

佐倉市の「地域の支え合い 助け合いリスト」

令和8年1月15日現在

みんなで支え合い、よろこびが生まれる都市・佐倉

病気になったら…
医療

介護が必要になったら…
介護

医療・介護の連携



安心して暮らすために
住環境整備

- 在宅系サービス
 - ・訪問介護・訪問看護・通所介護
 - ・ショートステイ
 - ・福祉用具 など
- 地域密着型サービス
 - ・認知症グループホーム
 - ・小規模多機能型居宅介護 など
- 介護予防サービス

お住まいの地域で福祉を必要とする人に相談や支援を行います。

民生委員・児童委員

高齢者に関する相談やサービスのコーディネートを行います。

みんなで支え合う地域づくりを支援します。

地域包括支援センター ケアマネジャー

生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員)
認知症地域支援推進員

住み慣れたまちで自分らしく暮らすために
生活支援

地域で支えあって活躍する高齢者に
生きがい・介護予防

町内会、ボランティア、NPO、社会福祉協議会、事業者等による地域の支え合い・助け合い活動

高齢者クラブの活動、佐倉わくわく体操会、介護予防サークル など



介護者のつらい介護者教室 オレンジカフェ

認知症サポーター 介護予防ボランティア



現在このリストに掲載されている活動には、感染症の拡大防止のため、休止や一時的に内容を変更しているものがありますので、ご利用の際は事前に問い合わせ先に確認ください。

◎ このリストは、圏域ごとにサービスの種類の順で掲載しています。

◇ 圏域の並び順

志津北部 → 志津南部 → 白井・千代田 → 佐倉 → 根郷・和田・弥富

◇ サービスの並び順

家事援助 → 介護者支援 → 外出支援 → 交流の場・通いの場 →
多機能型拠点 → 見守り・安否確認 → 配食（+見守り・安否確認）

◎ 「地域限定」欄に「○●地域限定●○」と表示がされていないものは、原則として、お住まいの地域にかかわらず利用できます。詳細の利用条件等は、各連絡先にお問い合わせください。

◎ このリストに掲載の情報は、主に地域包括支援センターに配置された「生活支援コーディネーター」が地域に出向く中で発見し、各団体にご了解いただいたものです。

◎ 掲載内容は、各団体にご了解いただいた情報ですが、その後活動内容等が変更になっている場合もありますので、具体的内容等につきましては、各連絡先にお問い合わせください。

◎ このリストに掲載の団体を利用される場合には、利用条件等を十分に確認し、双方同意の上でのご利用をお願いします。

◎ このリストに掲載していない「地域の支え合い助け合い」の活動等をご存知の場合は、担当の地域包括支援センターにお知らせください。

佐倉市は、5カ所に地域包括支援センターを設置しています。

圏域	担当センター
志津北部	志津北部 地域包括支援センター
志津南部	志津南部 地域包括支援センター
白井・千代田	白井・千代田 地域包括支援センター
佐倉	佐倉 地域包括支援センター
根郷・和田・弥富	南部 地域包括支援センター

