサロン	○				(予約会費制) 9～17 100円 踊り、麻雀、軽体操	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎日 9～17	松浦さん 090-4022-4530
16	千代田	ちよこつと囲碁の会	○				囲碁対局	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎週水曜 12～17	地区社協 312-9003
17	千代田	迷雀会	○				健康麻雀対局	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎週月曜 13～15	地区社協 312-9003
18	千代田	週いち貯筋体操 ちよこつとサロン1部	○	○			筋力アップの体操	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎週木曜 9:30～10:30	高齢者支援課 421-6128

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。

【千代田中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン	介護予防 サロン	体操	オレンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
19	千代田	週いち筋筋体操 ちよこつとサロン2部			○				筋力アップの体操	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎週木曜 11～12	高齢者支援課 421-6128
20	千代田	週いち筋筋体操 ちよこつとサロン3部ミモザ			○				筋力アップの体操	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎週木曜 9:30～10:30	高齢者支援課 421-6128
21	千代田	クラフトマミー		○					クラフト・手芸	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	第4木曜 10:30～12	地区社協 312-9003
22	千代田	うた声サロン		○					ギター演奏による合唱	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	第1・3日曜 10～11:30	地区社協 312-9003
23	千代田	千代田4丁目茶話会		○					おしゃべり、ゲーム、音楽等 千代田4丁目住民 参加費:100円	地域福祉館 (八木原小内)	第1火曜 13-15	地区社協 312-9003
24	千代田	アクティブのどか		○					運動のできる場。脚力を鍛える器具を中心に筋 カトレーニングやストレッチ	アクティブのどか	第1、2土曜9～12 体操のできる オレンジカフェ	丸さん 080-7491-7034
25	千代田	筋筋体操 千代田集会所		○					筋力アップの体操	千代田集会所	毎週金曜 19:30～20:45	地区社協 312-9003
26	千代田	楽々健康麻雀		○					飲まない(飲酒)・吸わない、賭けないを守れる 方。利用料:3時間400円	ギャラリー楽々	火・水・金 10-16(出入り自由)	石橋さん 090-8818-3432
27	千代田	しあわせ会		○					発声・滑舌・腹式呼吸・ストレッチ 参加費:1時間600円+初月費100円	ギャラリー楽々	月曜 9:30-10:30	正道(しょうどう)さん 090-8307-0163
28	千代田	しあわせ会(筋トレ)		○					筋力アップ(スクワット等) 参加費:1時間600円	ギャラリー楽々	月曜 10:30-11:30	正道(しょうどう)さん 090-8307-0163
29	千代田	しあわせ会		○					発声・滑舌・腹式呼吸・ストレッチ、英語の歌 参 加費:1時間600円+初月費100円	千代田集会所	木曜 9:30-10:30	正道(しょうどう)さん 090-8307-0163
30	千代田	しあわせ会(筋トレ)		○					筋力アップ(スクワット等) 参加費:1時間600円	千代田集会所	木曜 10:30-11:30	正道(しょうどう)さん 090-8307-0163
31	千代田	花かんざし		○					茶話会	地域福祉館 (八木原小内)	第2月曜 10～11	地区社協 312-9003
32	千代田	ニリンソウの会		○					クラフト・ハイキング等	地域福祉館 (八木原小内)ほか	不定期	地区社協 312-9003
33	千代田	華の会		○					懇談とカラオケ	千代田集会所	第3日曜 14～17	地区社協 312-9003
34	千代田	千代田5丁目お助け隊						○	自治会員の簡単な困りごとのボランティア支援、 自治会員以外は要相談	千代田5丁目内	応相談	清水さん 090-8511-8514
35	千代田	千代田3丁目おたすけ隊						○	自治会員の簡単な困りごとのボランティア支援、 自治会員以外は要相談	千代田3丁目内	応相談	森田さん 080-2243-7762
36	千代田	千代田5丁目自治会ラジオ体操						○	ラジオ体操第一・第二、練功(どなたでも参加可)	近隣公園(千代田集 会所横通り)	平日6:30～7:00	清水さん 090-8511-8514

