

在宅で暮らすための保健福祉サービス



昭和村地域包括支援センター

在宅医療・介護連携推進事業 昭和村施設等一覧表

	名 称	所 在 地	電話番号
医 療 機 関	森下診療所	〒379-1204 昭和村大字森下1024	0278-24-6000
	今成歯科医院	〒379-1203 昭和村大字系井381	0278-24-1211
居宅介護支援 事業所	昭和村社会福祉協議会昭和の里	〒379-1203 昭和村大字系井624	0278-30-2121
	居宅介護支援事業所 ゆずりは	〒379-1203 昭和村大字系井2276	0278-25-4526
	菜の花館居宅介護支援事業所	〒379-1203 昭和村大字系井1757-311	0278-30-3331
通 所 介 護 (デイサービス)	昭和村社会福祉協議会 昭和の里	〒379-1203 昭和村大字系井624	0278-30-2121
	菜の花デイサービスセンター	〒379-1203 昭和村大字系井1757-311	0278-30-3331
	デイサービスセンター なんてんの実	〒379-1206 昭和村大字椽久保463-1	0278-25-8447
	デイサービス 歩こう	〒379-1202 昭和村大字貝野瀬78-4	0278-22-5472
訪 問 介 護 (ホームヘルプ)	昭和村社会福祉協議会 昭和の里	〒379-1203 昭和村大字系井624	0278-30-2121
	訪問介護事業所ゆずりは	〒379-1203 昭和村大字系井2276	0278-25-4526
短 期 入 所 生 活 介 護 (ショートステイ)	ショートステイ菜の花館	〒379-1203 昭和村大字系井1757-311	0278-30-3331
小規模 多機能型居宅介護	小規模多機能ホームゆずりは	〒379-1203 昭和村大字系井840-5	0278-25-8431
住宅型 有料老人ホーム	住宅型有料老人ホームゆずりは	〒379-1203 昭和村大字系井2276	0278-25-4526
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	グループホーム星の降る村	〒379-1202 昭和村大字貝野瀬4090	0278-21-2537
介護老人福祉施設 (特別養護老人 ホーム)	特別養護老人ホーム菜の花館	〒379-1203 昭和村大字系井1757-311	0278-30-3331
社会福祉協議会	昭和村社会福祉協議会 昭和村地域包括支援センター	〒379-1203 昭和村大字系井624	0278-20-1126
行 政 機 関	昭和村役場 保健福祉課	〒379-1298 昭和村大字系井388	0278-24-5111

目次

第1章 相談

○とりあえず相談したいと思ったら	1
○認知症のことで困ったら	4
○お金の管理や手続きで困ったら	5
○生活に困窮したら	6

第2章 外出

○最近、出かけなくなったなあと思ったら	7
○交通手段に困ったら	9
○運転する人のための支援	10

第3章 生活

○日々の生活を見守って欲しいと思ったら	11
○お弁当の配達	12
○家事や買い物に困ったら	13
○ちょっとお得な情報	15
○火の扱いが心配になったら	16

第4章 介護

○おむつのサービス	17
○福祉用具と福祉車両の貸し出し	18
○介護している家族への支援	19

第5章 ボランティア

○誰かの役にたきたいなあと思ったら	20
-------------------	----

介護予防に取り組むサロン一覧	22
----------------	----

第1章 相談

○とりあえず相談したいと思ったら

* 地域包括支援センター

- 対 象 : 65歳以上の方、40歳以上で疾患があり
介護保険を利用したいと思っている方やその家族
- 内 容 : 介護支援専門員、社会福祉士、保健師による相談
(随時)
- ・介護保険の利用について
 - ・認知症(若年性認知症含む)について
 - ・虐待について など
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 地域包括支援センター(20-1126)

* 役場 保健福祉課 健康係

- 対 象 : 村民
- 内 容 : 保健師や栄養士による相談(随時)
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 役場 保健福祉課 健康係(24-5111)

* 健康相談(予約制)

- 対 象 : 心身に不調を感じている方
健康診査の結果、生活改善が必要な方
- 内 容 : 個別健康相談・運動教室・休養教室など
- 場 所 : 保健センターなど
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 役場 保健福祉課 健康係(24-5111)

*こころの健康相談

<保健師による相談>

対 象 : 不安がある・眠れない等こころに不調がある方
内 容 : 保健師による相談（随時）
費 用 : 無料
問い合わせ先：役場 保健福祉課 健康係（24-5111）
地域包括支援センター（20-1126）