各地域包括支援センターの所在地や電話番号、担当地区に含まれる町名・大字などを、この冊子の末尾に掲載しています。

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
1	志津・北部	家事援助	○● 地域限定 ●○	井野商店	米・粗大ごみ処理券等の配達	10～18時（不定休）、対象地区：宮ノ台・ユーカーが丘・井野	配達料無料	宮ノ台3-2-1	043-461-8468
2	志津・北部	家事援助	○● 地域限定 ●○	井野町1区お助け隊	高度の知識・技能を要しない簡易な作業（草刈、草木伐採、家具の移動、電球交換、網戸修理交換、その他）	井野町1区住民（原則として高齢者や障害をお持ちの方及び一部子育て世代）	無料（備品などの経費が発生する場合は依頼者が負担）	井野町1区	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
3	志津・北部	家事援助	○● 地域限定 ●○	日常生活支えあい事業 スマイルサービス〔ユーカーが丘地区社協〕	掃除・草取り・ゴミ捨てその他家事全般、見守り、外出付添い	・対象地域：ユーカーが丘地区社協地域 ・対象：①手助けを必要としている高齢者の方 ②子育て世代で支援を必要とする方 ③障がい有する方で支援を必要とする方 ④その他、このサービス支援の必要性があると認められた方	～15分¥200、 ～30分¥400、 ～1時間¥600、 1時間超 ¥300/30分	ユーカーが丘3-2-1 山万サンサンビル 203 ユーカーが丘地区社協分室内 スマイルサービスセンター	043-312-4073、 月・木14:00～17:00
4	志津・北部	家事援助		布亀(株)チバデリバリーセンター	乳製品の宅配と置き薬。さりげない見守り（配達や訪問時の声掛けで異変を感じた時は、関係機関等へ連絡）。	配達エリアは市内全域	商品代金のみ	千葉市若葉区若松町531-586	043-304-8091
5	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	アクションクルー宮ノ台「ACM」	地域を1回1時間半（約7500歩）歩く。途中3カ所の公園で休憩しながらのコース。地域のゴミ拾い活動、メンバー相互の懇親会（花見会、食事会など）もあり。	宮ノ台地区、西ユーカーが丘地区住民。週に2～3回、10:00～か14:00～。途中まで、途中からでも参加可能。防犯パトロールや見守りを兼ねている。	無料	宮ノ台3-12 上谷津公園（出発・終着点）	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
6	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	アネシスわくわく体操会	佐倉わくわく体操、ふるさと体操、歯ッピー体操をおこないます。長く続けられるよう、気楽に・楽しく集っています。	アネシス・ユーカーが丘住民 毎週火曜日 13:30～15:00	無料	宮ノ台1丁目1-5	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-462-9531
7	志津・北部	交流の場 通いの場		いきいきサロンコミセン	昼食をはさんで参加者同士の歓談、体操やゲーム、地域包括支援センターからの身近な話題の提供、地域の有志による演芸	概ね75歳以上で自分で身の回りの事ができる方。第1金曜10:00～12:00	100円（お菓子と飲み物代）	井野794-1 志津コミュニティセンター	043-460-1781(ユーカーが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
8	志津・北部	交流の場 通いの場		いきいきサロン宮ノ台	昼食をはさんで参加者同士の歓談、体操やゲーム、地域包括支援センターからの身近な話題の提供、地域の有志による演芸	概ね75歳以上で自分で身の回りの事ができる方。第3金曜10:00～12:00	100円（お菓子と飲み物代）	宮ノ台4-28 ユーカーが丘北公園宮ノ台集会所	043-460-1781(ユーカーが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
9	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	井野西わくわく健康クラブ	佐倉わくわく体操、歯っぴー体操、佐倉ふるさとを楽しく・和気あいあいとおこなっています。	井野西地域の住民 第1・2・3火曜日 13:30～15:30	無料	井野108-80 井野西会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
10	志津・北部	交流の場 通いの場		歌声喫茶「カフェユカリ」	参加者全員がアコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏で歌う。途中15分ほど休憩して、茶菓子を味わい、また軽い体操で体をほぐしている。	どなたでも。第3金曜14:00～16:00	200円（お菓子と飲み物代）	井野794-1 志津コミュニティセンター	043-460-1781(ユカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
11	志津・北部	交流の場 通いの場		かがやき喫茶	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第4火曜13:30～15:30	100円（お菓子と飲み物代）	ユカリが丘1-19-14 ユカリが丘第一集会所	043-460-1781(ユカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
12	志津・北部	交流の場 通いの場		カフェ円か	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第2土曜10:00～12:00	100円（お菓子と飲み物代）	ユカリが丘5-6-1 ユカリ五番町ハイッ集会所	043-460-1781(ユカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
13	志津・北部	交流の場 通いの場		健康太極拳「朋友会」	健康のための太極拳	月・木の8:15～10:00、ご自分で通える範囲の方。	無料	月：ユカリが丘南公園、木：ユカリが丘北公園	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
14	志津・北部	交流の場 通いの場		佐倉わくわく体操「健和倶楽部」	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯っぴー体操、特別講座、脳トレ、ゲーム、茶話会等	佐倉市民。火曜9:30～11:30	無料	西ユカリが丘6-7-7 西ユカリが丘6・7丁目自治会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