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。

【千代田中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン	オレンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
37	千代田	ちよこつとサロン	○				コーヒーとおしゃべり お代わり自由・キーキ付 500円	千代田5-58-21 (ちよこつとサロン)	毎月第4火曜 10～13	松浦さん 090-4022-4530
38	千代田	週いち貯筋体操 ジェイキング	○				筋力アップの体操 (シニアクラブ/有志)	千代田公民館	毎週土曜 9～11	高齢者支援課 421-6128
39	千代田	オレンジカフェ ちよだ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の 情報交換の場 参加費100円程度	千代田中学校地区地域福 祉館(八木原小内)	第4日曜 10～11:30 ※12月のみ第3日曜	千代田包括 497-2430
40	千代田	(注1)オレンジカフェ のどか		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の 情報交換の場 参加費300円程度	アクティブ のどか	第1、3土曜 9～12	丸さん 376-7896 080-7491-7034
41	内黒田	内黒田介護予防体操		○			年4回の介護予防体操	内黒田自治会館	4.7.10.2/月 第1金曜 10～	岡本さん 422-4104
42	池花	週いち貯筋体操 池花シニア会		○			筋力アップの体操 (シニアクラブ/有志)	池花集会所	毎週金 13:30～15	高齢者支援課 421-6128
43	市全域	(注2)オンライン オレンジカフェ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の 情報交換の場 参加費無料 申込み1週 間前	オンライン (Zoom)	第3水曜 10～11	包括 420-6070
※ 予定が変更している場合がありますので、詳細については各問合せ先へご連絡ください。										
(注1) 「のどか」では、ご相談などがある場合は事前にご連絡ください。										
(注2) 「オンライン」は、1週間前に申し込みが必要です。										

【北中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン 体操	オンライン カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
1	中央	シニア交流会	○	○			マンション在住高齢者の体操、グラウンドゴルフ、散歩、イベント等	プラサ・ヴェール	年間計画に基づき随時	井上さん 372-7988
2	中央	週いち筋力体操 プラサ・ヴェールシニア会	○				筋力アップの体操 (シニアクラブ)	プラサ・ヴェール2階 フィットネスルーム	毎週土曜 13:30~14:30	高齢者支援課 421-6128
3	大日	街かど相談			○		認知症や介護の相談	チェリーコートGホーム	要予約	チェリーコート422-0621
4	栗山	歌声サロン	○				歌、おしゃべり	地域交流センター	第2、4金曜 13~15	地区社協 377-0084
5	栗山	地域カフェ	○		○		お茶のみ、おしゃべり、相談	地域交流センター	第1~4週 火・木曜 10:30~13	地区社協 377-0084
6	栗住栗山	おしゃべり快 まろん	○				お茶のみ、おしゃべり	県営栗山団地自治会館	第1、3水曜 14~16	夏目さん 080-5063-2405
7	電電栗山	週いち筋力体操 電電栗山自治会	○				筋力アップの体操 (自治会)	電電栗山自治会館	毎週金曜 13:30~15	高齢者支援課 421-6128
8	栗山半台	週いち筋力体操 栗山半台シニアクラブ・婦人会・自治会	○				筋力アップの体操 (シニアクラブ、婦人会、自治会)	栗山半台集会所	毎週水曜 13:30~15 (第3週は木)	高齢者支援課 421-6128
9	栗山半台	半台サロン	○				体操、ゲームなど	半台集会場	第3水曜	社協 422-2945
10	くりやま台	週いち筋力体操 くりやま台自治会館	○				筋力アップの体操 (自治会)	くりやま台自治会館	毎週月曜 10~11	高齢者支援課 421-6128
11	すみれ台	週いち筋力体操 すみれ台週いち筋力体操の会	○				筋力アップの体操 (自治会)	すみれ台自治会館	毎週水曜 14~15	高齢者支援課 421-6128
12	つくし座	週いち筋力体操 つくし座自治会	○				筋力アップの体操 (自治会)	つくし座自治会館	毎週土曜 10~12	高齢者支援課 421-6128
13	つくし座	つくし座サロン	○		○		スマホの使い方、健康・福祉相談、おしゃべり・仲間づくり(自治会)	つくし座自治会館	第1土曜14:30~16:30	出口さん 422-7265
14	つくし座・栗山(一部)	移送サービス			○		病除、買い物等移送支援(自治会員限定)市 内片道又は往復、近隣市外片道又は往復。 事前にチャット購入。	つくし座と市内/近隣市外間	支援要請日(要予約)	相川さん 421-2704
15	馬洗	お手伝い隊			○		庭木剪定、草刈り(馬洗地区限定)	馬洗地区会	応相談	秋山さん 090-4438-9010
16	さちが丘2丁目	週いち筋力体操 幸2サロン	○				筋力アップの体操 (自治会)	さちが丘2丁目自治会館	毎週日・月曜 13:30~14:30	高齢者支援課 421-6128
17	鹿渡	ウエルフェアサロン「だれでも食堂」	○			ランチ ○	お弁当 無料又は1口100円以上(募金可)、 子供服、雑貨などのバザー などたでも	リハリバレイブ四街道	不定期 土曜(お問合わせください)	東浦さん 312-1014
18	萱橋台	週いち筋力体操 特養老人ホーム からたち	○				筋力アップの体操 どなたでも	特養老人ホーム からたち	毎週火曜 14~15:30	高齢者支援課 421-6128
19	今宿	週いち筋力体操 今宿会館	○				筋力アップの体操 (自治会)	今宿会館	毎週水曜 9:30~10:30	高齢者支援課 421-6128
20	市全域	週いち筋力体操 福祉センター	○				筋力アップの体操 どなたでも	総合福祉センター 2階	毎週金曜 10~11	社協 422-2945
21	市全域 (旧さくらそう)	オレンジカフェ リンゴの樹 (旧さくらそう)		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報 交換の場 参加費600円程度	日替わりcafeの店 リンゴの樹(旧さくらそう)	第2火曜 10~12	包括 420-6070
22	市全域	オレンジカフェ クローバー		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報 交換の場 参加費100円程度	クローバーケアつくし座デイス ビス	偶数月 第2日曜 13:30~15:30	島田さん 309-6951
23	市全域	(注1)オンライン オレンジカフェ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報 交換の場 参加費無料 申込み1週間前	オンライン(Zoom)	第3水曜 10~11	包括 420-6070