<精神科医師による相談（予約制）>

対 象 : こころの悩みをかかえる方やその家族
内 容 : 精神科医による相談
保健所での相談 月3回
訪問での相談 年2回
費 用 : 無料
問い合わせ先：役場 保健福祉課 健康係（24-5111）

*人権相談

対 象 : 人権に関する相談のある方
内 容 : 人権擁護委員による相談
(いじめ、体罰、暴力、差別、近所のトラブル など)
毎月7日（土日祝日の場合は問い合わせ）
13:30~16:00
場 所 : 昭和村公民館
費 用 : 無料
問い合わせ先：役場 総務課 住民係（24-5111）

* 行政相談

- 対 象 : 行政に関する相談のある方
内 容 : 行政相談委員による相談
行政に関することでの不満や悩み、苦情等
年6回（日時・場所については問い合わせ）
費 用 : 無料
問い合わせ先：役場 総務課 財政係（24-5111）

* 法律相談（予約制）

- 対 象 : 法律に関する相談のある方
内 容 : 「法の日」を記念して、群馬県弁護士会の弁護士による相談
毎年10月1日 13:00～16:00
費 用 : 無料
問い合わせ先：役場 総務課 庶務係（24-5111）



○認知症のことで困ったら

* 認知症高齢者等事前登録制度

- 対 象 : 65歳以上の方
認知症またはその疑い等で行方不明の心配がある方
- 内 容 : 対象となる方の身体的特徴や緊急連絡先・顔写真等を
家族や本人の同意を得て事前に登録しておくことで、
行方不明になった場合に警察と村や協力事業所が連携
し早期発見を目指す。
保護静脈認証システムを活用し、身元確認を行う。
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 地域包括支援センター
(20-1126)



* 認知症初期集中支援推進事業

- 対 象 : 原則40歳以上で、認知症が疑われる方
認知症の治療を受けていない方
治療を中断している方
認知症の症状が強く対応に困っている方 など
- 内 容 : 認知症の専門医や看護師等が自宅へ訪問し、生活の
様子や認知症についての困りごとを伺い支援する。
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 地域包括支援センター (20-1126)

* 認知症徘徊探知機のレンタル (日常生活用具等給付サービス)

- 対 象 : おおむね65歳以上の認知症の方
- 内 容 : 認知症高齢者が通信端末を所持することにより、
行方が分からなくなった場合に、家族が位置情報を
確認できる機器をレンタルする。
- 費 用 : 所得に応じて
- 問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係 (24-5111)

*くろほカフェ

- 対 象 : どなたでも
- 内 容 : 認知症の人やその家族、友人、地域住民、専門職が
身近な場所で集まり、交流できる場。
専門職による相談（介護・看護・福祉）
毎週金曜日 9：30～16：00
- 場 所 : 昭和村地域活性化センター
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：地域包括支援センター（20-1126）

○お金の管理や手続きで困ったら

*成年後見制度利用支援事業

- 対 象 : 認知症・知的障害・精神障害がある方で配偶者や
親族がおらず日常生活を営むのに支障がある方 など
- 内 容 : 日常生活における法的保護を目的に申立費用と
後見人報酬を補助する。
- 問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）
地域包括支援センター（20-1126）

*日常生活自立支援事業

- 対 象 : 認知症・知的障害・精神障害などの理由から判断能力
が十分でない方
- 内 容 : 福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理等
- 費 用 : 1時間 1,200円（所得により500円助成）
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

○生活に困窮したら

* 群馬県生活困窮者自立相談支援事業

- 対 象 : 経済的に困窮している方、生活上の困難を抱えている方（生活保護を受給していない方）
- 内 容 : 経済的な悩みや課題についての相談と継続的支援
就労支援・・・就労するための支援制度や
支援機関の紹介
生活支援・・・お金や住まいに関する支援制度や
支援機関の紹介
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

* 生活福祉資金貸付制度

- 対 象 : 低所得者・障害者・高齢者の世帯で、安定した生活を送るために資金貸付が必要な方
- 内 容 : 生活支援や住居、転居、療養、介護、災害、冠婚葬祭、障害者自動車購入、就学費等の貸付を行うことで、安定した生活を継続するよう支援する。
（3～20年の期間内に返済の義務があります。）
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

* 生活保護制度

- 対 象 : 収入が最低生活費を下回り、制度を受ける必要のある方
- 内 容 : 生活保護法に基づき、様々な理由で働くことができない方や極端に収入が少ない人のために最低限度の生活ができる支援をする。
- 問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）
利根沼田保健福祉事務所（23-2185）