15	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	佐倉わくわく体操会 井野町1区	わくわく体操、ふるさと体操、歯っぴー体操、脳トレ、ラジオ体操等	第1土曜、第2～4金曜、9:30～11:30	無料	井野1612 井野町青年会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
16	志津・北部	交流の場 通いの場		さわやかプラザ	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第2金曜13:30～15:30	100円（お菓子と飲み物代）	ユカリが丘3-12-4 ユカリが丘第二集会所	043-460-1781(ユカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
17	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	スカイクラブ	健康体操、ランチ&お喋りタイム、カラオケなど	60歳以上自治会員、第1・第3水曜13時～15時、第4水曜10時30分～12時	年会費1200円、他参加時100円	ユカリが丘4-1 ウエストタワー集会場	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
18	志津・北部	交流の場 通いの場		花のさと	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第2水曜14:00～16:00	100円（お菓子と飲み物代）	井野201 井野会館	043-460-1781(ユーカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
19	志津・北部	交流の場 通いの場		ビオ・フレンド	佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、ふるさと体操	65歳以上の方。第1～第4水曜日 9:30～11:30	無料	宮ノ台6-5 ビオ・ウイングユーカリが丘マンション内パーテールーム	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
20	志津・北部	交流の場 通いの場		100円喫茶（井野西会館）	100円喫茶	どなたでも。第1木曜12:00～14:30	100円	井野108-80 井野西会館	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時水金9時～11時半
21	志津・北部	交流の場 通いの場		100円喫茶（井野町一区青年会館）	100円喫茶	どなたでも 第2月曜（8月・10月休み） 13:30～15:30	100円	井野1613井野町青年会館	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時水金9時～11時半
22	志津・北部	交流の場 通いの場		100円喫茶（志津中学校）	100円喫茶「志津中カフェ」	どなたでも。不定期。13:00～15:00（8月は休み）	100円	井野1376 志津中学校	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時水金9時～11時半
23	志津・北部	交流の場 通いの場		プラザおもしろ体操の会	健康寿命を延ばす笑いを交えた体操の会 （軽い運動や脳トレ、表情筋エクササイズ、認知症予防の替え歌）	通える方。 第2・第4月曜日 10:30～12:00	100円/回	ユーカリが丘4-1 スカイプラザ全体集会場	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-462-9531
24	志津・北部	交流の場 通いの場		ふれあいわくわく体操会	わくわく体操、ふるさと体操、歯ッピー体操などをおこないます。	自分で来られる方 毎週月曜日 10:00～11:30	無料	井野1064-138 井野ふれあい会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-462-9531
25	志津・北部	交流の場 通いの場		ほほえみ喫茶	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第4火曜13:30～15:30	100円（お菓子と飲み物代）	宮ノ台4-28 ユーカリが丘北公園 宮ノ台集会所	043-460-1781(ユーカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
26	志津・北部	交流の場 通いの場		先崎ふれあいサロン	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第2日曜13:30～15:30	100円（お菓子と飲み物代）	先崎966-2 先崎自治会館	043-460-1781(ユーカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
27	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	みずき会	佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操。終了後は皆でお茶やお喋り。	ユーカリが丘1丁目にお住まいの方。 第5週以外の水曜9:30～11:30の2部制	無料	ユーカリが丘1-19-14 ユーカリが丘1丁目集会所	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
28	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	宮ノ台書道教室	書道や写経を行います。そのほか談笑を楽しんだりします。	ご自分で来られる方 毎月第1火曜日 14:00～16:00	1,000円/回（必要経費として）	宮ノ台の個人宅	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
29	志津・北部	交流の場 通いの場		みんなの広場	茶飲み話に興じたり、歌やクイズ、趣味や特技の披露、季節に合った施策を取り入れるなど、地域住民の交流の場	赤ちゃんから高齢者まで年代を問わず、どなたでも。第3水曜13:30～15:30	100円（お菓子と飲み物代）	井野794-1 志津コミュニティセンター	043-460-1781(ユーカリが丘地区社会福祉協議会)火・水・金13:00～17:00