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。
(注1) 「オンライン」は、1週間前に申し込みが必要です。

【西中学校地区：集い、相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン	介護予防 サロン	オンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
1	鹿放ヶ丘区	鹿放ヶ丘ふれあい会	○	○				体操とおしゃべり、年会費と保険料がかかる(初めに1000円程度)。鹿放ヶ丘、大作岡在住の方	鹿放ヶ丘ふれあいセンター	第1木曜 10～12	東さん 423-4548
2	四街道一区	サロンさくらんぼ	○					お茶のみサロン 西A地区の方100円/回	チェリー	第3水曜 10～12	社協 422-2945
3	四街道一区	週いち筋力体操 四街道一区集会所	○					筋力アップの体操	四街道一区集会所	毎週月曜 10:30～11:30	高齢者支援課 421-6128
4	四街道一区	ラジオ体操	○					ラジオ体操(どなたでも参加可)	児童公園	第2・4土曜 9～	青木さん 090-9287-3010
5	四街道二区	週いち筋力体操 舞会(四街道二区)	○					筋力アップの体操	四街道二区集会所	毎週月曜 13:30～14:30	高齢者支援課 421-6128
6	四街道三区	みんなでラジオ体操しよう!	○					ラジオ体操(どなたでも参加可)	春日神社境内	毎週土曜 10～	時田さん 090-1698-4603
7	緑ヶ丘団地	サロンえのき	○					お茶のみサロン 西A地区の方100円/回	緑ヶ丘団地集会所	第2・4木曜 10～12	社協 422-2945
8	大日中志津区	週いち筋力体操 ダンスクラブ(男性のみ)	○					筋力アップの体操(ダンスクラブ)	保育・介護複合施設きわみ	毎週木曜 9～10:30	高齢者支援課 421-6128
9	下志津新田区	ラジオ体操	○					ラジオ体操(どなたでも参加可)	第2幼児公園	毎日 6:30～	中村さん 423-5066
10	桜ヶ丘区	週いち筋力体操 桜ヶ丘会館①	○					筋力アップの体操	桜ヶ丘会館	毎週金曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
11	桜ヶ丘区	週いち筋力体操 桜ヶ丘会館②	○					筋力アップの体操	桜ヶ丘会館	毎週金曜 11～12	高齢者支援課 421-6128
12	桜ヶ丘区	フリースペース「みらい」	○					誰でも自由に利用できる多目的スペース囲碁、将棋、麻雀 参加無料	コープみらいえ四街道	毎週水曜 14-16	コープみらいえ 304-9266
13	桜ヶ丘区	週いち筋力体操 コープみらいえ	○					筋力アップの体操 どなたでも	コープみらいえ四街道	毎週木曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
14	桜ヶ丘区	おたすけ隊				○		庭木の伐採。作業費無償だが、ゴミ処理及び車・機械経費は自己負担(桜ヶ丘区会員限定)	依頼者ご家庭	日曜日(時間は基本9時からあらとは相談)	渡辺さん 090-6297-6493
15	桜ヶ丘中央区	週いち筋力体操 桜ヶ丘中央区シニアクラブ・自治会	○					筋力アップの体操	桜ヶ丘中央区コミュニティセンター	毎週月曜 10～11:30	高齢者支援課 421-6128
16	桜ヶ丘中央区	いこいのもり	○			○		おしゃべりやゲームなど自由に過ごす	桜ヶ丘中央区コミュニティセンター	毎週火・木曜 13～16:30	西B地区社協 070-1494-5864
17	緑ヶ丘区	ラジオ体操	○					近隣住民で自力で来られる方なら誰でも自由参加。大体20名位参加	緑ヶ丘公園	毎朝 6:30～	
18	緑ヶ丘区	緑ヶ丘区応援隊				○		独居高齢者世帯、高齢者のみ世帯他。庭木の剪定、草取り、屋外の清掃、ゴミ捨て、重いものの移動や片付け、相談・助言。支援作業料金は無償。(区会員に限定せず)	依頼者ご家庭	応相談	お住いの町内の 班長さんへご相談

