生活支援体制整備事業

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 2

2．高齢者の在宅福祉サービス

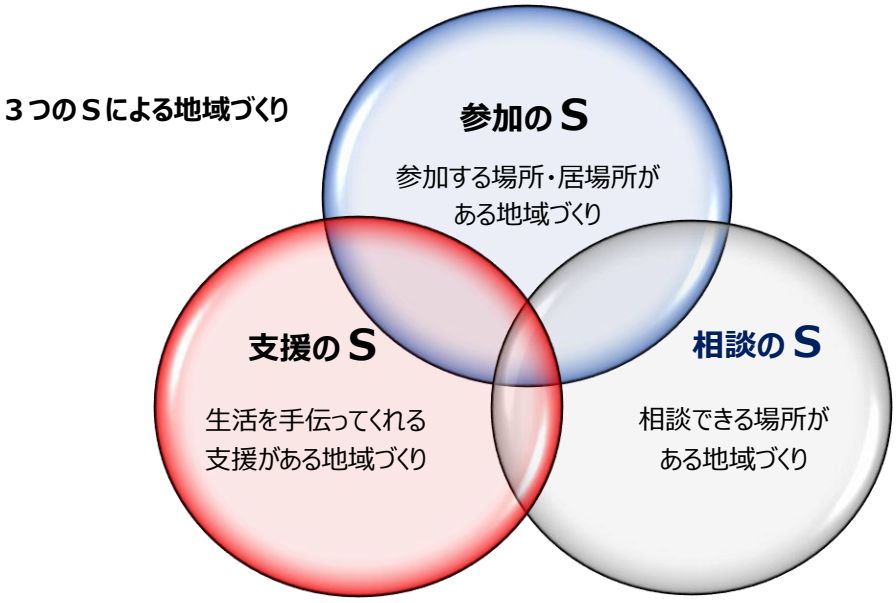
たすけあい・ボランティア支援一覧 …… P 3

シルバー人材センターのサービス …… P 4

3．四街道市内の買物等支援リスト …… P 5

4．週いち貯筋体操 …… P 9

5．各中学校地区の集い・相談・支援の場 …… P 11



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：　2025 年 7 月

【本冊子の目的と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
生活支援コーディネーター　：　林
☎　043-420-6070

1　高齢者の相談窓口

窓口名	内容	電話番号
地域包括支援センター	«高齢者の総合相談» ・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 «担当地区» ・北中学校地区 ・西中学校地区 場所：総合福祉センター分館 鹿渡無番地 月～土　8：30～17：15 日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み	**043-420-6070**
みなみ地域包括支援センター	«担当地区» ・四街道中学校地区 ・旭中学校地区 場所：南部総合福祉センター わろうべの里２Ｆ 和良比 635-4 月～土　9：00～17：15 日曜・祝日・第４月曜・年始年末（12/29～1/3）は休み	**043-497-5165**
千代田地域包括支援センター	«担当地区» ・千代田中学校地区 場所：千代田地域包括支援センター 池花 2-22-4 月～土　8：30～17：15 日曜・祝日・年始年末（12/29～1/3）は休み	**043-497-2430**

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。

	支援団体 ＼ 支援内容	コープみらい くらしのたすけあいの会おたがいさま	社協 にこにこサービス	認定ＮＰＯ たすけあいの会ふきのとう	社協 ボランティアセンター	公益社団 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。

四街道市シルバー人材センターのサービス　　電話：043-497-5080

■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	1,238 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	1,238 円～	1 回あたり、内容による。