30	志津・北部	交流の場 通いの場		メモリアルギャラリーZUKU	絵手紙体験・ブローチ作り・花文字等ワークショップを不定期に開催。店内にカフェスペース設置。	月・火・木・金10:00～20:00、土・日・祝10:00～17:00。定休：水・第2日・第4日。	コーヒー（お菓子付き）200円～、ワークショップ参加費500円程度	井野1514-5	043-312-0852
31	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ユーカリGG愛好会	グランドゴルフ	ユーカリが丘及び近隣住民限定。水曜日9:00～10:30(12～2月は9:30～11:00)	入会金1000円、会費100円/回	井野794-1（志津コミュニティセンター多目的グランド、または、ユーカリが丘6-6（ユーカリが丘南公園グラウンド(芝生)）	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
32	志津・北部	交流の場 通いの場		ユーカリが丘北公園ラジオ体操会	ラジオ体操第1・第2、佐倉ふるさと体操。自由参加。	ご自分で来られる範囲の方。月曜・水曜・金曜8:40～（年末年始・祝日・雨天・荒天時は休み）	一人100円を年1回程度集金（ラジオの電池代として）	宮ノ台4-28 ユーカリが丘北公園	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
33	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ユーカリが丘五番町ハイツ わくわく体操会	わくわく体操、ふるさと体操、歯ツピー体操	水曜13:45～15:45、近隣住民	無料	ユーカリが丘5-6五番町ハイツ集会所	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
34	志津・北部	交流の場 通いの場		ユーカリが丘南公園ラジオ体操会	ラジオ体操第1・第2、佐倉ふるさと体操。自由参加。	会場までご自分で来られる方。火曜・水曜・金曜8:40～9:00。年末年始・祝日・雨天・荒天時・猛暑期間はお休み。	無料	ユーカリが丘6-6ユーカリが丘南公園	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
35	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ユーカリ殖産自治会 わくわく体操会（シニアお元気部会）	わくわく体操、ふるさと体操、歯ツピー体操、その他脳活	木曜9:30～11:30、ユーカリ殖産自治会員限定	無料	上座438-181ユーカリ殖産自治会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
36	志津・北部	交流の場 通いの場		リーベストクラブ	佐倉わくわく体操、歯ツピー体操、佐倉ふるさと体操	ご自分で通える範囲の方。火曜9:45～11:15。ただし、8月のお盆・年末年始は休み。	無料	井野1586-25リーベスト勝田台エルベールの街 B棟集会所	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
37	志津・北部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	料理を作り、これを肴に飲みながら、お喋りする会	料理を作り、会食する。通常の活動の他、忘年会・親睦会などの料理作りを担当、ふくし祭りにも参加。	ユーカリが丘一丁目自治会員。現在の参加者は男性のみだが、限定はしていない。第2・第4水曜13:00～	1,000円/回	ユーカリが丘1-19-14 ユーカリが丘第一集会所	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
38	志津・北部	交流の場 通いの場		わくわく体操さくら女子会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、第5金曜はおたのしみ会開催	ユーカリ殖産とその近隣でご自分で通える方（女性のみ）。金曜9:30～12:00	無料	上座438-181 ユーカリ殖産自治会館	★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-462-9531
39	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	愛あいサービス〔志津南地区社協〕	部屋掃除、ゴミだし、外出の付添、草取り、窓・網戸拭き、花等水やり、その他	対象地域：志津南地区社協地域（中志津地区・下志津地区上志津原地区）、対象：支援を要する高齢者	15分以内¥200、30分以内¥300、30分～1時間以内¥600、1時間超30分毎¥300※草取りについてはお問い合わせください。	中志津4-22-15 老人憩いの家「志津荘」	愛あいサービスセンター 043-377-0025 火・木9時～12時
40	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	有限会社イワキヤ	酒・米・灯油等取扱品、切手ハガキ・粗大ごみ処理券の配達	配達地区：西志津・上志津 8:30～19:30、水曜定休。	配達代：灯油のみ30円/回、その他配達無料	西志津3-25-14	043-487-5265
41	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	(有) さつきや	米・酒・調味料・菓子・粗大ごみ処理券、ゴミ袋、切手、ハガキ、灯油の配達	火曜除く10～16時、対象地区：中志津・西志津・上志津・上志津原・下志津・下志津原	配達料無料	中志津4-1-41	043-487-5669
42	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	下志津区買物送迎サービス	買物に出られない方のために施設が保有するデイスーツの車を活用して、買物の送迎を行う。利用は申込制。	下志津自治会会員。第1・第2・第3・第4水曜10:00～出発。1時間程度買物し、帰りはなるべく自宅近辺で下車。傷害保険等は加入なし。	送迎無料	集合場所：①下志津ふれあい会館裏手駐車場(有) ②新村商店付近のゴミ集積所	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
43	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	セブンイレブン佐倉上志津原店	取扱商品の宅配	配達区域：店舗から3km以内。会員登録不要。配達時間指定不可。	商品代金500円以上宅配無料（500円未満は税込み123円）	上志津原331-1	043-497-5711
44	志津・南部	家事援助	○● 地域 限定 ●○	(有)道場総合食品	酒・米・水・食料品・菓子・粗大ごみ処理券・ゴミ袋。切手ハガキ・灯油の配達	9～19時、水曜定休。対象区域：中志津・上志津・西志津・下志津・上志津原・下志津原	配達料無料	中志津1-7-11	043-489-3854

