

令和8年度 北方町高齢者保健福祉事業一覧<介護予防・生きがいつくり>

R8.4.1現在

	事業名	受付窓口	対象者	サービスの内容	自己負担
健康つくり	介護予防手帳	地域包括支援センター 323-5540	概ね60歳以上の方	いつまでも健康で、自分らしく暮らしていくために自分自身の健康についてセルフマネジメント（自己管理）するためのものです。地域での体操やカフェに参加する時に持っていきましょう。 手帳の配布場所：地域包括支援センター	無料
	すまいる体操教室	地域包括支援センター 323-5540	65歳以上の方	体操やストレッチなどを行い介護予防をしていきます。 ※要申込 場所：働く婦人の家・福祉センター・勤労青少年ホーム（各教室月2回開催）	無料
	すまいる認知症予防教室	地域包括支援センター 323-5540	65歳以上の方	楽しく体を動かし認知症予防をします。 日時：第2・4水曜日 午前10時～正午（役場までの送迎あり） 場所：ナーシングケア北方 もちの木広場	無料
	すまいる男性体操教室	地域包括支援センター 323-5540	65歳以上の男性	サーキットトレーニングで体を動かし介護予防をします。※要申込 日時：第1・3火曜日 午前9時30分～10時30分（2部制） 場所：スタジオチーニアス（アルテック2階）	無料
	いきいき百歳体操くらぶ	地域包括支援センター 323-5540	概ね65歳以上の方	DVDに合わせて「いきいき百歳体操」を行います。 コミュニティセンター ：毎週火曜日 午後1時15分～1時45分（ホッと・カフェすいせんでは2時～） 芝原ふれあいのお家 ：毎週金曜日 午後1時15分～1時45分	無料
	お散歩カフェ	地域包括支援センター 323-5540	どなたでも	個人で運動目標を立て、実践した日時をお散歩カードに記録し、ホッと・カフェの会場でお散歩カードにスタンプをもらい、たまったポイントを景品と交換することができます。※ホッと・カフェで登録が必要	無料
	シニア向けテレビゲーム教室	地域包括支援センター 323-5540	概ね60歳以上の方	健康でいきいきした生活が送れるように、テレビゲームを使用して楽しく交流します。 芝原ふれあいのお家：毎月第1・3水曜日 午後2時～4時 いきいき支援センターまどか（初回は5月12日） ：毎月第1・3火曜日 午後2時～4時 ※8～3月は勤労青少年ホームにて開催します。	無料
	みんなでラジオ体操	社会福祉協議会 324-6550	どなたでも（町外の方も参加できます）	みんなでラジオ体操を行います。 芝原ふれあいのお家…毎週火曜日 午前10時～ みんなのお家……………毎週水曜日 午前10時～ 勤労青少年ホーム……………毎週金曜日 午前10時～	無料
	楽健（らっけん）	社会福祉協議会 324-6550	どなたでも（町外の方も参加できます）	家でもできる簡単な体操と健康についてのお役立ち講座など、楽しく健康を学べる教室を開催しています。※要申込 日時：毎月第4木曜日 場所：みんなのお家（円鏡寺公園内）	無料 （初回のみ材料費300円）
つどいの場	ホッと・カフェ	地域包括支援センター 323-5540	どなたでも（町外の方も参加できます）	地域の身近な場所で「気軽に相談できる場所」「高齢者の居場所」「地域の皆さんの交流の場」として月1回開催しています。 すいせん……コミュニティセンター ：第2火曜日 午後1時30分～3時 もちのき……ナーシングケア北方 ：第2水曜日 午前9時30分～11時30分 つどい……役場 つどいの広場 ：第2木曜日 午後1時30分～3時 かわせみ……芝原ふれあいのお家 ：第3火曜日 午後1時30分～3時 せいりゅう……勤労青少年ホーム ：第3木曜日 午後1時30分～3時	100円
	認知症カフェまどか	いきいき支援センターまどか 320-1515	どなたでも（町外の方も参加できます）	お茶を飲みながら認知症について学んだり相談することができます。 ◎4～7月…月・水・金曜日 午後1時30分～2時30分 場所：いきいき支援センターまどか ◎8～3月 毎週金曜日 午後1時30分～2時30分 場所：勤労青少年ホーム	100円
	認知症おれんじカフェ	地域包括支援センター 323-5540	どなたでも（町外の方も参加できます）	認知症の診断を受けたご本人、ご家族など、認知症について話をしたい方、話を聞きたい方を対象にカフェを開催しています。 日時：毎月第4火曜日 午後1時30分～3時 場所：みんなのお家（円鏡寺公園内）	100円