■専門技術分野

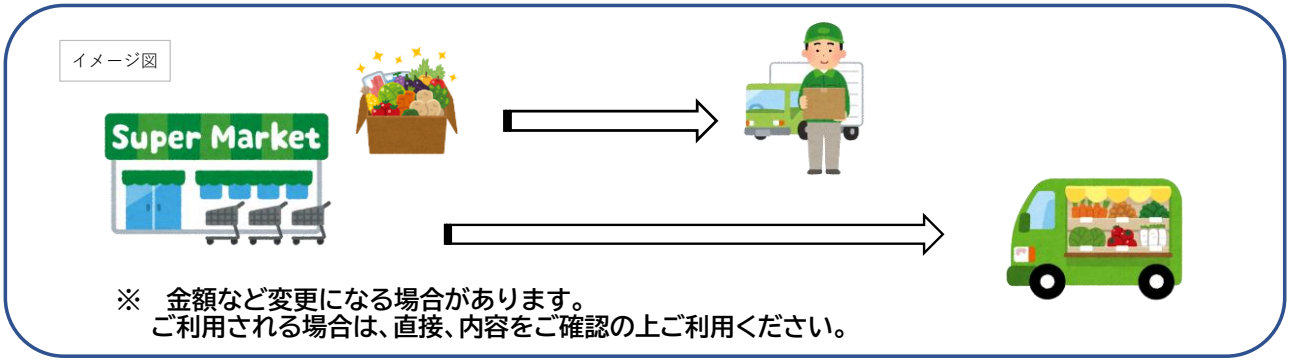
サービスの名称	基本料金（消費税含）	備考
伐採作業	（都度見積り）	庭木の伐採・伐根は幹径・周辺状況によります。
植木の手入れ	13,300 円～	概ね 1 日（7 時間程度）あたり 植栽の状況により、見積もり金額が変わります。
電気及び電気機器		
・電気工事・機器設置	（都度見積り）	内容による。材料費は実費を申し受けます。
・パソコン等の設定	3,100 円～	
・パソコン指導	3,100 円～	
大工仕事	（都度見積り）	内容による。
修繕作業	（都度見積り）	内容による。
包丁研ぎ(ステンレス)	575 円～	内容による。
ふすま・障子・網戸の張替え	（都度見積り）	材料代込みで作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

■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）	1,238 円～	概ね 1 時間あたり
草刈り作業（機械刈）	117 円～	1㎡当たり（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	1,238 円～	概ね 1 時間あたり、内容による。

※上記以外のことでも、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



※　金額など変更になる場合があります。
　ご利用される場合は、直接、内容をご確認の上ご利用ください。

(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 by ONIGO 四街道店	受付方法	電話	ー
			FAX	ー
お店情報	配送は当日最短70分から翌々日まで注文可能!! 自宅でパソコン・スマホからラクラク注文ができます！ (https://onigo.co.jp)			

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 他	市内全域 (一部エリア外あり)	※要会員登録(無料) 配送料　6000円以上　330円 6000円未満　490円

名称	イトーヨーカドー四街道店 ポーターサービス「お買物お届け便」	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	当日お買物いただいた商品を専用BOXに詰め合せ、当日または翌日にお客様宅まで配送するサービスです(置配不可)			

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	正午12時までにお申し込み頂くと、当日午後２時～午後９時にお届け	長期保存可能な常温商品(根菜類可)、日用品、衣類	市内全域	当日、イトーヨーカドーで7000円(税込)以上お買物のお客様が対象(専門店など一部対象外商品有) １ケース(縦39.7㎝×横53.0㎝×高さ36.6㎝)につき550円 重量はケース込み23㎏まで

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	ー
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

(2) 移動販売

名称	ウエルシアの移動販売	問合せ先	商品・運行	ウエルシア 四街道めいわ店	電話	043-433-7001
			販売場所	市高齢者支援課	電話	043-421-6128

お店情報

(月曜日)
①全宅寺駐車場（小名木215） 9：50～➡**②専門学校新国際福祉カレッジ駐車場（山梨1316-1）** 10：30～➡**③永幸苑門扉前（上野199）** 11：00～➡**④南波佐間公会堂（南波佐間348-5）** 11：20～➡**⑤クローバーケアつくし座デイサービス（つくし座1-3-4）** 13：40～➡**⑥電電栗山自治会館（栗山1000-5）** 14：10～➡**⑦かすや内科クリニック（四街道1533-150）** 14：40～➡**⑧コープみらいえ四街道（大日1793-15）** 15：00～➡**⑨まごころクリニック（めいわ3-16-8）** 15：30～