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
45	志津・南部	家事援助		ニチイライフ（ニチイの家事・育児・自費介護サービス）	高所や浴室の掃除・調理・洗濯・買物・布団干し等シニアのお手伝い、話し相手・更衣介助・特別食調理・外出付添い・見守り等高齢者ケア	基本8:00～18:00、時間外対応可（加算料金）、年中無休	料金要問合せ（定期プラン週1回以上利用3300円/時、月1回以上利用3960円ほか各種プラン料金体系）	上志津1665大塚ビル2階201号室 ニチイケアセンター志津	043-460-5371
46	志津・南部	家事援助		ファーストステージ ユーカリが丘	調理、掃除、ペットの世話、話し相手、通院介助、入退院介助、入院中介助、花の水やり、草むしり、外出同行、墓清掃代行など	中高年者。月曜～金曜9:00～18:00（休日：土曜・日曜・年末年始）。営業時間外のサービスについては応相談。	1500円（基本料金30分・税抜き）+500円（10分毎・税抜き）※営業時間外は別料金	中志津3-34-11	043-312-0815
47	志津・南部	家事援助	○● 地域限定 ●○	ふれ愛サービス〔志津地区社協〕	買物代行・ゴミ出し・洗濯・草取り・通院付添いその他	対象地域：志津地区社協地域（上志津小・井野小校区）	～15分¥200、～30分¥400、～1時間¥600、1時間超¥300/30分	上志津1669-1ハチヤプラザビル2F	志津ふれ愛センター 043-290-9275 月・木14:00～16:00
48	志津・南部	家事援助	○● 地域限定 ●○	ふれあいサービス絆〔西志津地区社協〕	ゴミ出し、掃除、草取り、外出付添いその他軽作業等	対象地域：西志津地区社協地域（西志津1～8丁目、上志津1区、井野町2区）、対象：支援を要する高齢者	～15分¥200、～30分¥300、～1時間¥600、1時間超¥300/30分	上志津1545-3 上志津1区集会所	043-462-4588（ふれあいサービス絆センター）火・水9:00～12:00
49	志津・南部	家事援助		ベルクさくら志津店	「らくらく宅配サービス・ベルクイック」（料金）専用BOX1箱200円22キロまで（注意）冷凍食品、惣菜・サラダ、肉魚刺身、花、カットフルーツ、ケーキ等々、いたみやすい物等は不可。冷蔵物は可。	配達エリア：上志津、上志津原、西志津、中志津（受付時間）受付12時まで→配達16時～18時 受付16時まで→配達18時～21時	200円	上志津1764-5	043-464-0600
50	志津・南部	家事援助	○● 地域限定 ●○	（有）丸伊	酒・米・野菜・灯油等取扱品、ゴミ袋・粗大ゴミ処理券の配達	中志津限定。水曜定休。15～19時。	配達料無料	中志津6-20-15	043-487-7659

