

☆磐田市南部地区・社会資源情報☆
令和8年4月発行

《発行元》

磐田市南部地域包括支援センター
磐田市南部障がい者相談支援センター
聖隷相談支援事業所磐田みなみ

☆磐田市南部地区・社会資源情報☆

目次

- 1.訪問販売・移動販売
- 2.配食サービス・給食
- 3.図書館
- 4.趣味活動・サロン
- 5.子育て支援センター
- 6.託児・一時預かり
- 7.自費ヘルパー
- 8.介護タクシー
- 9.訪問理美容
- 10.自費ベッド
- 11.いきいき百歳体操

※情報確認時と詳細が変わっている可能性もあります。

1.訪問販売・移動販売

	名称 連絡先	電話	概要・費用
	1		
2	<p>ヤクルト</p> <p>西静岡ヤクルト販売株式会社</p>	0538-32-8960	<p>訪問販売は週1回行うが、注文は2週に1回や月1回でもOK。注文金額に下限はなし。 支払方法は現金かカード払い。 遠方の家族が安否確認のために注文しているケースもある。 対面を避けたい方や仕事で忙しく家にいない方等は、BOX対応可能。</p>
3	<p>JA遠州</p>	0538-36-7019	<p>鮫島地区で販売 毎週月曜日 ※販売場所はお問い合わせください。 手数料として10円かかる物もある。</p> <p>【取り扱い品目】 お刺身やお肉、寿司、惣菜、野菜、果物、パン、お菓子、トイレトペーパーやティッシュ、雑貨等、基本、Aコープで販売しているものは対象になる。必要な物は都度お声かけ下さい。 ※JA遠州中央HPに詳細掲載あり。</p>
4	<p>遠鉄ストア 移動スーパー</p> <p>遠鉄ストア 移動販売課</p>	053-445-1050	<p>商品1点につきプラス20円させていただきます。 毎週:水・日曜日休み。 磐田市と見守り協定を結んでいます。</p> <p>【取り扱い品目】 お造り、お肉、寿司、惣菜、野菜、果物、パン、お菓子、日用品(トイレトペーパー・ティッシュ) 雑貨など店頭と並んでいる商品を購入できます。「これ持ってきて」のリクエストも可能。</p>