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。

【西中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン/体操	オレンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
19	市全域	(注1)オンライン オレンジカフェ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の 情報交換の場 参加費無料 申込み1週 間前	オンライン(Zoom)	第3水曜 10～11	包括 420-6070
		※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。								
		(注1)「オンライン」は、1週間前に申し込みが必要です。								

【四街道中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防		相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
			サロン	体験						
1	わらびが丘	週いち筋力体操 きらら会		○			筋力アップの体操 (有志)	わらびが丘自治会館	毎週水曜 15～16 (第2水曜を除く)	高齢者支援課 421-6128
2	わらびが丘	週いち筋力体操 きらら会		○			筋力アップの体操 (有志)	わらうべの里	第2水曜のみ 15～16	高齢者支援課 421-6128
3	向南台	週いち筋力体操 向南台シニアクラブ・自治会		○			筋力アップの体操 (シニアクラブ・自治会)	向南台コミュニティセンター	毎週水曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
4	鹿渡	街かど相談所			○		認知症や介護相談	はなまるホーム四街道	要予約	はなまるホーム四街道 433-6670
5	鹿渡	週いち筋力体操 鹿渡区自治会		○			筋力アップの体操	鹿渡区自治会館	毎週火曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
6	鹿渡二区	週いち筋力体操 鹿渡二区自治会館		○			筋力アップの体操 (自治会)	鹿渡二区自治会館	毎週木曜 10～11:30	高齢者支援課 421-6128
7	鹿渡二区	みのりサロン	○				おしゃべり、ポッチャ、体操	みのり会館	第2・第4月曜 10～11:30	室伏さん 433-3400
8	三才区	週いち筋力体操 三才区自治会館		○			筋力アップの体操 (自治会)	三才区自治会館	毎週火曜 13:30～14:30	高齢者支援課 421-6128
9	和良比区	和良比区大人の部活				○	簡単な困りごとのボランティア支援(自治会 員限定)	和良比区内	要相談	川島さん 090-4455-8904
10	和良比西区	和良比西自治会「お助け隊」				○	独居高齢者及び高齢者ご家族、身体不 自由な方・病氣療養中の同居ご家族、ひとり親 家庭他、無料(自治会員限定)	和良比西自治会内	要相談	堤さん 090-6012-3005
11	美しが丘 ・和良比	ふれ愛サロン	○				おしゃべり、レクリエーション 74歳以上	美しが丘自治会館	第2・4金曜 12～13:30	社協 422-2945
12	めいわ・和良 比・美しが丘	駄菓子屋「えがお」	○				駄菓子を販売しながら子どもと高齢者の交 流	美しが丘自治会館	第1・3日曜 13～15	清水さん 090-6482-5831
13	美しが丘「目 比」	週いち筋力体操 チームかまぼこ		○			筋力アップの体操 (有志)	ヴェルデ集会所	毎週木曜 10～11:30	高齢者支援課 421-6128
14	美しが丘	ラジオ体操		○			ラジオ体操(どなたでも)	美しが丘近隣公園	毎日6:30～	清水さん 090-6482-5831
15	めいわ・ 和良比	ほのぼのサロン	○				おしゃべり、レクリエーション 74歳以上	わらうべの里	第2・4水曜 11:30～13	社協 422-2945
16	ヴェルデ	ヴェルデサロン	○	○			おしゃべり、体操 (自治会)	ヴェルデ集会所	毎週火または水曜 10～12	文屋さん 080-5870-6010
17	ひかりが丘	週いち筋力体操 ひかりが丘サロン		○			筋力アップの体操 (自治会)	ひかりが丘西自治会館	毎週月曜 14～15	高齢者支援課 421-6128
18	めいわ	ラジオ体操		○			ラジオ体操(どなたでも)	めいわ・ひばり公園	毎日6:30～	加藤さん 090-3593-2493
19	めいわ	ラジオ体操		○			ラジオ体操(どなたでも)	めいわ・かっこう公園	毎日7:00～	加藤さん 090-3593-2493