	事業名	受付窓口	対象者	サービスの内容	自己負担
こいの場	おうちカフェ「あ・うん」	社会福祉協議会 324-6550	どなたでも (町外の方も参加できます)	いつでも誰でも集える居場所として開催しています。 毎月1回、地域包括支援センターが出張相談会を実施しています。 日時：毎週月・水・金曜日(祝日を除く) 午前10時～12時 場所：みんなのお家(円鏡寺公園内)	100円
	ふれあいカフェ	地域包括支援センター 323-5540	どなたでも (町外の方も参加できます)	レクリエーション等を通して、地域の皆さんが交流できる場として、ボランティアが開催しています。 日時：毎週土曜日(祝日を除く) 午前10時～12時 場所：芝原ふれあいのお家	100円
生きがいづくり	ふれあい・いきいきサロン	社会福祉協議会 324-6550	どなたでも	月1回程度、レクリエーションや茶話会等を通して交流や仲間づくりを行います。	会費制
	男性料理教室	社会福祉協議会 324-6550	男性	男性も料理に参加できるように、料理の基本が学べる講座を開催します。料理を通して仲間づくりの場としても好評です。年7回(5.6.9.11.12.2.3月)に開催します。	1回 500円
	カワセミ大学	ホリモク生涯学習センターきらり 320-2200	60歳以上の方	「楽しみながら学び心豊かに」をモットーに色々な分野での研修を行います。学びを通して生きがいづくりをします。	町外研修のみ 実費
	老人クラブ	福祉子ども課 323-1119	概ね60歳以上の方	地域に住む高齢者が自主的に集まって活動する組織です。スポーツ活動やボランティア活動などを通して、高齢者の生きがい創出を目指します。	会費 各クラブにお問い合わせください
	シルバー人材センター	シルバー人材センター 324-2916	60歳以上の方	高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。	入会費 (保険料込) 5,000円
	ボランティア活動	社会福祉協議会 324-6550	どなたでも	ボランティアに興味のある人に、気軽にできるボランティア活動を紹介します。	
介護予防・生活支援サービス	げんき貯筋教室	地域包括支援センター 323-5540	(1)介護予防・生活支援サービス事業対象者 (2)介護保険で要支援1.2と判定された方	筋力トレーニング、ストレッチなどの運動を通して体力や筋力の維持・向上を図ります。また、自宅でも行える体操をアドバイスします。 週1回、6か月間の短期集中型教室です。(送迎あり) 日時・場所：決定次第、「広報きたがた」や「かわせみ便」でお知らせします。	1回 300円
	ミニデイサービス事業	地域包括支援センター 323-5540		町内にあるデイサービス事業所にて、入浴支援、機能訓練、認知症予防の取り組みを行います。(送迎あり)	1回 500円
	生活支援ヘルパー事業	地域包括支援センター 323-5540		ホームヘルパーが訪問し、掃除や洗濯、買い物等の生活支援を行います。	1回 400円
	ご近助ヘルパー事業	地域包括支援センター 323-5540		ボランティアが訪問し、掃除や買い物等簡単な生活支援を行います。	1回 300円
	各種検診(健診)	住民保険課 323-1113 保健センター 323-7600	すこやか健診、ぎふさわやか口腔健診、特定健診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診 など ※内容、対象者、料金、場所等の詳細は、くらしのカレンダー「成人保健」の欄、または、広報きたがた「保健師だより」をご覧ください。		

※ 基本的には、北方町に住民票があり、居住している方を対象としています。