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
51	志津・南部	外出支援	○● 地域限定 ●○	ささえあい にしづ	住民の支え合い活動として、通院付き添い、送迎、買い物代行、ごみ処分などを有償で行います。 ※利用日の3日前までにお電話で申し込みください。	西志津地域の方が優先です（入会資格審査があります）。 ・高齢者等で、生活上の支援が必要な方。 ・移動支援の利用を希望される方は、自力で車両の乗降や歩行が出来る方。	年会費 1000円 生活支援費30分 毎500円、その他 実費は利用者負担です。	本拠地は個人宅のため非公表	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7701
52	志津・南部	交流の場 通いの場		愛あいカフェ	無料休憩所。お茶無料。毎月第1月曜はふまねっと運動。	どなたでも。 毎週 月曜13:00～15:00 (7月下旬～8月休み)	無料	中志津4-22-16 老人憩いの家「志津荘」	043-460-1782(志津南 地区社会福祉協議会) 火・水・金11:00～15:00
53	志津・南部	交流の場 通いの場		あけび	認知症予防を目的とした学習・体操・運動・脳トレ・歌・ゲームを行っています。	自力で通える地域の方 定員：12名 10時～12時 奇数月 毎週水曜日 偶数月 毎週火曜日	年会費 2000円	奇数月：上志津 会館（上志津 1077-2） 偶数月：さくら住 建レンタルオフィス （上志津1790-1）	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
54	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	あさぎ会グランドゴルフ	1グループ4名になり、くじ引きしてグループ分け。8コース2周して休憩し8コース2周して終了。年2回春と秋に大会を開催。 おしゃべり、心身の健康増進を目指す。	60歳以上の方。クラブやボールは各自用意。初回は見学を。月曜・木曜 8:30～10:30※学校の夏休み期間中と雨天中止。	1200円/年 入会金（年2回の大会の景品の補助）	西志津3-30-1 西志津スポーツ等多目的施設 （同時刻に他グランドゴルフ会が使用しているが、図書館方面から見ても一番奥の会）	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
55	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	朝の元気体操	佐倉ふるさと体操、ラジオ体操	月～金 一部8:30～8:40 二部8:45～8:55	無料	上志津1672-7 志津市民プラザ おもいやり駐車場	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
56	志津・南部	交流の場 通いの場		あゆみの会	佐倉ふるさと体操、ストレッチ、イス・マットヨガ（タオル・ポール）、脳トレ他 ヨガ講師の指導で高齢の方でも無理なく身体を動かすことができます。	どなたでも。 第2・4火曜日 10時～11時30分	参加費 1000円/月	西志津さくら自治会館（西志津5-11-26）	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
57	志津・南部	交流の場 通いの場		いきいきクラブ	ヨガ（呼吸法・動作）、筋力体験、脳トレなど	どなたでも。 第1・3木曜日 13時30分～15時	参加費 1000円/月	上志津2区自治会館（上志津1822）	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
58	志津・南部	交流の場 通いの場		いきいきサロン	小物作り講習会、セミナー	どなたでも。 令和7年度開催予定日 6/24（火）13:00 8/26（火）13:00 11/18（火）13:00	材料費300円 セミナー無料	西志津4-1-2 西志津ふれあいセンター	043-460-1782(西志津地区社会福祉協議会) 火・水・木9:00～13:00
59	志津・南部	交流の場 通いの場		囲碁将棋を楽しむ会	強い方もそうでない方も一緒に楽しみましょう。会員募集中	どなたでも。 第2、3、4火曜日 13:00～17:00	毎月300円	西志津5-11-26 西志津さくら自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
60	志津・南部	交流の場 通いの場		1号ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2	どなたでも 6:30～	無料	中志津1号公園（雨天時：ハイホーム志津駅前エントランス前）	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
61	志津・南部	交流の場 通いの場		おやじの食事学同好会	男性を対象とし、食を通じて地域での仲間づくりや交流。1グループ8～10名で3班に分かれて同じメニューを3～4品調理。卓球活動もしています。	佐倉市民の男性のみ。偶数月の第2土曜10:00～14:00。持ち物：会のエプロン+バンドナで2300円。初回は見学を。	800円程度（材料費・食材や人数によって変動あり） 年会費1500円	上志津1672-7 志津市民プラザ	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
62	志津・南部	交流の場 通いの場		介護予防講座げんき教室	主に中志津・上志津原・下志津・下志津原住民。転倒防止のための筋力維持向上トレーニングなど。専門職による介護相談も対応。	9月から2月（全6回コース、講話と体操）、第2土曜13:30～15:30	無料	中志津2-32-4 西部地域福祉センター会議室	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
63	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	上志津三区わくわく体操クラブ	健康を維持し、「元気で長生き」を実現するため、佐倉ふるさと体操・佐倉わくわく体操・佐倉歯ッピ体操を行う。	上志津三区住民、近隣住民可。定員：20名 毎週木曜10:00～11:30	無料	上志津1077-2 上志津会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
64	志津・南部	交流の場 通いの場		火曜カフェ	「人前でしゃべってみよう」おしゃべり、朗読、歌唱、世間話により交流	第3火曜日9:00～11:00（途中休憩あり）	2,000円/年	上志津1672-7 志津市民プラザ	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
65	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	絆会	カラオケ、トランプ、茶話会等 ※不参加の場合3日前に連絡下さい。 ※初回は見学を。ご連絡してからご参加下さい。	どなたでも。 第1水曜12:00～16:00	300円/回	西志津8-7-6 西志津町内会集会所	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
66	志津・南部	交流の場 通いの場		きずな体操クラブ	ふるさと体操・わくわく体操・歯ッピー体操・ラジオ体操など	どなたでも。 第1を除く水曜日 13時30分～15時	無料	西志津町内会集 会所（西志津8- 7-6）	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。 ☎ 043-460-7700
67	志津・南部	交流の場 通いの場		元気麻雀	初心者・未経験者でも気軽に麻雀 を始められる会。禁酒・禁煙・禁賭。 地元地域で麻雀を通してコミュニ ケーションすることで、地域の活性化 を目指す。	どなたでも。毎週水曜日 9時30分～12時 12時30分～16時 （お昼お休み）	一日：500円 半日：300円	中志津4-1-28 アイアイモール中志 津中央商店街内 「ワーカーズコープ中 志津事務所」	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。☎ 043-460-7700
68	志津・南部	交流の場 通いの場		こう友会グランドゴルフ	グランドゴルフで楽しく交流しませんか	どなたでも。毎週 水・金曜日 9月～10月 9時～11時30分 11月～7月 13時～14時30分 ※8月はお休みです	無料	志津自然園（上 志津1077付近）	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。 ☎ 043-460-7700
69	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	コーラスあかね	童謡、唱歌、抒情歌、フォークソ ング、外国民謡等々あらゆる曲に挑 戦し、市の合唱フェスティバルや地元 の小学校や地域の行事にも参加し 交流を深めています。	中志津の三高齢者クラブ（わかば会、 青葉会、ときわ会）の会員で、歌うこ とが好きな方。 第1・第3水曜日 10時～11時30分	年会費 3000円	老人憩いの家志津 荘（中志津4-22- 15）	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。 ☎ 043-460-7700
70	志津・南部	交流の場 通いの場		佐倉うたの集い	様々なジャンルの名曲を、プロのピア ニストの生伴奏に合わせてみんなで 楽しく一緒に歌いませんか？	活動日 毎月1回、 原則第3水曜日 14時開始	参加費 500円 初回参加のかた は歌集400円をご 購入ください。	上志津1672-7 志津市民プラザ 4 階大会議室	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。 ☎ 043-460-7700
71	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	さくらの会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体 操、佐倉歯ッピー体操。持ち物：運 動しやすい服装・飲物・タオル・上履 き・筆記用具。	上志津平和自治会、その近隣。毎週 水曜日 9:30～11:00 ※空き状況は連絡先へご確認を。	無料	上志津1805-58 上志津深作会館	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。☎ 043-460-7700
72	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	サロン四季	飲み放題・食べ放題・持ち寄り飲 迎。ギターで演奏もあり地域の憩い の場となっています。	西志津の中高齢者の男性・女性どなた でも。通常開催は4月、8月、12月、1 月以外の第3金曜16:00～18:00	800円/回	西志津5-11-26 西志津さくら自治 会館	★志津南部地域包括支 援センターにご確認くだ さい。☎ 043-460-7700
73	志津・南部	交流の場 通いの場		志津駅前100円 喫茶	ふれあい喫茶	どなたでも。水・金曜12:30～15:30	100円	上志津1669-1 八チャプラザビル2F	043-460-1781(志津地 区社会福祉協議会) 火木13時～16時、水金9 時～11時半