(火曜日)
①総合福祉センター（鹿渡無番地） 9：50～➡**②下志津新田集会所（下志津新田2524-6）** 10：20～➡**③市営住宅C棟階段前（四街道1474-3-C）** 11：00～➡**④くりやま台自治会館（栗山242-16）** 11：30～➡**⑤旭ヶ丘自治会館（旭ヶ丘1-9-13）** 14：30～➡**⑥みそら自治会集会所（みそら2-16-1）** 15：00～➡**⑦よつかいどう福祉会（たかおの杜15-5）** 15：35～

(水曜日)
①布施氏空地（下志津新田昴ハイツ横） 9：50～➡**②今宿会館（大日1849-1）** 10：30～➡**③ろうたす（大日1623-1）** 11：00～➡**④大作岡公民館（大日1109）** 11：30～➡**⑤消防団第7分団前（福星寺近く・吉岡882-1）** 13：50～➡**⑥成台中自治会館（中台536）** 14：20～➡**⑦川戸区集会所（山梨947）** 14：50～➡**⑧富士見ヶ丘会館（大日2085-1）** 15：30～

(木曜日)
①三丁目集会所かけはし（千代田3-26） 9：50～➡**②ギャラリー楽々（千代田クリニック・千代田1-40-12）** 10：20～➡**③アクアヴィラ駐車場(内黒田・内黒田316-10）** 10：50～➡**④物井茶屋の作自治会集会所(物井1789-2）** 11：20～➡**⑤千代田地域包括支援センター（池花2-22-4)** 13：30～➡**⑥池花集会所（池花1-29）** 14：00～➡**⑦桜ヶ丘中央区コミュニティセンター（大日105-19）** 14：30～➡**⑧さつきヶ丘自治会館（さつきヶ丘12-1）** 15：00～➡**⑨鹿放ヶ丘ふれあいセンター（鹿放ケ丘28-4-12）** 15：30～

（金曜日）
①野村外科医院（千代田4-25-4） 9：50～➡**②栗山6区隣り山林空地（栗山312-18地先）** 10：20～➡**③栗山香取神社駐車場(栗山424）** 10：50～➡**④栗山県営住宅（栗山345）** 11：20～➡**⑤円福寺駐車場(物井870）** 14：00～➡**⑥向井区公民館（山梨429）** 14：30～➡**⑦ケアハウスせきれい（中台134）** 15：00～➡**⑧南波佐間公会堂跡地（南波佐間219地先）** 15：45～

受付時間	主な取扱い品目	販売エリア	料金条件
各地区滞在は約15分 祝日も運行（年末年始は休み）	日用品・化粧品・食品・健康食品・パン・冷食・飲料・弁当・野菜・魚など	上記エリア	令和7年９月1日（月）より （１）販売手数料設定 1品購入につき10円（税込11円）、最大5品（税込55円）まで 例：10品以上買い上げの場合、50円（税込55円）の手数料 （２）価格設定の変更 現　在：移動販売にも特別価格（チラシ、広告等）を適用 変更後：移動販売は特別価格（チラシ、広告等）を不適用 ※各種モバイル決済・クレジットカード・電子マネーも使えます。 ※公共料金・各種料金が支払えます。