第2章 外出・交流

○最近、出かけなくなったなあと思ったら

*ふれあいいきいきサロン

対 象 : 村民
内 容 : らくらく筋トレ体操・健口体操・お茶飲み・歓談・レクリエーションなど
費 用 : 基本的に無料
日時・会場 : 裏面参照
問い合わせ先: 社会福祉協議会／地域包括支援センター
(20-1126)

*ふれあい館（地域支援介護予防通所事業）

対 象 : おおむね65歳以上で介護予防の取り組みが必要な方
(介護認定を受けていない方)
内 容 : 仲間と交流し、日常生活訓練、趣味活動、生活相談、食に関するサービス等を行いながら心身機能の維持向上を図る(昼食・送迎あり)
週1回 木曜
費 用 : 1回 1,000円
(内訳:基本料 400円・送迎 100円・食事 500円)
問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係 (24-5111)



***ひとり暮らし高齢者等ふれあい交流会**

- 対 象 : ひとり暮らし、または高齢者のみの世帯等で
75歳以上の方（基本的に介護認定を受けていない方）
- 内 容 : 健康講話またはレクリエーションと入浴で1日楽しく
過ごす。
昼食はボランティアの手作り。
年2回（送迎あり）
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

***ひとり暮らし高齢者温泉保養事業**

- 対 象 : 65歳以上のひとり暮らしの方
（基本的に介護認定を受けていない方）
- 内 容 : 交流親睦とともに生きがいを高める。
年1回
- 費 用 : 一部負担
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

***温泉で健康づくり・リフレッシュ事業**

- 対 象 : おおむね65歳以上の方
- 内 容 : ワゴン車で昭和の湯へ送迎（1地区 月2回）
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

○交通手段に困ったら

*敬老バスカード

- 対 象 : 65歳以上の方
内 容 : 路線バスカード購入費の助成。
3,000 円のところ 1,700 円で
購入可能 (助成 1,300 円)。

問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係 (24-5111)



*ケア輸送サービス (一般乗用旅客自動車運送事業)

- 対 象 : 要介護または要支援状態にある高齢者及び
身体障害者等の方で、一般の公共交通機関のお一人での
利用が困難な方
内 容 : 介護職員が事業用自動車にて安心安全な移動サービス
を行う。
費 用 : 30分 2,490 円
問い合わせ先: 社会福祉協議会 (20-1126)

※上記のサービスを村の助成で受けられる方

- 対 象: おおむね65歳以上でひとり暮らし または 高齢者世帯で
一般交通機関を利用することが困難な方
内 容: 医療機関への通院又は入退院、公共機関への送迎、
村や公的機関が主催する行事参加の送迎
(原則利用回数 年間12回)
費 用: 1回の利用 30分 250 円 / 60分 500 円
問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係

○運転する人のための支援

* 思いやり駐車場

対 象 : 高齢者、障害者（身体・知的・精神）、難病患者、
妊産婦の方で県が定めた交付基準に該当する方
（高齢者は要介護1～5）

内 容 : 対象者に思いやり駐車場利用証を交付し、
協力施設の思いやり駐車場を利用。

問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）
社会福祉協議会（20-1126）



* 有料道路障害者割引（5割引）

対 象 : 身体障害者が自ら運転する場合
重度の障害者（身体・知的）を乗せて、介護者が
運転する場合。

内 容 : 手帳に利用自動車・割引措置の有効期限等の記載を
受けることで、通常料金の5割引。

※重度の障害者とは、旅客運賃割引規則「第1種」

問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）



第3章 生活

○日々の生活を見守って欲しいと思ったら

* 緊急通報装置のレンタル（日常生活用具給付等事業）

- 対 象 : おおむね65歳以上のひとり暮らしの方 など
内 容 : 緊急通報装置の設置。
緊急通報により、センターからの救急車要請後、
協力者に連絡。24時間365日見守り続ける。
費 用 : 所得に応じて
問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

* 安心お守りカード

- 対 象 : 65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯 など
内 容 : 家庭の冷蔵庫に緊急連絡先や病院、緊急連絡先等を
記入した紙や保険証の写しをレスキューポット（ボト
ル）に入れておくと緊急時に救急隊がボトルを回収し、
対応をスムーズにする。
問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）