2. 配食サービス

名称	電話	配達日等			お試し等		食事形態	料金					備考	
		曜日			試食	備考		普通食			特別食			
		平日	土	日				備考	名称	ごはん付	おかずのみ	名称		ごはん付
宅配クック123 (磐田袋井店)	0538-34-8400	○	○	○	有	3食無料	おかゆ キザミ 一口大	普通食 健康ボリュームム食 幸たんぱく食	756円 788円 794円	577円 680円 616円	たんぱく・塩分調整食 カロリー・塩分調整食 消化にやさしい食 透析食 やわらか食 ムースセット食	955円	777円	昼・夕利用の方のみ朝食セット利用可 (パンセット 355円) (パン単品 205円) ※日用品の買い物代行も相談可
まごころ弁当 磐田店	0538-86-6327	○	○		有	初回1回無 料	おかゆ キザミ 一口大	まごころ小町(小) まごころ小町(大) 普通食	540円 610円 670円	なし なし 570円	糖質カロリー調整食 たんぱく調整食 ムース食	850円 900円 770円	750円 800円 670円	たんぱく調整食+たんぱく調整ごはん (1,100円) 要相談対応
ライフデリ	0538-24-7030	○	○	○	有	初回1回無 料 日付指 定は難しい	おかゆ キザミ 一口大	普通食	600円	540円	カロリー調整食(医療食) 透析食(医療食) 腎臓食 やわらか食 ムース食(医療食)	860円(朝680円) 950円(朝780円) 940円(朝713円) 830円(朝なし) 760円(朝520円)	780円(朝565円) 870円(朝665円) 860円(朝665円) なし(朝なし) 680円(朝400円)	特別食のみ別料金で朝食注文可能 おかずのみ:400円~665円 ごはんセット:520円~780円 ※医療食は2週間前の注文が必要 ※朝ごはんの注文も可能 パン:160円~, ドリンク:140円~ セット:300円~
えひめ	0538-67-8315	○	○		無		キザミ 一口大	普通食	550円	500円	なし	なし	なし	ごはん大盛 +30円 昼・夕同じメニュー 2週間ずつメニューが決まっている
サンクック	0120-300-600	○			有	ふみちゃん 弁当のみ 初回無料	キザミ (+100円)	すこやか食 ペンリー食 きょうのごはん ふみちゃんのお弁当	なし なし なし なし	640円 840円 600円 580円	糖尿病食 腎臓食 透析食	なし	890円 980円 980円	糖尿病食(朝食:800円)、腎臓食(朝食:890円)、透析食(朝食:890円)の配達可 特別食は365日配達可能、但しキャンセル不可 レンジパックごはん140g130円、みそ汁100円、 健康食880円
ワタミの宅食	0120-321-510 080-3956-7697	○	○	○	有	初回 1世帯 1食 無料		まごころおかず まごころ手毬 まごころダブル まごころ御膳 まごころ小箱 まごころ小箱(小)	なし なし なし 710円 620円 470円	690円 590円 790円				基本的に週5日注文 週4回以下の場合は左記値段+40円 月~金 土日祝のお届けも可能 12/31~1/3は休み
知久屋 ファール倶楽部	0120-004-171	○			無			おかずA(肉) おかずB(魚) 知久ご膳	なし なし 700円	700円 700円 なし				1回あたりの注文数に応じて割引有 単品ごはん:180円(180g)、230円 (250g)
コープの夕食宅配 マイシィ	0120-494-252	○						にぎわいコース おかずコース きらくコース	1,038円 925円 740円	898円 785円 なし				利用にはコープ組合員の加入が必要 サラダセット:+140円
コープの健康管理 食	0120-105-570		○					やわらか普通食	6570円~ 9950円	5400円~ 8300円	きざみ食 ムース食 カロリー1600調整食 カロリー1440調整食 たんぱく40g調整食 たんぱく60調整食	7,880円~12,030円 6,570円~12,030円 8,970円~13,680円 8,540円~12,920円 8,850円~13,450円 8,850円~13,450円	6,570円~9,950円 6,570円~9,950円 7,650円~11,580円 7,650円~11,580円 7,980円~12,140円 7,980円~12,140円	利用にはコープ組合加入が必要 10~15食でのご注文 食材はヤマト運輸クール宅配便(冷蔵)で届く
いっぶく処見付	090-4269-6316	○			無		普通		400円					配達料100円 メニュー個別に配慮可
メディカルフードサービス	0120-732-500				無			バランス健康食 ※その他、カロリー制限食、たんぱく制限食、塩分制限食あり	なし	4,881円(6食)	やわらか食 ムース食	なし	5,594円(6食) 4,688円(6食)	バランス健康食、やわらか食、ムース食: 最大14食分まで配達可 ※価格変更の可能性あり

ウェルネスダイニング	0120-503-999	ネット注文	冷凍宅配 一度にまとめて(7食分~)届く ネットまたはTELにて注文	無	初回お試し 送料無料		なし			塩分制限食 たんぱく&塩分制限食 糖質制限食&カロリー制限食 栄養バランス気配り宅配食 健康サポート宅配食	なし	5,184円 5,508円 5,238円 5,022円 6,372円	料金は7食分(税込・送料別) 送料は都度の場合880円税込・定期注文の場合440円税込 ※価格変更の可能性あり
食卓便 (日清医療食品)	0120-8149-39		冷凍宅配 7食分まとめて注文。 毎週、隔週、月イチコースから選択	無			おまかせコース	なし	4,830円	塩分&カロリーケアコース たんぱくケアコース 低糖質セレクト やわらかい食事	なし	5,180円	料金は7食分(税込) 5食セット:3,450円~3,700円 ごはん150g7食セット:1,220円 ●送料 定期便:940円、都度便:1,330円 ●代金引換手数料:320円