※　場所・時間は変更することがありますので、最新のチラシや市のホームページをご確認ください。

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	ー

お店情報

(ルート1）四街道市千代田・栗山・つくし座・さちが丘・みそら・旭ヶ丘地区

【毎週月曜日・木曜日】

①千代田2丁目（第4児童公園）10：15頃➡**②栗山（栗山県営住宅中央広場）**10：55頃
➡**③つくし座2丁目（第3幼児公園）**11：30頃➡**④つくし座1丁目（第2幼児公園）**
12：55頃➡**⑤さちが丘1（自治会館子ども広場）**13：20頃➡**⑥さちが丘2（第1幼児公園）**
13：45頃➡**⑦みそら3丁目（第8号公園）**14：25頃➡**⑧みそら第9幼児公園**15：00頃
➡**⑨みそら第3幼児公園**15：35頃➡**⑩旭ヶ丘グリーンタウン第3児童公園**16：10頃

(ルート２）四街道市千代田・大日・和良比地区

【毎週火曜日】

①千代田（第15児童公園）横14：15頃➡**②大日（チェリーコート四街道）**14：55頃➡
③大日（コープみらいえ四街道）15：35頃➡**④和良比（プチモンド四街道）**16：30頃

(ルート3）四街道市千代田・大日・鹿放ケ丘地区

【毎週金曜日】

①千代田（第15児童公園）横14：15頃➡**②大日（チェリーコート四街道）**14：55頃➡
③鹿放ケ丘（鹿放ヶ丘ふれあいセンター）15：35頃➡**④大日（コープみらいえ四街道）**16：15頃

受付時間	主な取扱い品目	販売エリア	料金条件
各地区滞在は約30分	生鮮品・惣菜・パン・冷蔵品（牛乳・乳製品・豆腐など）・野菜・食品・弁当・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（税込11円） 但し、5点以上は一律 50円（税込55円）の負担

(3) 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	ー
お店情報	シルバー人材センター会員が皆様のもとに伺い、代わりにお買物をしてきます。 また、家の草刈りや修理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	ー
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～

(4) 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い売場、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 1F 9:00～21:00 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

高齢者支援課　包括ケア係：043-421-6128

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７年６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 105-19	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 1-8-13	月	10 時半から 11 時半
	6	下志津新田集会所（琴平会）	下志津新田 2524-6	火	10 時から 11 時半
	7	さつきヶ丘自治会館（さつき緑樹会）	さつきヶ丘 12-1	金	10 時から 11 時半
	8	四街道三区自治会館	四街道 1-13-16	月	10 時 15 分から 11 時半
	9	緑ヶ丘区民会館 （ミドリはつらつクラブ※女性のみ）	大日 376-2	水	10 時から 11 時半
北中学校地区	10	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
	11	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
	12	くりやま台自治会館（さくら会）	栗山 242-16	月	10 時から 11 時
	13	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
	14	つくし座会館（自治会）	つくし座 3-1-1	土	10 時から 12 時
	15	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
	16	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
	17	今宿会館	大日 1849-1	水	9 時半から 10 時半
	18	特別養護老人ホームからたち	大日 595-1	火	14 時から 15 時半
	19	福祉センター	鹿渡無番地	火	13 時から 14 時
	20	富士見ヶ丘会館	大日 2085-1	水	14時から 15 時

地区	No.	会場（団体名）	住所	曜日	時間
	21	さちが丘１丁目自治会館 （さちが丘１丁目週いち貯筋体操）	さちが丘 1-17	月	10 時から 11 時
千代田中学校地区	22	池花集会所（池花シニア会）	池花 1-1	金	13 時半から 15 時
	23	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
	24	ちょこっとサロン２部	千代田 5-58-21	木	11 時から 12 時
	25	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
	26	地域福祉館　　①木曜日（第３を除く） （八木原小内）②火曜日（第１を除く）	千代田 5-4	火・木	①10 時から 11 時半 ②13 時半から 15 時
	27	もねの里未来館	もねの里 3-24-27	金	10 時から 12 時
	28	物井区会公民館	物井 787-1	水	13 時半から 15 時 ＊第３はお休み
四街道中学校地区	29	鹿渡区自治会館	鹿渡 486-1	火	10 時から 11 時
	30	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
	31	鹿渡二区自治会館	鹿渡 1090-6	木	10 時から 11 時半
	32	四街道二区集会所（寿会）	四街道２-１０	月	13 時半から 14 時半
	33	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
	34	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
	35	三才区自治会館	和良比 256-89	火	13 時半から 14 時半
	36	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
	37	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
	38	めいわ５丁目自治会館（水曜クラブ）	めいわ 5-1-10	水	10 時から 11 時
旭中学校地区	39	旭ヶ丘自治会館 （ひまわりサロン旭ヶ丘）	旭ヶ丘１-9-13	火	13 時半から 15 時半
	40	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
	41	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。