○お弁当の配達

*食の生活自立支援事業

- 対 象 : おおむね65歳以上のひとり暮らしの方
内 容 : 原則週2回 利用者宅に栄養バランスのとれた
弁当の配達を行い、健康の保持と安否確認。
費 用 : 1食200円
生活保護世帯は無料
問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係 (24-5111)

*ボランティアの手作り弁当・おせち料理配達

- 対 象 : 75歳以上のひとり暮らしの方 または
高齢者のみの世帯 など
内 容 : 年10回
季節感あふれる手作り弁当と年末におせち料理を配達。
地域ボランティアとの交流。
費 用 : 無料
問い合わせ先: 社会福祉協議会 (20-1126)



○家事や買い物などに困ったら

*福祉のホームヘルパー（生活支援型訪問家事援助事業）

- 対 象 : おおむね65歳以上のひとり暮らしで支援が必要な方
（介護保険利用者は対象外）
- 内 容 : ホームヘルパーが訪問し、自立した生活を継続できる
よう買物・調理・洗濯・掃除などの家事支援や相談
及び助言。
- 費 用 : 1回150円（週1回1時間を基本）
- 問い合わせ先：役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

*暮らしサポート応援事業

- 対 象 : 昭和村社会福祉協議会の介護保健サービスや地域在宅
福祉サービスを利用する方
- 内 容 : 介護保険法に規定される訪問介護事業の該当とならな
い家事・介護。
- ・家事…ご家族の食事作りや掃除など家事全般、
大掃除、庭の手入れ、園芸、雪かきなど
 - ・介護…入浴介助、排泄介助、着脱介助、病院内の
介助など
 - ・その他…各種付き添い、お話や娯楽のお相手、
ペットの散歩やお世話など
- （※上記サービスでも営利活動、宗教活動、反社会的
勢力活動及び関係法令に抵触するサービスは対象
外）
- 1ヶ月に3時間、1日あたり1時間が限度。
- 費 用 : 30分まで800円、60分まで1,500円
- 問い合わせ先：社会福祉協議会（20-1126）

* 移動スーパー「とくし丸」

- 対 象 : 買い物が大変な方
内 容 : 自宅まで移動スーパーが来てくれて、販売をしてくれる。
※販売エリア等は要相談
精肉・鮮魚・生鮮・総菜・菓子・日用品などが購入できる。
費 用 : 手数料は無料
問い合わせ先: サンモール（沼田市桜町店）
080-9093-0281

* 移動販売車「ゆきちゃん号」

- 対 象 : 買い物が大変な方
内 容 : 自宅まで移動コンビニが来てくれて、販売をしてくれる。
※販売エリア等は要相談
精肉・鮮魚・生鮮・総菜・菓子・日用品などが購入できる。
費 用 : 手数料は無料
問い合わせ先: (株) ヒューマンリレーションサポート
25-3270 / 25-3785

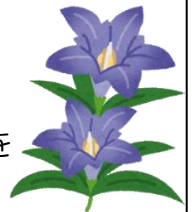


* シルバー人材センター

対 象 : 村民
内 容 : 草むしりなど
費 用 : 作業内容によって
問い合わせ先: シルバー人材センター (社会福祉協議会)
(20-1126)

<昭和村シルバー人材センター>

健康で働く意欲のある おおむね60歳以上の村民が、
長年つちかった知識や経験を生かして仕事をし、助け合いながら
仲良く共に働くことによって社会に参加し、そこに喜びや生きがいを見
いだし仕事を通じて地域社会に役立つことを目指しています。



○ちょっとお得な情報

*ぐんまちょい得シニアパスポート (ぐーちょきシニアパスポート)

対 象 : 65歳以上
内 容 : 協賛店に提示することで割引や優遇措置を受けられる。
役場での申請手続きが必要。
費 用 : 無料
問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係 (24-5111)



○火の扱いが心配になったら

* 自動消火器の給付（日常生活用具給付等事業）

対 象 ： おおむね65歳以上のひとり暮らしなど
内 容 ： ガス台の上に高温になると自動で消火剤が噴霧される
 自動消火器を給付。
費 用 ： 所得に応じて
問い合わせ先： 役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

* 火災報知器の給付（日常生活用具給付等事業）

対 象 ： おおむね65歳以上のひとり暮らしなど
内 容 ： 火災報知器を給付。
費 用 ： 所得に応じて
問い合わせ先： 役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

