

**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】

60歳以上の方が、地域の仲間とペタンク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・いきいきサロン | 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16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       |
|--------|----------------------------------|--------------|------------|
| いきいき教室 | 高根沢町生涯学習課・<br>高根沢町大字石末1825<br>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750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、健康で働く機会が欲しいという方に、臨時的かつ短期的または軽易で安全な仕事を紹介しています。

## 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 cafe花の丘 | 花岡1503番地9 | 028-688-7951 | 9:30~16:00 |
| けやき館           | 上柏崎551番地1 | 028-676-3300 | 9:00~16:00 |

| 3 | 事業名         | 問合せ先(名称・住所)               | 電話番号         | 受付時間       |
|---|-------------|---------------------------|--------------|------------|
|   | ボディチェンジスクール | 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】

高血圧や肥満などの改善のため、約2ヶ月かけてヨガやエアロビクス、食講話などを行っています。

## 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・保健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       |
|----------------|----------------------|--------------|------------|
| 高根沢西地域包括支援センター | 高根沢町大字宝積寺<br>2240番地1 | 028-680-3503 | 8:30~17:30 |
| 高根沢東地域包括支援センター | 高根沢町大字花岡2158<br>番地10 | 028-676-0148 | 8:30~17:30 |

| 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<br>&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<br>まるっと | 高根沢町社会福祉協議会・高根沢町大字石末<br>1825番地 | 028-612-3440<br>(FAX028-612-3441) | 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。

## セカンドライフ応援事業一覧(高根沢町)【R5.2改訂】

| 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。