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
74	志津・南部	交流の場 通いの場		志津わくわく体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピ体操、脳トレ等。幅広い年代の方々と仲良く体操しています。男性の参加者も募集します。	佐倉市内在住の方。 毎週月曜日14時～15時30分 持ち物：運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具	無料	上志津1822 上志津2区自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
75	志津・南部	交流の場 通いの場		中志津カフェ	地域住民で運営している気さくな居場所。お話し好きの方、仲間をつくりたい方、楽しいひと時を過ごしたい方、特にシニア独居の方歓迎。	主として60～80代のシニア層特に独居のシニア層歓迎中志津近隣と志津全域。第2週除く金曜13:30～16:00。お手伝いも大歓迎。	300円（お菓子と飲物）	中志津4-1-28 アイモール中志津中央商店街内「ワークスコープ中志津事務所」	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
76	志津・南部	交流の場 通いの場		中志津太極拳同好会	太極拳、ラジオ体操第1第2 ゆっくり太極拳で健康的に！	どなたでも。 第1～第4日曜日 9時30分～11時	無料	中志津4-23中志津中央公園	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
77	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	中志津わくわく体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピ体操。セラバンド。ふまねっと。	2部制 金曜 A:10:00～10:45 B:11:00～11:45	無料	中志津3-17-2 中志津自治会センター第5・6会議室	043-487-4894（中志津自治会センター）
78	志津・南部	交流の場 通いの場		二火会	佐倉ふるさと体操、うたごえ、脳トレ、ふまねっと	基本第2・第4火曜13:00～15:00※会場の使用状況により曜日変更あるため要問合せ	無料	上志津1672-7 志津市民プラザ	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
79	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	西志津囲碁会	囲碁。女性、初心者から有段者まで歓迎。年数回市の囲碁大会に参加。3カ月に1回リーグ戦、上位者へ景品あり。持ち物：飲物。お越しの際はご連絡を。	西志津町内またはその近辺の住民と会に賛同される方。土曜13:00～17:00※第3土曜のみ9:00～12:00	100円/月（景品等）	西志津8-7-6 西志津町内会集会所	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
80	志津・南部	交流の場 通いの場		西志津グランドゴルフの会	グランドゴルフ例会、老若男女問わず、グランドゴルフをやりたい方がやりたい時に集い、健康維持と親睦を図る会です。	中高年の男性・女性どなたでも（西志津地区以外の参加も可能）月木曜日8時30分～11時 ※木曜日が雨天の場合は金曜日に実施	入会金1000円、毎回の参加費50円	西志津3-30 西志津スポーツ等多目的広場	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
81	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	西志津けんこう体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピ体操。持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	京成玉野地区近辺住民。第1・第3火曜日 ①13時半～15時 ※会場の広さに限りがある為事前にご相談ください。	無料	西志津4-14-14 京成玉野會館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
82	志津・南部	交流の場 通いの場		西志津スポーツ広場の会〔ラジオ体操〕	16年以上続く365日開催のラジオ体操会で毎日約200人の皆さんが参加されています。芝生や花壇の手入れをするボランティアも随時募集しています。	どなたでも。 毎日開催6:30～ (年中無休、雨天決行)	無料	西志津3-30 西志津スポーツ等多目的広場	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
83	志津・南部	交流の場 通いの場		西志津はっぴー体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯っぴー体操、シニアヨガ、ふまねっと、脳トレ、リズム体操、シニアエアロビクス等。	どなたでも。第1、2、4水曜13:30～15:00(受付13:15)。持ち物：運動しやすい服装・飲物・タオル・上履き・筆記用具。	無料(ヨガのみ2千円/年)	西志津5-11-26 西志津さくら自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
84	志津・南部	交流の場 通いの場		西志津落語会	落語又は演芸鑑賞	どなたでも。 【年月日】年1回11月(日にち未定) ※令和7年度は、11/22(土)14時～ ※開催時は、自治会回覧・ポスターにてお知らせ	入場料500円	西志津4-1-2 西志津ふれあいセンター	043-460-1782(西志津地区社会福祉協議会)火・水・木9:00～13:00
85	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	はつらつ麻雀	主にリタイヤした人の居場所・集える場所としての麻雀。禁酒・禁煙・禁賭。昼食は外食、持ち込み各自自由。	主に中志津住民だが他地域も可。一日コース10:00～15:30、半日コース10:00～12:30/13:00～15:30、月4回※活動日は変動あり	半日300円・一日500円(コーヒー飲み放題)、20回毎に一日無料	中志津4-22-15 志津荘	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
86	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	はらじゃん塾	「賭けない／飲まない／吸わない」健康志向を楽しむ麻雀の会。女性・初心者・未経験者でも気軽に始められる。月1回大会あり。	上志津原住民。水曜、第2・第4・第5土曜。半日コース9:00～12:00/13:00～16:00、一日コース9:00～16:00。	半日コース300円・一日コース500円(飲物付)	上志津原154-14 上志津原町会南ヶ丘集会所	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
87	志津・南部	交流の場 通いの場		はらトピア体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯っぴー体操、ラジオ体操、脳トレ、レク、出前講座、(園児との交流)。	佐倉市民。火曜9:45～11:30(受付9:30～)。持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	無料	上志津原64-1 上志津原自治会館はらトピア	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
88	志津・南部	交流の場 通いの場		100円喫茶(上志津会館)	100円喫茶「いこいの森 サロンやはし」	どなたでも。第1土曜(8月は休み)13:30～15:30	100円	上志津1077-63 上志津会館	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時、水金9時～11時半
89	志津・南部	交流の場 通いの場		100円喫茶(上志津二区自治会館)	100円喫茶	どなたでも。第4木曜 13:30～15:30(8月・12月は休み)	100円	上志津1822 上志津二区自治会館	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時水金9時～11時半