* 電磁調理器の給付（日常生活用具給付等事業）

対 象 ： おおむね65歳以上のひとり暮らしなどで
 心身機能の低下に伴い防火の配慮が必要な方
内 容 ： 電磁調理器を給付。
費 用 ： 所得に応じて
問い合わせ先： 役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

第4章 介護

○おむつのサービス

*おむつ給付事業(共同募金配分金事業)

- 対 象 : 在宅で常時おむつを使用している65歳以上の方
障害者(児)
- 内 容 : 年2回(6月・12月)
紙おむつ又はリハビリパンツ2袋支給
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先: 社会福祉協議会(20-1126)

*ねたきり高齢者・重度身体障害者等 紙おむつサービス 事業

- 対 象 : おおむね65歳以上の在宅ねたきり(要介護4・5)
または認知症で常時失禁状態の方
身体障害者手帳1・2級または療育手帳A判定で
失禁状態の方
- 内 容 : 年間75,000円を限度に紙おむつ・リハビリパンツ・
パットなどを必要に応じて自宅に配達。
- 費 用 : 年間75,000円を超えた場合は実費
- 問い合わせ先: 役場 保健福祉課 福祉係(24-5111)

○福祉用具と福祉車両の貸し出し

*福祉用具の貸出事業

- 対 象 : 村民
内 容 : 福祉用具の貸出
 車椅子（リクライニング式も有り）・浴槽台・
 入浴用手すり・バスボード・歩行器・
 ストレッチャー・ベッドシャワーチェアー・
 ポータブルトイレ
費 用 : 無料
問い合わせ先 : 社会福祉協議会（20-1126）

*福祉車両の貸出事業

- 対 象 : 移動に介助が必要な方
内 容 : 要介護者や障害者が容易に乗降できる福祉車両の貸出。
費 用 : 基本料 200 円（維持費）と
 10 kmごとに 100 円（燃料費）
問い合わせ先 : 社会福祉協議会（20-1126）

○介護している家族への支援

* 家族介護者教室・交流事業

- 対 象 ： 在宅で介護している家族の方
内 容 ： 介護者の介護教室や情報交換会（年1回）
 ： 日帰り旅行（年1回）
費 用 ： 教室や情報交換会は無料
 ： （外出の場合は自己負担あり）
問い合わせ先： 社会福祉協議会（20-1126）

* 介護慰労金

- 対 象 ： 要介護4・5またはそれに相当する人を
 ： 1年以上在宅で介護されている方
内 容 ： 毎年12月に20万円又は10万円の慰労金を支給
 ： （基準あり）
問い合わせ先： 役場 保健福祉課 福祉係（24-5111）

* 介護功労表彰（福祉大会）

- 対 象 ： 在宅介護を4年以上続けられている方
内 容 ： 福祉大会での表彰
問い合わせ先： 社会福祉協議会（20-1126）



第5章 ボランティア

○誰かの役にたちたいなあと思ったら

*きずなサポーター登録

- 対 象 : ふれあい・いきいきサロン活動に参加し、
 サロンの支え手として活動していただける方
- 内 容 : サロンの支え手として活動／きずなサポーター会議
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：地域包括支援センター（20-1126）

*介護予防サポーター養成講座

- 対 象 : 介護予防に興味のある方
- 内 容 : 初級～上級の介護予防サポーター研修を受講し、
 介護予防サポーターとして地域で活動するための
 基礎知識を学ぶ。
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：地域包括支援センター（20-1126）

*認知症サポーター養成講座

- 対 象 : 村民
- 内 容 : 認知症の症状や予防の取り組み、対応方法に
 ついて学ぶ。
 養成講座を受講することで、認知症サポーターと
 して認定。
- 費 用 : 無料
- 問い合わせ先：地域包括支援センター（20-1126）

* ボランティアセンター事業

- 対 象 : ボランティア活動をしたい方
内 容 : 各種ボランティア講座の開催・登録と派遣・ボランティア活動保険の加入助成等
費 用 : 内容による
問い合わせ先 : 社会福祉協議会 (20-1126)

* 安心お守り隊登録

- 対 象 : どなたでも
内 容 : 「健康づくり」「挨拶運動」「動物愛護」「見守り活動」をまとめて行う地域のボランティアパトロール活動。
(日常の運動に合わせて無理なくパトロール活動を行う。)
費 用 : 無料
問い合わせ先 : 社会福祉協議会 (20-1126)



