くらし元気アップ事業　実施事業所一覧

※利用の際は、介護予防ケアマネジメントが必要です。詳しくは最寄りの地域包括支援センターへお問い合わせください。

事業所の所在地域	事業所名	実施会場	事業所の連絡先	実施曜日・時間	定員	送迎範囲	内容				PR
							運動	脳トレ	茶話会	その他	
川東地区西	**ながおか医療生活協同組合 新町わいわい倶楽部**	〒940-0024 長岡市西新町2-3-22	TEL 39−2882 FAX 30−1175	月曜・金曜 9：30～13：00	15人×2教室	北中、東中、 東北中一部学区	○	○	○	健康講座 口腔発声 創作活動	理学療法士が常駐しており運動、評価を行っています。身体のお困りごとなどご相談ください。モルックやボッチャなどで頭と体を使ったゲームをしたり、季節を感じられる作品を全員で作ったりと楽しみながら活動しています。健康講座では栄養、口腔、フレイル予防にも取り組んでいます。 ＊温熱パックをご利用いただけます。＊昼食あり。
	社会福祉法人　長岡市社会福祉協議会 はつらつ会	〒 940-0093 長岡市水道町3-5-30 旧社会福祉センター内	TEL 39−2247 FAX 31−8830	火曜・金曜 10：30～13：30	20人×2教室	東中、南中、東北中一部（川崎地区）学区	○	○		口腔指導	軽体操、脳トレ、季節の創作活動などを行っています。女性が多いですが男性も募集中！送迎範囲外の方はご相談ください。昼食あり（口座引落し）
	社会福祉法人　長岡福祉協会 くらし元気アップしなの	〒 940-0098 長岡市信濃2-6-18 高齢者センターしなの内	TEL 46−6631 FAX 47−1243	水曜 13：00～15：00	15人×1教室	川西、川東地区、幅広く対応中(喜多町、新町、関東町、美沢、花園、土合、末広、坂之上等)	○	○		作業療法 音楽療法 機能訓練	精神科作業療法士が専任し、認知症をはじめ、うつ病などの幅広い方々を受け入れています。奇想天外・ユーモアを交えたプログラムを提供し利用者の皆様から喜んで頂いています。常におもてなしの心と笑いをモットーに楽しい時間をお過ごしいただいています！
川東地区東	**ながおか医療生活協同組合 四郎丸わいわい倶楽部**	〒940-0043 長岡市土合4-1-14	TEL 39−2882 FAX 30−1175	火曜・木曜 9：30～13：00	17人×2教室	旭岡中・南中、 栖吉中一部学区	○	○	○	健康講座 口腔発声 創作活動	運動、脳トレ、創作活動など様々なプログラムを実施しています。フリータイムでは、お茶を飲みながら会話を楽しんだり、温熱パックやマッサージチェアでくつろぐこともできます。また、運動機器が充実していますので、ご自身のペースで自由に体を動かすこともできます。＊昼食あり。
	社会福祉法人　長岡三古老人福祉会 デイサービスセンター川崎東 元気体感教室　オレンジスマイル	〒 940-0861 長岡市川崎町563-1 パワーステーション川崎東	TEL 31−8551 FAX 31−8561	月曜・木曜 9：30～12：00	10人×2教室	千手、中島、城岡、中沢、浦瀬	○	○		ミニ講座 手芸等	「心と身体の元気をサポート❣」 各種運動メニューを取り揃え、参加者がその効果を楽しみながら体感できるサービス提供を目指しています。 また、楽しくリフレッシュに繋がるようなサプライズイベントも企画し実践しています！
	社会福祉法人　長岡福祉協会 くらし元気アップけさじろ	〒 940-0033 長岡市今朝白2-8-18 高齢者センターけさじろ内	TEL 46−6631 FAX 47−1243	月曜・土曜 10：30～14：00	15人×2教室	川東エリア 幅広く対応中	○	○		作業療法 音楽療法 創作活動 口腔講座	精神科作業療法士が専任し、認知症をはじめ、うつ病などの幅広い方々を受け入れています。奇想天外・ユーモアを交えたプログラムを提供し利用者の皆様から喜んでいただいています。また週替わりで、身体・口腔機能等のフレイル予防も行っています。常におもてなしの心と笑いをモットーに楽しい時間をお過ごしいただいています！