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。

【四街道中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防		相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
			サロン	オレンジ カフェ						
20	めいわ5丁目	週いち筋体操 めいわ楽々体操		○			筋力アップの体操	めいわ5丁目自治会館	毎週月曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
21	市内全域	笑うベスマホ庵(1)			○		スマホ講座 入会金1,000円 300円/月	わろうべの里 ホール	第1月曜9～11	石黒さん 080-6743-1421
22	市内全域	笑うベスマホ庵(2)			○		スマホ初級講座 入会金1,000円 300円/月	わろうべの里 ホール	第2月曜13～15	石黒さん 080-6743-1421
23	市内全域	笑うベスマホ庵(3)			○		スマホ中級講座 入会金1,000円 300円/月	わろうべの里 ホール	第2月曜15～17	石黒さん 080-6743-1421
24	市内全域	笑うベスマホ庵(4)			○		スマホ講座(班別 復習) 入会金1,000円 300円/月	わろうべの里 2F和室	第3月曜13～15	石黒さん 080-6743-1421
25	市内全域	笑うベスマホ庵(5)			○		スマホ講座(習熟・復習) 入会金1,000円 300円/月	わろうべの里 食スタ	第3月曜15～17	石黒さん 080-6743-1421
26	市内全域	オレンジカフェ なごみ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報交換の場 参加費100円程度	デイサービス和良比 なごみの家	第3日曜 10～12	西さん 312-3192
27	市内全域	オレンジカフェ わろうべの里		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報交換の場 参加費100円程度	わろうべの里	第3水曜 10～12	みなみ包括 497-5165
28	市内全域	(注1)オンライン オレンジカフェ		○			認知症の人や家族、友人、地域の人の情報交換の場 参加費無料 申込み1週間前	オンライン(Zoom)	第3水曜 10～13	包括 420-6070
※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。										
(注1)「オンライン」は、1週間前に申し込みが必要です。										