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. １２

【北中学校地区：集い・相談・支援の場】　・・・・・・　P. １４

【西中学校地区：集い・相談・支援の場】　・・・・・・　P. １６

【四街道中学校地区：集い・相談・支援の場】　・・・・・　P. １７

【旭中学校地区：集い・相談・支援の場】　・・・・・・　P. １９

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。

※ 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】

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	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	四街道ケアセンター　そよ風	要予約　月曜～金曜（祝・年末年始除く）　受付9～16	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　月曜～金曜（祝・年末年始除く）　受付9～16	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	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
6	千代田	やぎはらサロン	○					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
7	千代田	コミュニティ喫茶「欅」	○					喫茶でおしゃべり、ランチ300円	地域福祉館 （八木原小内）	第3月曜　12～14:30	ふきのとう　424-0233
8	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
9	千代田	**週いち貯筋体操 地域福祉館（八木原小内）**		○				筋力アップの体操	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
10	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
11	千代田	ちょこっとクラブ		○				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
12	千代田	ちょこっとサロン	○					（予約会費制） 9～17　100円　　踊り、麻雀、軽体操	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎日　9～17	松浦さん　090-4022-4530
13	千代田	ちょこっと囲碁の会	○					囲碁対局	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎週水曜　12～17	地区社協　312-9003
14	千代田	迷雀会	○					健康麻雀対局	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎週月曜　13～15	地区社協　312-9003
15	千代田	**週いち貯筋体操 ちょこっとサロン1部**		○				筋力アップの体操	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎週木曜　9:30～10:30	高齢者支援課　421-6128
16	千代田	**週いち貯筋体操 ちょこっとサロン2部**		○				筋力アップの体操	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎週木曜　11～12	高齢者支援課　421-6128
17	千代田	**週いち貯筋体操 ちょこっとサロン3部ミモザ**		○				筋力アップの体操	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎週木曜　9:30～10:30	高齢者支援課　421-6128
18	千代田	クラフトマミー	○					クラフト・手芸	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	第4木曜　10:30～12	地区社協　312-9003
19	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 （ちょこっとサロン）	第1・3月曜　10～11:30	地区社協　312-9003
20	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
21	千代田	**（注1）**オレンジカフェ　のどか			○			運動のできる場。脚力を鍛える器具を中心に筋力トレーニングやストレッチ。体操と足湯のできるオレンジカフェ。 参加費300円	アクティブのどか	第1・3土曜　9～12	丸さん　050-1725-7896
22	千代田	高齢者のための出張相談 （千代田包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談（高齢者の総合相談）	アクティブのどか　相談室	毎月第3土曜　9:30～11	千代田包括　497-2430
	（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。 ※ 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		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							
23	千代田	貯筋教室　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
24	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
25	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＋初月費100円	ギャラリー楽々	毎週月曜　9:30-10:30	正道（しょうどう）さん 090-8307-0163
26	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	毎週月曜　10:30-11:30	正道（しょうどう）さん 090-8307-0163
27	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	毎週木曜　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	千代田集会所	毎週木曜　10:30-11:30	正道（しょうどう）さん 090-8307-0163
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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（千代田集会所横辺り）	平日6:30～7:00	清水さん　090-8511-8514
35	千代田	ちょこっとサロン	○					コーヒーとおしゃべり お代わり自由・ケーキ付　500円	千代田5-58-21 （ちょこっとサロン）	毎月第4火曜　10～13	松浦さん　090-4022-4530
36	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
37	千代田	駄菓子屋ちゃーみー	○					駄菓子を販売しながらこどもと高齢者の交流の場	千代田中学校地区地域福祉館（八木原小内）	第３日曜　13～15	長谷川さん　090-8648-1883
38	千代田	高齢者のための出張相談 （千代田包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談（高齢者の総合相談）	千代田公民館　団体活動室	偶数月　第3火曜　10～11:30	千代田包括　497-2430
39	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
40	池花	**週いち貯筋体操 池花シニア会**		○				筋力アップの体操	池花集会所	毎週金曜　13:30～15	高齢者支援課　421-6128
41	物井	**週いち貯筋体操 物井区会公民館**		○				筋力アップの体操	物井区会公民館	毎週水曜　13:30～15 第3はお休み	高齢者支援課　421-6128
42	市全域	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　参加希望者は要ご連絡	オンライン（Zoom）	第3水曜　10～11	市包括　420-6070
	※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。										