3.図書館

地区	名称	電話	住所	備考
福田地区	福田図書館	0538-58-3300	福田1552-1	○開館時間:9:30-18:00(火曜日-日曜日) ○休館日:月曜・祝日(土・日の場合は開館)、年末年始、第4木曜、蔵書点検期間 ※休館日は変更の可能性がありますので、詳しくはホームページをご確認下さい。 ○トイレ:洋式、和式、多目的用、子ども用、おむつ交換台
竜洋地区	竜洋図書館	0538-66-7788	豊岡6605-3	○開館時間:9:30-18:00(火曜日-日曜日) ○休館日:月曜・祝日(土・日の場合は開館)、年末年始、第4水曜、蔵書点検期間 ※なぎの木会館の休みに準じます。 ○トイレ:洋式、和式、多目的用、おむつ交換台
南部地区	静岡産業大学図書館	0538-36-8844	大原1572-1	○開館時間:9:00-19:00(開校日)、9:00-17:00(休校日) ○休館日:土曜日・日曜日・祝日、本学行事開催日、夏季および年末年始の大学休校期間、蔵書点検日、その他臨時休館はHPにて告知 ○トイレ:館外設置(洋式、和式、障がい者用) ○利用対象者:高校生以上 ※身分証提示の上、利用届に記入願います

4.趣味活動・サロン

地区	名称	活動場所	実施団体	対象者	参加費	連絡先	備考
全域	こころに寄りそうサロン	カフェリゆうよう	竜洋交流センター	心に寄り添うボランティア	磐田市在住の方 ひきこもりがちな方や精神面に不安のある方 上記対象者のご家族	無料 (必要に応じて 徴収する場合あり)	磐田市社会福祉協議会 地域福祉課 (TEL)0538-37-9617 (FAX)0538-37-4866
		よりみち	iプラザ2階 研修室				
		なかよし	iプラザ2階 研修室				
		スイトピー	井通交流センター				
		ゆずりはの会	消防団詰所2階(豊岡支所前)				

南部地区	南地区子育て支援サロン わんわん	南交流センター	交流センター	主に南地区の0才～入園前の親子	無料	0538-32-9623 (南交流センター)	講師:なし 基本第4木曜日(年10回) 10:00-11:00
竜洋地区	1歳児親子サークル らいおんきっず	龍の子幼稚園	龍の子幼稚園	1歳児親子(親子)	年会費登録費(2000円)	0538-35-5144 (龍の子幼稚園)	講師:園内職員 月1回 http://www.tatsunoko.ed.jp/
	未就園親子サークル たんぼぼぐみ	龍の子幼稚園	龍の子幼稚園	2歳児親子(親子)	年会費登録費(3000円)	0538-35-5144 (龍の子幼稚園)	講師:園内職員 月1回 http://www.tatsunoko.ed.jp/
福田地区	ふくで子育てサロン あいうえお	福田中央交流センター または 豊浜交流センター	ふくでの福祉を推進する会	未就園児とその保護者(長期休みは未就学児も可)	無料	Instagram: kosodate_aiueo インスタグラムを確認してください	講師:なし 第3金曜日(9:30-11:00)

5.子育て支援センター

地区	名称	電話	住所	備考
南部地区	子育て支援センター「みちるーむ」	0538-35-5144	前野2575 (龍の子幼稚園内)	月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後2時30分
	子育て支援センター「のびのび」	0538-37-4102	上大之郷51 (急患センター内)	午前9時30分～午後5時30分 (木曜、年末年始を除く毎日)
竜洋地区	子育て支援センター「こどもの家」	0538-66-9000	岡783-1 (竜洋交流センター内)	火曜～土曜(祝日、年末年始除く) 午前9時～11時45分 午後1時～4時 11時30分～12時ランチタイム
福田地区	子育て支援センター「ほのぼの」	0538-55-6171	南島164-1 (子育てセンターみなみしま内)	月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 午前9時～正午、午後1時～4時 土曜:午前9時～正午(園庭のみ解放)
	子育て支援センター「ふわっと」	0538-58-1566	福田中島55 (福田こども園内)	月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 午前9時～11時45分、 午後1時～4時