川東地区北	**社会福祉法人　長岡東山福祉会 長岡市デイサービスセンターふそき ふそき元気塾**	〒 940-0876 長岡市新保町1399-3	TEL 25−3352 FAX 25−3360	月曜日 13：00～15：00 火曜・金曜 10：00～14：30	月曜日 15人×1教室 火曜・金曜 20人×2教室	月曜：富曽亀地区　火曜：山本、栖吉、川崎、富曽亀地区 金曜：黒条、新組、新町、川崎、富曽亀地区	○	○	○	口腔機能 外部講習	脳トレ、創作活動、栄養口腔指導、レインボー健康体操等に参加して元気に楽しく過ごせるお手伝いをします。自分のペースで参加できます。(おやつ代は月初めの利用日に集金、希望者のみ昼食あり代金は当日集金)月曜日については、運動機能向上を中心とした短時間プログラムを実施します。
	社会福祉法人　長岡三古老人福祉会 長岡市デイサービスセンター中之島 くらし元気アップ新組教室	〒 940-0898 長岡市新組南町47	TEL　61−2828 FAX　66−1820	火曜 9：30～11：30	14人×1教室	堤岡中学区 中之島中学区一部	○	○	○	ミニ講座	有酸素運動、体幹運動、ストレッチ等、各種運動メニューを行う教室です。状態に合わせたプログラムを計画し、楽しくトレーニングを行います。他にも脳トレや参加者同士の交流が図れる時間も作っています。

川東地区南	**社会福祉法人　長岡福寿会** **長寿健康教室だんだん**	〒940-1111 長岡市町田町540 地域交流センターまちだ園内	TEL ３９－３９２７ FAX ３９－３９４６	木曜 13：30～15：30	20人×1教室	川東地区	○	○		栄養指導 口腔指導	運動、栄養、脳トレなど様々なプログラムを実施しています。個性豊かな講師の先生達や仲間と一緒に、だんだん元気になりましょう。（昼食なし）
	ながおか医療生活協同組合 **介護予防センター生協ささざき** **ささぶえ倶楽部**	〒940-0833 長岡市笹崎2-1-15	TEL ３３－８１１１ FAX ３３－８１９９	土曜 ９：30～11：30	20人×1教室	川東地区	○	○	○	口腔発声 創作活動 園芸 外出 足湯	明日につながる心と体の健康を支援します。動いて・しゃべって・食事して、“楽しく”元気になりましょう。理学療法士・運動トレーナーが常駐しておりますので、身体の事や困りごとなど気軽に相談できます。 ※送迎範囲についてはお問い合わせください。
川西地区北	**社会福祉法人　長岡三古老人福祉会** **長岡市デイサービスセンターまきやま** **元気体感教室　オレンジスマイル**	〒940-2002 長岡市槇山町1592-1 高齢者センターまきやま2階 パワーステーションまきやま	TEL ２９－７００４ FAX ２９－２５０６	月曜・木曜 10：00～12：00	10人×2教室	上川西、下川西、三島、福戸、王寺川(新町・黒条の一部)	○	○		ミニ講座 ストレッチ	音のリズムや講師の声かけに合わせ、日常生活で必要な動作を意識しながら椅子座位で体を動かします。また、ストレッチやタオルを使用した体操など、無理なく楽しみながら実施します。(昼食なし)
川西地区南	**社会福祉法人　長岡福祉協会** **くらし元気アップ深才**	〒940-2136 長岡市上富岡2-65-2 深才コミュニティセンター内	TEL ４６－６６３１ FAX ４７－１２４３	木曜・金曜 10：30～14：00	20人×2教室	川西エリア 幅広く対応中	○	○			精神科作業療法士が専任し、認知症をはじめ、うつ病などの幅広い方々を受け入れています。奇想天外・ユーモアを交えたプログラムを提供し利用者の皆様から喜んでいただいています。また週替わりで、身体・口腔機能等のフレイル予防も行っています。常におもてなしの心と笑いをモットーに楽しい時間をお過ごしいただいています！