【北中学校地区：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	中央	シニア交流会	○	○				マンション在住高齢者の体操、グランドゴルフ、散歩・イベント等	プラーサ・ヴェール	年間計画に基づき随時	井上さん　372-7988
2	中央	**週いち貯筋体操 プラーサ・ヴェールシニア交流会**		○				筋力アップの体操	プラーサ・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	チェリーコートグループホーム	要予約（月～金　9～16） 相談日　土曜13～17	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	栗山	高齢者のための出張相談 （市包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談	地域交流センター	第1、3週木曜　10:30～12	市包括　420-6070
7	県住栗山	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
8	電電栗山	**週いち貯筋体操 電電栗山自治会**		○				筋力アップの体操	電電栗山自治会館	毎週金曜　13:30～15	高齢者支援課　421-6128
9	栗山半台	**週いち貯筋体操 栗山半台シニアクラブ・婦人会・自治会**		○				筋力アップの体操	栗山半台区集会所	毎週水曜　13:30～15 （第3週のみ木曜）	高齢者支援課　421-6128
10	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
11	くりやま台	**週いち貯筋体操 さくら会**		○				筋力アップの体操	くりやま台自治会館	毎週月曜　10～11	高齢者支援課　421-6128
12	すみれ台	**週いち貯筋体操 すみれ台週いち貯筋体操の会**		○				筋力アップの体操	すみれ台自治会館	毎週水曜　14～15	高齢者支援課　421-6128
13	つくし座	**週いち貯筋体操 つくし座自治会**		○				筋力アップの体操	つくし座自治会館	毎週土曜　10～12	高齢者支援課　421-6128
14	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	酒井さん　421-3939
15	つくし座・ 栗山（一部）	移送サービス					○	病院、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。事前にチケット購入。	つくし座と市内/近隣市外間	支援要請日(要予約)	酒井さん　421-3939
16	馬洗	お手伝い隊					○	庭木剪定、草刈り（**馬洗地区会限定**）	馬洗地区会	応相談	秋山さん　090-4438-9010
17	さちが丘1丁目	**週いち貯筋体操 さちが丘1丁目週いち貯筋体操**		○				筋力アップの体操	さちが丘１丁目自治会館	毎週月曜10～11	高齢者支援課　421-6128
18	さちが丘2丁目	**週いち貯筋体操 幸2サロン**	○	○				筋力アップの体操	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
19	鹿渡	**ウエルフェアサロン 「だれでも食堂」**	○				ランチ○	お弁当：無料または1口100円以上（募金可）、子供服、雑貨などのバザー　どなたでも	リハリバイブ四街道	不定期　（要問合せ）	東浦さん　312-1014
20	萱橋台	**週いち貯筋体操 特別養護老人ホームからたち**		○				筋力アップの体操	特別養護老人ホーム　からたち	毎週火曜　14～15:30	高齢者支援課　421-6128
21	今宿	**週いち貯筋体操 今宿会館**		○				筋力アップの体操	今宿会館	毎週水曜　9:30～10:30	高齢者支援課　421-6128
22	富士見ヶ丘	**週いち貯筋体操 富士見ヶ丘会館**		○				筋力アップの体操	富士見ヶ丘会館	毎週水曜　14-15	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。										

