

**I 社会貢献(ボランティア)活動をしてみたい
(まちづくり、福祉、災害ボランティア及び団体設立など)**

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 高根沢町シニアクラブ	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

シニアクラブは、一人暮らし高齢者の方を訪問し、困りごと(重い物の移動、話し相手、見守りなど)の手伝いの生活支援をおこなっています。奉仕活動として、公共施設の清掃、緑化や保育所などの校庭などを清掃しています。

Ⅱ 仲間づくりをしたい(趣味・特技を活かした仲間づくり、地域の仲間づくり)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	高根沢町単位老人クラブ	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

60歳以上の方が、地域の仲間とゲートボールやグランドゴルフなどを楽しんでいます。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	福祉センター	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

町民広場にある福祉センターには、高齢者が集まり、囲碁や将棋をしたり、カラオケやおしゃべりをしながら楽しんでいます。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	ふれあいいいききサロン	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

現在高根沢町内には15カ所のサロンがあります。月1、2回、それぞれのサロンが楽しく活動に取り組んでいます。

Ⅲ 学びたい(生涯学習講座・教室で学びたい)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 いきいき教室	高根沢町生涯学習課・ 高根沢町大字石末1825 番地	028-675-3175	8:30~17:15

【概要】

講話や制作活動、リフレッシュ体操など、毎回各方面の講師を招いたり、受講生同士で学び合ったりするなど、高齢者の生きがいづくりをサポートします。

IV 知識、技術を活かしてみたい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 高根沢町シニアクラブ	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

高根沢町シニアクラブでは、経験を活かして学校等と連携した子供たちへの伝承活動をおこなっています。

V 働きたい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 高根沢町シルバー人材センター	高根沢町シルバー人材センター・高根沢町大字太田745番地1	028-676-0099	8:30~17:15

【概要】

高根沢町シルバー人材センターでは、高根沢町内の60歳以上の不特定多数の高齢者に対し、次の事態で「臨時的かつ短期的または軽易な業務」に係る就業の機会を提供しています。

VI 健康づくりをしたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	元気はつらつ運動教室	高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4777	8:30~17:15

【概要】

いつまでも元気で過ごすために、健康維持・介護予防のための教室を開催しています。ストレッチ・体操・脳トレ・栄養講話・口腔ケアなど、毎回健康チェック・血圧測定も実施しています。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	高根沢町介護予防通いの場	※下記のとおり	※下記のとおり	※下記のとおり

【概要】

高齢者の社会的孤立の解消、心身の健康保持及び要介護状態の予防並びに地域の支え合い体制を推進するために実施しています。

問合せ先	住所	電話	営業時間
コミュニティカフェ cafe花の丘	花岡1503-9	028-688-7951	10:00~16:30
けやき館	上柏崎551-1	028-676-3300	10:00~16:00

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	運動教室	高根沢町保健センター・高根沢町大字石末1825番地	028-675-4559	8:30~17:15

【概要】

運動する楽しさを知っていただくため、毎月運動教室を開催しています。ストレッチや筋トレを主とした「すっきりスリム教室」と音楽に合わせて楽しくからだを動かす「エアロビクス教室」のどちらかご自分に合う運動にご参加できます。

VII 生き方について相談したい

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 地域包括支援センター	※下記のとおり	※下記のとおり	※下記のとおり

【概要】

高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・看護師などの専門職が常駐し、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように生活全体のお手伝いをします。

問合せ先	住所	電話	営業時間
高根沢西包括支援センター	高根沢町大字宝積寺 2240番地1	028-680-3503	8:30~17:15
高根沢東包括支援センター	高根沢町大字花岡2158 番地10	028-676-0148	8:30~17:15

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
2 成年後見無料相談会 &物忘れ相談	高根沢西地域包括支援 センター・高根沢町大字 宝積寺2240番地1	028-680-3503	8:30~17:15

【概要】

公益財団法人成年後見リーガルサポートとちぎ支部の協力による、ご本人、ご親族、高齢者の支援に携わっている方の相談会です。「成年後見制度」について知りたい方、どなたでも受け付けております。物忘れが増えてきた。家族の認知症が心配などの相談にも応じます。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号(FAX番号)	受付時間
3 地域支えあいセンター まるっと	高根沢町社会福祉協議 会・高根沢町大字石末 1825番地	028-612-3440 (FAX028-612-344 1)	8:30~17:15

【概要】

総合相談窓口です。専門機関と連携して課題解決のお手伝いをします。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
4 高根沢町役場健康福祉課	高根沢町大字石末2053 番地	028-675-8105	8:30~17:15

【概要】

高齢者の相談や高齢者の公的サービスの案内をします。