	社会福祉法人　長岡三古老人福祉会 **デイサービスセンター縄文の杜関原** **元気体感教室　オレンジスマイル**	〒940-2035 長岡市関原町1-1072-1 デイサービスセンター縄文の杜関原 地域交流スペース、和室1・2	TEL ２１－５０５５ FAX ２１－５０６６	火曜 10：00～13：00	14人×1教室	関原、上除、青葉台　等	○	○	○	ミニ講座 外出 手芸等	イスに座って体操をしたり、歩行訓練など利用する方の目標に沿った運動を行います。皆さんで一緒に楽しく運動を行いましょう。（昼食あり。栄養のバランスや彩りの良い弁当を、美味しく楽しく召し上がっていただけます。）
	株式会社クレアメディコ **ALPHASさわやか苑長岡藤沢デイサービスセンター**	〒940-2011 長岡市藤沢1-9-10	TEL ２９－８８００ FAX ２９－８８０２	水曜・金曜 10：30～13：30	12人×2教室	上川西地域、大島、喜多町、新保、黒条、宝、中瀬　等（要相談）	○	○	○	口腔体操 外出　等	皆様と【楽しく】健康づくりができるよう、音楽や映像に合わせた運動等を実施しています。ご利用者様と相談しながら、クリスマス、お正月、花見ドライブなど季節行事を実施しています。(昼食あり⇒代金は利用料と一緒に引き落とし)
	コミュニケーションフラワーデザイン協会 **くらし元気アップサロン花てまり**	〒940-2115 長岡市下山６丁目166番地	TEL 050-5357-4426 FAX 84-2700	水曜・木曜・金曜 10：00～13：30	１４人×３教室	希望ヶ丘、大島、関原、日越、青葉台、深沢、越路地域等（要相談）	○	○	○	創作活動 園芸 外出 調理レク	民家型で自宅に近い安心感。個性を輝かせ笑顔で暮らせる毎日を作るために、脳・心・カラダが喜ぶ様々なレクリエーションを実施していきます。笑い合いながら健康寿命を伸ばしていきましょう！昼食あり（利用料と合わせて請求）
三島	**社会福祉法人** **長岡市社会福祉協議会　三島支所** **みしまいきいき広場**	〒940-2392 長岡市上岩井1261-1 みしまコミュニティセンター内	TEL ４２－３７６０ FAX ４２－３７６１	火曜 10：00～14：00	20人×1教室	三島地域(上川西、下川西、福戸、王子川　要相談)	○	○		口腔指導	軽い運動、脳トレ、お口の健康、栄養指導などを実施します。月１回程度、お巡りさん、栄養士さんなど講師に、普段の生活に役立つ情報を勉強しています。また、月１回お楽しみ昼食（当日集金）を開催し、今月は何が食べたいかなと参加者が楽しみながら考えています。
中之島	**社会福祉法人　長岡三古老人福祉会** **デイサービスセンター中之島** **くらし元気アップ教室**	〒954-0124 長岡市中之島字古新田2105-6 高齢者総合施設中之島内	TEL ６１－２８２８ FAX ６６－１８２０	水曜 ９：30～11：30	14人×1教室	中之島地域 与板地域	○	○		書道	認知症予防・体力アップの運動や、なかマルシェ（売店）で買い物ができます。ご利用者と共に年数回季節行事を企画し楽しく活動をしています。
	社会福祉法人 **長岡市社会福祉協議会　中之島支所** **健康教室　なかのんはすはな荘教室**	〒954-0145 長岡市中之島6104-1 中之島コミュニティセンター上通分室 はすはな荘	TEL ６６－０６８８ FAX ６６－０６８９	金曜 10：30～14：00	14人×1教室	中之島地域	○	○	○	口腔指導 手芸	軽い運動、創作活動、お口の健康指導などを実施しています。無理せず楽しみながら健康づくりができます。(昼食あり～食事代は利用料と併せて振替～)
与板	**有限会社　生活サポートセンターいろは** **ホームヘルプステーションいろは** **元気いきいき会**	〒940-2403 長岡市与板町本与板2380-1 志保の里荘内	TEL ７２－３９７５ FAX ７２－２０６１	木曜 10：30～15：00	14人×1教室	与板地域	○	○	○	口腔指導	笑い声が絶えない楽しい教室です。軽い運動やお口の健康指導などを実施し健康な体づくりをめざしています。お気軽にご参加ください。(昼食は各自持参)