【北中学校地区：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							
23	市全域	**週いち貯筋体操 福祉センター**		○				筋力アップの体操	総合福祉センター　3階	毎週火曜　13～14	社協　422-2945
24	市全域	オレンジカフェ　りんごの樹 （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 りんごの樹（旧さくらそう）	第2火曜　10～12	市包括　420-6070
25	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サービス	偶数月　第2日曜 13:30～15:30	島田さん　309-6951
26	市全域	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　参加希望者は要ご連絡	オンライン（Zoom）	第3水曜　10～11	市包括　420-6070
	※ 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		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	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)。鹿放ケ丘、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**	**週いち貯筋体操 よついちクラブ**		○				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	みんなの食堂	○				○	高齢者、こども連れが立ち寄れる食堂 1食 こども100円、大人300円	icoba四街道一丁目 (四街道1-20-4)	第1月曜 17～19	芝崎さん cafe.bagel.kitchen@gmail.com
5	**四街道二区**	**週いち貯筋体操 寿会**		○				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**	**週いち貯筋体操 四街道三区自治会館**		○				筋力アップの体操	四街道三区自治会館	毎週月曜 10:15～11:30	高齢者支援課 421-6128
7	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～ (雨天中止)	時田さん 090-1698-4603
8	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
9	大日中志津区	**週いち貯筋体操 ダンディクラブ(男性のみ)**		○				筋力アップの体操(ダンディクラブ)	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
10	下志津新田区	**週いち貯筋体操 零平会**		○				筋力アップの体操	下志津新田集会所	毎週火曜 10～11:30	高齢者支援課 421-6128
11	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
12	桜ヶ丘区	**週いち貯筋体操 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
13	桜ヶ丘区	**週いち貯筋体操 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
14	桜ヶ丘区	桜ケ丘長寿会ペタンククラブ		○				区内在住の方。年会費:区会員3000円、区会員以外の方は応相談。	桜ヶ丘会館	毎週木曜 13～16	井上さん 422-5166
15	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
16	桜ヶ丘区	**週いち貯筋体操 コープみらいえ**		○				筋力アップの体操	コープみらいえ四街道	毎週木曜 10～11	高齢者支援課 421-6128
17	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時からあとは相談)	渡辺さん 090-6297-6493
18	桜ヶ丘中央区	**週いち貯筋体操 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
19	桜ヶ丘中央区	**もくいちcafé**			○			認知症の人やご家族、友人、地域の人の情報交換の場 参加費無料 申込要	桜ヶ丘中央区コミュニティセンター	毎月第1木曜 13:30～15	市包括 420-6070
20	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～	
21	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。公園の草刈り、ごみ集積場修繕他(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
22	緑ヶ丘区	T's café			○			認知症の人やご家族、友人、地域の人の情報交換の場 参加費100円 申込は市包括へ	田中邸(大日324-14)	不定期(お問い合わせください)	市包括 420-6070
23	さつきヶ丘	**週いち貯筋体操 さつき緑樹会**		○				筋力アップの体操	さつきヶ丘自治会館	毎週金曜 10～11:30	高齢者支援課 421-6128
24	市全域	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 参加希望者は要ご連絡	オンライン(Zoom)	第3水曜 10～11	市包括 420-6070
	※ 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		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	わらびが丘	**週いち貯筋体操 きらら会**		○				筋力アップの体操	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	**週いち貯筋体操 きらら会**		○				筋力アップの体操	わろうべの里	第2水曜のみ　15～16	高齢者支援課　421-6128
3	向南台	**週いち貯筋体操 向南台シニアクラブ・自治会**		○				筋力アップの体操	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　月曜～金曜（祝・年末年始除く）　受付9～16	はなまるホーム四街道 433-6670