6.託児・一時預かり

地区名	名称	電話	住所	備考
南部地区	子育て支援センター のびのび	0538-37-4102	上大之郷51 (急患センター内)	利用日:開館日 9:30-17:30 (第4木曜日、イベント開催日、年末年始、休館日は除く) 申込受付:開館日(9:30-17:30) 利用料:1時間600円 (1時間を超えた場合は30分単位、最大5時間) 対象年齢:4か月~就学前 ※事前予約が必要です。

※受入年齢、利用日につきましては、直接支援センターへお問い合わせください。

7.自費対応のヘルパー

	名称 連絡先	電話	概要・費用
1	白寿園ホームヘルプサービス	0538-66-9226	白寿園の訪問介護(介護保険)を利用している方のみ 受診の付き添い、大掃除、介護保険では出来ない事など 30分:800円、1時間:1,500円、2時間:3,000円
2	あいあいコンシェルジュ アイケアサービス	053-420-2666	介護保険と併用でなくてもok、医療行為は対応不可。 家事、大掃除、窓ふき、墓参り、話し相手など:30分1,980円(税込)、1時間3,960円(税込) ケアアテンダー(受診・冠婚葬祭の付き添い):見積もりで作成、交通費自己負担
3	訪問介護齋藤	0538-67-1700	介護保険と併用でなくてもok 簡単な掃除、片付け、受診の付き添い(交通費:要相談)、託児、産後の家事支援など 30分:800円、1時間:1,500円(交通費、消費税込み)15分延長毎:375円加算 土・日・祝日・18:00以降:30分:900円、1時間:1,800円、15分延長毎:450円加算 ※遠方の場合交通費がかかる場合あり
4	ニチイライフ ～ニチイの家事・育児・自費介護サービス～ ニチイケアセンター上岡田	0538-39-6257	外出支援・家事・身体介護・買い物代行・ペットの世話(トイレシート)の交換程度(散歩は同行)、留守宅の掃除・管理、日常生活の困りごとに対応 ・お試し:5,500円/2H ・定期プラン/週1回 1時間3,300円(1回1時間～) 30分ごと延長:1,650円ずつ 月1～3回 1時間 3,960円 ・交通費:1回の訪問につき990円(買い物代行の場合プラス18円/1km) ・シニア短時間プラン/要介護認定、障がい者手帳をお持ちの方…30分:2,420円
5	訪問介護サービスさわらび	0538-21-5520	さわらびの訪問介護(介護保険)を利用している方のみ 受診の付き添い(要介護の方のみ)、片付け、介護保険で出来ない事など(大掃除は不可) 30分:1,000円、1時間:2,000円、15分延長毎:500円加算
6	セントケア富士見	0538-21-5811	【セントケア富士見の訪問介護(介護保険)を利用している方】 ・基本介護職でないこと対応できない内容:受診の付き添い、外泊時のおむつ交換など(要相談) 15分:990円、30分:1,980円、45分:2,970円、1時間:3,960円(全て税込み) 【自費のみ】 1時間:3,960円、早朝6:00～8:00・夜間18:00～22:00 1時間:4,950円
7	介護保険外専門自費サービス 高齢者サポート エチラオチラ	TEL: 090-9189-3796 メール: etiraotira@gmail.com	・介護認定を受けている人も受けてない人も誰でもご利用できます。 ・あらゆるニーズに対応する、オンデマンド型オーダーメイド支援です。 ・必要な時に、必要な分のサポート(外出支援・生きたい支援・生活支援・身体介護) ・日常生活でのお困りのことに対応します。 ・資格を有するスタッフ(介護福祉士、言語聴覚士、ヘルパー2級)が訪問・同行します。 【料金】 ・定期(週1回以上の利用) 15分未満900円、15～29分1500円、30～44分2000円、45～60分2400円 60分以上は15分ごとに600円加算 ・単発 15分未満1100円、15～29分1800円、30～44分2300円、45～60分2800円 60分以上は15分ごとに700円加算 ・時間外、エリア外は基本料金プラス30% 【交通費】50円/2km 【営業時間】8:00～17:00 【サービスエリア】磐田市全域 【定休日】土・日・祝