越路	**社会福祉法人　小越会** **デイサービスセンターこしじの里**	〒949-5416 長岡市不動沢2219-5	TEL ４１－０８０２ FAX ４１－０８００	金曜 10：00～12：00	10人×1教室	越路地域	○	○	○		軽い運動や四季に応じた創作活動などを行っています。（昼食なし）
小国	**社会福祉法人　小越会** **デイサービスセンターおごしの里**	〒949-5215 長岡市小国町新町304-1 おぐにコミュニティセンター内	TEL ９５－３１１０ FAX ９５－３１１８	木曜 10：00～12：00	10人×1教室	小国地域	○	○		口腔指導	軽い運動を中心とした活動等を行い、生活活動を維持できるようサービスを提供します。（必要に応じ材料費等の実費を徴収、昼食なし）
和島	**社会福祉法人** **長岡市社会福祉協議会　和島支所** **和島　ゆきわりクラブ**	〒949-4511 長岡市小島谷3434番地4 長岡市わしまコミュニティセンター内	TEL ８４－７１３５ FAX ７２－４７１２	火曜 10：30～14：00	15人×1教室	和島地域	○	○		口腔指導	軽い運動、脳トレ、創作活動、栄養・お口の健康指導などを実施しています。無理せず楽しみながら健康づくり・仲間づくりができます。（昼食あり 昼食代は利用料と合算して口座引落し）
寺泊	**社会福祉法人　長岡三古老人福祉会** **介護老人保健施設てらどまり**	〒959-0152 長岡市寺泊下桐850-1	TEL 0256-97-3200 FAX 0256-97-3277	水曜 ９：30～11：30	14人×1教室	寺泊地域 和島地域	○	○		手芸、書道など	認知症予防や口腔機能、体力アップの各体操を楽しく行います。創作活動、裁縫、俳句、書道など興味のある活動を選択して行うことができます。
	社会福祉法人 **長岡市社会福祉協議会　寺泊支所** **寺泊ほほえみの会　夕映荘**	〒940-2502 長岡市寺泊金山170-3 長岡市老人憩いの家　夕映荘内	TEL ７５－２３６８ FAX ７５－２９４５	火曜 10：00～14：00	15人×1教室	寺泊地域	○	○	○	口腔指導	通い、会い、話し、笑い、年齢に合わせた軽い運動で楽しみながら健康づくりができます。（昼食あり昼食代は利用料と合算して口座引落）
	社会福祉法人 **長岡市社会福祉協議会　寺泊支所** **寺泊ほほえみの会　ふれあい広場**	〒959-0141 長岡市敦ヶ曽根551 寺泊コミュニティセンター内	TEL ７５－２３６８ FAX ７５－２９４５	水曜 10：00～14：00	15人×1教室	寺泊地域	○	○	○	口腔指導	通い、会い、話し、笑い、年齢に合わせた軽い運動で楽しみながら健康づくりができます。（昼食あり昼食代は利用料と合算して口座引落）
栃尾	**社会福祉法人　みどり社会福祉協会** **お茶の間デイ　みどりのへや**	〒940-0131 長岡市吉水2047	TEL ５２－３３３６ FAX ５２－３２４９	火曜・水曜 ８：50～12：00	12人×2教室	栃尾地域	○	○	○	合唱	お茶を飲みながら体調確認～健康チェック～体力チェック。その日のメニューによる運動を実施。歌や手遊びで笑いの絶えない教室です。（昼食なし）
	社会福祉法人 **長岡市社会福祉協議会　栃尾支所** **らくらく**	〒940-0116 長岡市上桐出3034 老人福祉センター皆楽荘内	TEL ５２－３２９８ FAX ５２－１６０１	水曜・金曜 10：30～14：00	15人×2教室	栃尾地域	○	○	○	口腔指導	スタッフや専門の講師による運動・口腔・認知症予防プログラムを、仲間と一緒に無理なく楽しみながら行います。（昼食あり、口座引き落とし）
市外	**社会福祉法人 桜井の里福祉会** **生きがい広場地蔵堂・デイサービス**	〒959-0120 新潟県燕市分水栄町1-3	TEL ９７－７１１７ FAX ９７－７１１９	月曜～金曜 ９：30～15：00	10人×1教室	中之島地域	○	○	○	創作活動	リズム体操・脳トレ・茶話会を実施。季節に応じた作品つくりを実施。また、希望者には運動機器を使用したマシントレーニングやマッサージ機器の提供。