【旭中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防		オレンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
			サロン	体操							
1	みそら	ひまわりサロンみそら	○					体操、おしゃべり、お茶のみ	みそら自治会集会場	毎週火、金 13～15	中村さん 090-2942-0243
2	みそら	週いち貯筋体操 ひまわりサロンみそら	○					筋力アップの体操 (自治会、民生、地社協)	みそら自治会集会場	毎週火曜 14～15:30	高齢者支援課 421-6128
3	みそら	ちょこっとお願いみそらの輪				○		簡単な困りごとのボランティア支援	みそら団地内	応相談	日和さん 432-9746 オレンジのぼり旗があるサ ポーターへ直接でも可
4	みそら	オレンジカフェ みそら		○				認知症の人や家族、友人、地域の人の情報交 換の場 参加費100円程度	みそら自治会集会場	第4金曜 13:30～15	みそら自治会 432-9429
5	旭ヶ丘	オレンジカフェ 旭ヶ丘(チーム 旭ヶ丘)		○				認知症の人や家族、友人、地域の人の情報交 換の場 参加費100円程度	旭ヶ丘自治会館	2か月に1回 第3又は第4土曜 13:30～15:30	旭ヶ丘自治会館 375-4686
6	旭ヶ丘	ひまわりサロン旭ヶ丘	○					おしゃべり、カフェ、歌、映画など	旭ヶ丘自治会館	月～金 13～16	旭ヶ丘自治会館 375-4686
7	旭ヶ丘	週いち貯筋体操 ひまわりサロン旭ヶ丘①	○					筋力アップの体操 (自治会、民生、地社協)	旭ヶ丘自治会館	第1・第3火曜 13:30～15:30	高齢者支援課 421-6128
8	旭ヶ丘	週いち貯筋体操 ひまわりサロン旭ヶ丘②	○					筋力アップの体操 (自治会、民生、地社協)	旭ヶ丘自治会館	第1・第3火曜 13:30～15:30	高齢者支援課 421-6128
9	旭ヶ丘	ちょこっとサポートクラブ						簡単な困りごとのボランティア支援	旭ヶ丘団地内	応相談	柿沼さん 090-9800-2900
10	旭ヶ丘	しんちゃんカフェ	○					おしゃべり、カフェ、手づくり菓子 参加無料	旭ヶ丘4丁目19-13 みる なの家 さら	毎月第1日曜 10～12	國生さん 312-1251
11	旭ヶ丘	さんさん	○					おしゃべり、お茶菓子、お茶 参加無料	旭ヶ丘3丁目7-3 みんなの家 ぱお	毎月第3日曜 13～15:30	高橋さん 433-5773
12	吉岡	街かど相談所				○		認知症や介護相談	グループホームよしおか	要予約(電話相談も可)	グループホームよしおか 310-5501
13	鷹の台	ひまわりサロン鷹の台	○					おしゃべり、お茶のみ、講演等 参加無料	鷹の台自治集会所	第2・4木曜、第2火曜、 第1・3土曜 10～12	小川さん 309-6221
14	鷹の台	週いち貯筋体操 鷹の台自治会集会所	○					筋力アップの体操 (自治会、民生、地社協)	鷹の台自治集会所	毎週水曜 10-11	高齢者支援課 421-6128
15	鷹の台	鷹の台サポートクラブ						簡単な困りごとのボランティア支援	鷹の台2～4丁目内	応相談	鮎川さん 090-2406-3745
16	鷹の台	太極拳	○					体操、1回100円。	鷹の台自治集会所	第1・3土曜 10～11	鮎川さん 090-2406-3745
17	鷹の台	健康ヨガ	○					体操、1回100円。	鷹の台自治集会所	年6回(お問い合わせく ださい)	清家さん 080-6597-5477
18	鷹の台	映画鑑賞	○					参加無料	鷹の台自治集会所	第2火曜 10～12	三村さん 080-4058-8004
19	鷹の台	S工房	○					手芸、1回100円+材料費	鷹の台自治集会所	月1回(お問い合わせく ださい)	三村さん 080-4058-8005

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。

【旭中学校地区：集い・相談・支援の場】

NO	地域	団体名	介護予防 サロン	オレンジ カフェ	相談	支援	内容	活動場所	活動日	連絡先
20	鷹の台	さわやかクラブ	○	○			グラウンドゴルフ、カラオケ、卓球	鷹の台公園他	週3回他、お問い合わせ してください	宮内さん 080-2569-2027
21	鷹の台	女子会	○				風食とおしゃべり	個人宅	不定期 お問い合わせ してください	三村さん 080-4058-8005
22	市内全域	(注1)オンライン オレンジカフェ		○			認知症の人や家族、友人、地域の 人の情報交換の場 参加費無料 申込み1週間前	オンライン(Zoom)	第3水曜 10~13	包括 420-6070
※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。										
(注1) 「オンライン」は、1週間前に申し込みが必要です。										