8.介護タクシー

	名前	住所	電話	費用	概要
1	さわやかタクシー	磐田市立野2026-1	0120-931-242 090-3831-0652	迎え:130円 初乗り運賃1.5kmまで:660円 加算運賃264M毎:80円	ヘルパー2級資格あり 低床ストレッチャー:1,500円 リクライニング式車椅子:500円 一般車椅子:無料、スロープ:無料 静岡県内お迎え可能、行き先は県外など遠方可
2	ハート福祉タクシー	磐田市三ヶ野台 17-3	0538-37-3795	迎え:130円 初乗り運賃1.5kmまで:650円 加算運賃319M:80円	車椅子・ストレッチャー対応型1台あり。
3	ほがらかタクシー	袋井市浅岡776-2	0120-82-3937 080-1563-0722	迎え130円 初乗り運賃1.5kmまで:650円 加算運賃320M:80円	ヘルパー2級・介護福祉士資格あり。 エリア:西部・中部 車椅子(貸与0円)・リクライニング車いす(貸与700円)・ ストレッチャー(貸与2000円)対応型1台あり 生活支援サービスあり ・病院の付き添い:2,000円/1H、30分毎延長:1,000円 ・買い物の付き添い:メーターはまわしたまま、1ヶ所 +200円(歩き)/+300円(車いす介助) ※介助内容により別途料金がかかる
4	遠鉄タクシー		介護タクシーの予約 問い合わせ 053-472-3125 (9:00~17:00)	迎え:200円 初乗り運賃1.17kmまで: 700円(車いす対応)、 (ストレッチャー対応:無し) 加算運賃 285M:100円(車いす対応) (ストレッチャー対応:無し) 日時予約は予約料金300円	ヘルパー2級資格あり。 車両複数あり。 ・車椅子対応(すずらん号) 基本介助料金(玄関まで):600円 居室までの手伝い:800円 外階段4段以上:800円 ※車椅子貸与:800円 ※介助内容によって別料金が必要 出発・到着補助1回、1人につき1,500円
5	ピース	磐田市上大之郷 369	080-8252-5083	迎え:130円 磐田市、袋井市が 範囲 初乗り運賃1.5kmまで:650円 加算運賃 320M:80円	介護福祉士、ヘルパー2級資格あり。 基本介助料金:600円(車いす) 900円(リクライニング 車いす) 1200円(ストレッチャー) ※介助内容によって別料金が必要 病院、買い物等付き添い:3,600円(1時間) 車椅子貸与:無料 ストレッチャー貸与:2,000円 リクライニング車椅子貸与:1,000円 スロープ貸与:500円

9.訪問理美容（磐田市の在宅福祉サービス）

内容	自宅で散髪等を受けられるように、理容師または美容師の出張費を年4回まで助成します。
対象者	介護保険の要支援・要介護に認定された方または身体障害者の方であって、理美容店に出向くことが困難な方。
自己負担	理美容代の実費。5回目以降は、出張費もかかります。

	名前	代表者	住所	電話	理美容代	概要
1	カットショップ AZ(アズ)	鬼頭留美子	二之宮335-2	37-5324	2,000円	顔そり付き ベッド上での施術は2人での対応になるため、料金は2倍 ※家族かヘルパー要同席 遠方の場合は応相談
2	しらかば	青山美智子	草崎638-2	090-5007-8919	(美容券有)2,000円 (美容券無)3500円	顔そり付き(電気のトリマー・女性のみ) 椅子に座れる方 ※白髪染めは対応しない
3	美容室ぶれいん	机 育江	小島1253-6	33-3171	3,500円	
4	ブリーズヘア	古澤 彩	上岡田	090-2188-4646	(美容券有)2,200円 (美容券無)4,400円	白髪染め可(別途料金) ※顔そりはやっていない