ふれあいいきいきサロン一覧

NO		曜日	時間	サロン	会場	住所	活動内容
1	毎週	木	14:00～	ながいサロン	永井住民センター	昭和村大字川額3179	筋トシ体操、輪投げ、お茶飲みなど
2	毎週	木	14:00～	この指とまれ	入原公民館	昭和村大字川額1447-1	筋トシ体操、歌、お茶飲み
3	年数回			川額いきいき会	川額集落センター	昭和村大字川額1006	歌、ゲーム、お茶飲み
4	毎週	火	13:30～	川額筋トシ会	川額集落センター	昭和村大字川額1007	筋トシ体操、歌、お茶飲み
5	毎週	月	13:30～	鎌沢さくらサロン	鎌沢住民センター	昭和村大字森下22-8	筋トシ体操、お茶飲み
6	毎週	水	19:00～	たんぼぼ会レディース	鎌沢区民館	昭和村大字森下22-8	筋トシ体操、お茶飲み
7	毎週	水	13:30～	森上サロン	森下上組集会所	昭和村大字森下789-4	筋トシ体操、お茶飲み
8	毎週	火	13:30～	森下中元気サロン	森下中組住民センター	昭和村大字川額121-1	筋トシ体操、ゲーム、お茶飲みなど
9	毎週	水	19:30～	プリティーセブン	森下中組住民センター	昭和村大字川額121-1	筋トシ体操、お茶飲み
10	毎週	木	13:30～	森下筋トシ部会	地域活性化センター	昭和村大字森下1022-1	筋トシ体操、歌、お茶飲みなど
11	第1,3,4	水	13:30～	ハンドメイドカフェ	地域活性化センター	昭和村大字森下1022-1	手芸、お茶飲み
12	毎週	木	13:30～	ハッピークラブ	社会体育館	昭和村大字椽久保473-4	卓球、筋トシ体操、お茶飲み
13	毎週	水	9:00～	入沢ふれあいサロン	入沢区民館	昭和村大字森下1046-1	筋トシ体操、お茶飲み
14	毎週	月	14:00～	三ツ谷サロン	三ツ谷住民センター	昭和村大字森下468	筋トシ体操、ズンドコ節、お茶飲み
15	毎週	金	13:30～	とちの木サロン	椽久保住民センター	昭和村大字椽久保235	筋トシ体操、ズンドコ節、お茶飲み
16	毎週	木	13:30～	椽久保南部同志会	椽久保南部住民センター	昭和村大字椽久保131-1	筋トシ体操、グラウンドゴルフ、お茶飲み
17	第2,4	木	19:30～	コスモス会	吹張区民館	昭和村大字系井375	筋トシ体操、お茶飲み
18	毎週	金	13:30～	吹張筋トシわくわく会	吹張区民館	昭和村大字系井375	筋トシ体操、歌、お茶飲みなど
19	毎週	水	13:30～	宿ふれあいいきいきサロン	宿集落センター	昭和村大字系井2227	筋トシ体操、お茶飲み
20	毎週	水	9:30～	ふれあいいきいきサロン	ふれあい館	昭和村大字系井624	筋トシ体操、お茶飲み
21	毎週	火	13:30～	中宿わかば会	中宿住民センター	昭和村大字系井甲2263	筋トシ体操、お茶飲み
22	毎週	火	19:30～	中宿わかば会	中宿住民センター	昭和村大字系井甲2263	筋トシ体操、お茶飲み
23	毎週	金	19:30～	ひまわり会	菜の花館	昭和村大字系井1757-311	筋トシ体操など
24	毎週	水	20:00～	さくら会	生活改善南ブルーア	昭和村大字系井2076付近	筋トシ体操、お茶飲み
25	毎週	月	13:30～	生越つばめの会	生越住民センター	昭和村大字生越396	筋トシ体操、お茶飲み
26	毎週	火	14:00～	レタスサロン	大河原住民センター	昭和村大字系井7477-1	筋トシ体操、お茶飲み
27	毎週	月	9:30～	赤城高原ふれあいサロン	追分住民センター	昭和村大字系井6652	筋トシ体操、ゲーム、お茶飲み
28	毎週	木	13:30～	赤谷さずなサロン	赤谷住民センター	昭和村大字系井6420-2	筋トシ体操、お茶飲み
29	第2,3,4	水	9:30～	赤城原筋カトレーニング部会	赤城原区民館	昭和村大字赤城原836-5	筋トシ体操、お茶飲み
30	毎週	金	14:00～	松ノ木サロン	松ノ木平第一住民センター	昭和村大字赤城原1285-1	筋トシ体操、お茶飲み