5	鹿渡	**週いち貯筋体操 鹿渡区自治会館**		○				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	**週いち貯筋体操 鹿渡二区自治会館**		○				筋力アップの体操	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、ボッチャ、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	**週いち貯筋体操 三才区自治会館**		○				筋力アップの体操	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・病気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こどもと高齢者の交流の場	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1丁目	**週いち貯筋体操 チームかまぼこ**		○				筋力アップの体操	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	美しが丘	ひだまりの会	○					おしゃべり・カラオケ	美しが丘自治会館	第3土曜　13～15	岩瀬さん　070-8410-5723
16	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	わろうべの里	第2・4水曜　11:30～13	社協　422-2945
17	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
18	ひかりが丘	**週いち貯筋体操 ひかりが丘サロン**		○				筋力アップの体操	ひかりが丘西自治会館	毎週月曜　14～15	高齢者支援課　421-6128
19	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
20	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
21	めいわ5丁目	**週いち貯筋体操 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
22	めいわ5丁目	**週いち貯筋体操 水曜クラブ**		○				筋力アップの体操	めいわ5丁目自治会館	毎週水曜　10～11	高齢者支援課　421-6128
23	市内全域	笑うべスマホ庵（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
24	市内全域	笑うべスマホ庵（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
	※ 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		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							
25	市内全域	笑うべスマホ庵（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
26	市内全域	笑うべスマホ庵（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
27	市内全域	笑うべスマホ庵（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
28	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
29	市内全域	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　参加希望者は要ご連絡	オンライン（Zoom）	第3水曜　10～11	市包括　420-6070
	※ 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		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	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 無料	みそら自治会集会場	第4金曜　13:30～15:30	みそら自治会　432-9429
5	みそら	高齢者のための出張相談 （みなみ包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談	みそら自治会集会場	毎月第4金曜　13～15	みなみ包括　497-5165
6	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
7	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
8	旭ヶ丘	**週いち貯筋体操 ひまわりサロン旭ヶ丘**		○				筋力アップの体操	旭ヶ丘自治会館	毎週火曜　13:30～15:30	高齢者支援課　421-6128
9	旭ヶ丘	高齢者のための出張相談 （みなみ包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談	旭ヶ丘自治会館	毎月第2火曜　14～16	みなみ包括　497-5165
10	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
11	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	旭ケ丘4丁目19―13　みんなの家　さら	毎月第1日曜　10～12	國生さん　312-1251
12	旭ヶ丘	さんさん	○					おしゃべり、お茶菓子、お茶　参加無料	旭ケ丘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
13	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　月曜～金曜(祝・年末年始除く)　受付9～16	グループホームよしおか 310-5501
14	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
15	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	鷹の台自治集会所	毎週水曜　10-11	高齢者支援課　421-6128
16	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
17	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
18	鷹の台	健康ヨガ		○				体操　1回100円	鷹の台自治集会所	年6回（要問合せ）	清家さん　080-6597-5477
19	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
20	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
21	鷹の台	高齢者のための出張相談 （みなみ包括の出張相談所）				○		生活に関すること、介護・健康に関することなど高齢者や家族からの相談	鷹の台自治集会所	奇数月　第4木曜　10～12	みなみ包括　497-5165
22	鷹の台	さわやかクラブ	○	○				グランドゴルフ、カラオケ、卓球	鷹の台公園他	週3回他、お問い合わせください	宮内さん　080-2569-2027
23	鷹の台	女子会	○					昼食とおしゃべり	個人宅	不定期　お問い合わせください	三村さん　080-4058-8005
24	市内全域	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　参加希望者は要連絡	オンライン（Zoom）	第3水曜　10～11	市包括　420-6070

※ 開催の有無は、直接お問い合わせください。