10.自費対応のベッド

	名前	電話	費用・概要
1	天竜厚生会	053-583-1106	2M 1,400円(マットレス:標準型) 3M 2,000円(マットレス:標準型) 別途:サイドレール1本50円、介助バー1本400円 ※介護保険に移行してもベッドの交換は不要 介護認定未申請の方も可
2	あいの手	053-414-1013	1M 500円(マットレス:当社指定、サイドレール2本のセット価格) 2M 1,500円(マットレス:標準型、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,500円(マットレス:標準型、サイドレール2本のセット価格) 介護認定未申請の方も可→2M~3M 一律:2,000円
3	エコワークス	053-482-3939	2M 1,500円(マットレス:標準型、サイドレール1本、介助バー) 2M 1,300円(マットレス:標準型、サイドレール2本のセット価格) 2M 2,100円(マットレス:標準型、サイドレール2本、サイドテーブル) 2M 2,300円(マットレス:標準型、サイドレール1本、介助バー+サイドテーブル) 介護保険申請中or要支援1・2、要介護1の方
4	ヤマシタ	053-422-2717	1~3M 1,000円(マットレス、サイドレール2本)※モーター数は指定不可(在庫による) モーターなし 800円(マットレス、サイドレール2本)※高さは搬入時に2段階より選択可 介護保険申請中or要支援1・2、要介護1の方
5	聖隷コミュニティケアセンター	053-414-0801	2M 1,000円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,200円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 介護保険申請中or事業対象者、要支援1・2、要介護1の方 ※オプション 介助バー200円
6	フランスベッド	053-423-1230	2M 1,000円(サイドレール2本、マットレス) 3M 1,000円(サイドレール2本、マットレス) 介助バー+100円 1M 986円(サイドレール2本、マットレス、たちあつぷ手すりレンタル必須) ※オプション サイドテーブル250円 ※たちあつぷは介護保険適用206単位利用が条件で、負担割合によって金額は変わる 介護認定未申請の方は応相談(3,000円)

7	パナソニック	053-442-5657	2M 1,500円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,800円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) サイドレール1本250円、介助バー200円 ベッドの大きさ・種類が複数あり 介護保険申請予定or要支援1・2, 要介護1の方
8	トーカイ	053-430-6652	2M~3M 1,000円(マットレス:標準型、サイドレール2本のセット価格) 介助バー100円 介護認定検討中か申請中
9	(株)まんてん	053-583-3914	2M 1,500円(マットレス:標準型、サイドレール2本のセット価格) 介護保険申請予定or要支援1・2, 要介護1の方
10	マストレメディカル	053-474-5656	2~3M 1,500円(マットレス、サイドレール2本) ※回収費は無し 介護認定未申請の方は応相談
11	ヤガミホームヘルスセンター	053-414-9770	2M 1,600円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,800円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 最低期間は1ヶ月以上。 介護認定未申請の方は応相談
12	介護ショップちゅーぶ磐田	0538-31-2800	2M 1,000円(マットレス、サイドレール2本~3本セット価格、必要時:介助バー無料) 3M 1,500円(マットレス、サイドレール2本~3本セット価格、必要時:介助バー無料) ※サイドレールは2本でも3本でも価格は同じ サイドテーブル500円、褥瘡予防マット1,000円 介護保険で手すりを1本でも貸与すると簡易ベッド無償貸与(電動不可) 介護認定未申請の方は応相談
13	ベルメディカル浜松	053-466-1333	2M 900円(マットレス、サイドレール2本のセット価格、搬入費なし) 介助バー1本150円、その他の付属品は10割 介護保険申請中or要支援1・2、要介護1の方が対象だが在庫があれば未申請でも可

14	Tスタイル	0538-31-3631	1M 1,000円(マットレス、サイドレール2本のセット価格、搬入費なし) 2M 1,200円(マットレス、サイドレール2本のセット価格、搬入費なし) 3M 1,600円(マットレス、サイドレール2本のセット価格、搬入費なし) 介助バーは600円 その他の付属品は10割 介護認定未申請の方も可
15	はまとく	053-424-7700	2M 1,500円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,800円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 介護保険未申請の方も可
16	元気サポート浜松	053-581-8121	2M 1,500円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 3M 1,800円(マットレス、サイドレール2本のセット価格) 介護保険申請中or要支援1・2、要介護1の方が対象
17	すまいとかいご	0120-015-075	2M 2,000円(マットレス、サイドレール3本までのセット価格)、希望があれば立ち上がり支援バー、簡易的オーバーテーブルもレンタル 介護保険未申請の方も可

11.いきいき百歳体操

内容 問い合わせ	イスに座り映像に合わせて筋力運動を行います。筋力がつくと体が軽くなり、転びにくく、病気の予防にもつながります。
	磐田市健康増進課（プラザ3階） ☎：0538-37-2013 ☎：0538-35-4586

	名前	会場	住所	曜日	開始時間	活動ベース	備考
1	北島ふれあいサロン	北島老人憩の家	北島108	金	9:30	サロン	平均参加者：男性5.6人、女性7.8人、計13～15人程度。送迎なし。第4(金)のみ体操後に1時間程度グランドゴルフ、輪投げ、ベタンク、お喋り会などを実施。年1回食事会・クリスマスコンサート 行事により会費をとる場合がある
2	於保いきいきサロン すずらん	於保農村婦人の家	大原1654-1	水	9:30	サロン	平均参加者：男性4人、女性4～10人、計8人程度。送迎なし。誰でも参加できる。いきいき、かみかみ、しゃきしゃき体操のみ。
3	いきいき百歳体操クラブ (小島シニアクラブ)	小島老人憩いの家	小島743-2	木	13:30	シニアクラブ	登録者9人(男性2人、女性7人)平均参加者4～5人。送迎なし。いきいき、かみかみ、しゃきしゃき体操のみ。会費500円。他地区の受け入れについては老人クラブ会長に相談。
4	万正寺いきいきサロン	万正寺公会堂	万正寺577-1	月	9:00	サロン	人数：ボランティア込みで22～23人(内男性6人)。送迎なし。いきいき、かみかみ、しゃきしゃき体操。
5	中大原サロンちよっくら	中大原公会堂	大原1925-2	月	10:00	サロン	男性0人、女性3～5人。送迎なし。他地区の受け入れ ○ 令和8年度からの体制については現在検討段階。詳細はお問い合わせください。
6	中野団地自治会	中野団地公会堂	中野1-220	木	10:00	サロン	人数約14人(男性2人、女性12人)、平均参加人数10人。送迎なし。 百歳体操の前にさわやかエブリバディ 新規受入・地区受入×

7	草崎にこにこ体操	草崎公会堂	草崎2069-1	金	9:30	希望者	登録:女性50人、男性5人。平均参加人数:35~40人。送迎なし。他地区の受け入れ○(他地区参加者6人)
9	千手堂百歳体操	千手堂公会堂	千手堂637-1	第1.2.4金	13:30	サロン	10名参加。男女比は男性5名、女性5名。いきいき百歳体操、しゃきしゃき体操のみ内容。他地区の受け入れは×。送迎×。
10	友の里	長野交流センター	小島374	火	13:20	サークル	22人登録。参加の平均15~16人。女性のみ。他地区の受け入れ可。県健康体操もしている。時々、手芸、ブローチづくり、お抹茶、食事会、クリスマス会など。
11	いきいき百歳体操	天龍公会堂	天龍337-3	木	10:00	希望者	登録33名。男性4~5人、女性人約30人。毎回20名位参加。送迎なし。駐車場は3台分ある。3つの体操で一時間の活動。他地区の参加希望あった時相談だが広さにもう余裕ない。
12	いきいきサンバ	寿正寺	草崎691-1	月	9:30	希望者	登録14人。平均参加人数10~12人。女性のみ。送迎なし。他地区の受け入れ可能。