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
90	志津・南部	交流の場 通いの場		100円喫茶（ローズタウン集会室）	100円喫茶「ローズカフェ」	どなたでも。第4金曜（祝日・8月・12月は休み）13:30～15:30	100円	上志津1672-10 ローズタウン集会室	043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)火木13時～16時水金9時～11時半
91	志津・南部	交流の場 通いの場		ひらめき平和会	①ふるさと体操又は講師の体操 ②長短記憶の確認・まちがい探し、神経衰弱、折り紙、ぬり絵、庶民史の確認等 ③スリッパテニス、玉投げ、玉送り、かるた、豆つかみ等	65歳以上で、センシティブ情報を守れる方。 毎月第1・第3月曜日 13:30～15:00	200円/回	上志津深作会館 (上志津1805-58)	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
92	志津・南部	交流の場 通いの場		深作会館・読書会	朝ドラ等副題、ティータイム、主題文学者の人生と作品を鑑賞、百人一首の解説とカルタ	毎月第4日曜日 12時50分～15時	400円/回	上志津深作会館 (上志津1805-58)	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
93	志津・南部	交流の場 通いの場		ふれあい茶々（歌声喫茶）	アコーディオンの伴奏で皆で歌を歌う	どなたでも。令和7年度は、5/7、7/2、9/3、12/3、2/4 ※いずれも水曜日、13:30～	100円	西志津4-1-2 西志津ふれあいセンター	043-460-1782(西志津地区社会福祉協議会)火・水・木9:00～13:00
94	志津・南部	交流の場 通いの場		ポールdeウォーク 中志津楽校	2本のポールを持って歩く運動です。姿勢が良くなり、安定感が増し、皆と一緒に歩くことで楽しくなります。	市民のかた 定員：25名 第2・第4火曜10:00～11:30	300円/回 ポール貸出200円/回	中志津4-1-28 アイアイモール内	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
95	志津・南部	交流の場 通いの場		ポールdeウォーク 西志津楽校	2本のポールを持って歩く運動です。姿勢が良くなり、安定感が増し、皆と一緒に歩くことで楽しくなります。	市民のかた 定員：25名 第2・第4金曜日 10:00～11:30	300円/回 ポール貸出200円/回	西志津3-30-1 西志津スポーツ等多目的広場	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
96	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	マイタウン志津倶楽部	地域住民の健康な生活を目指す、わくわく体操、パソコン、卓球、健康麻雀、ポッチャ	自治会住民を優先。月曜～木曜。	無料	上志津1031-1 マイタウン志津自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
97	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	マイタウン志津わくわく体操会	ふるさと体操・わくわく体操・歯っぴー体操・脳トレ・ふまねっと 開会時情報を持ち寄り、大勢の方の発言の場を目指す。各体操担当5名+有志多数。	自治会員及び周辺地区の方。 月曜9:00～11:00 (原則月4回、振替休日は休み)	無料	上志津1031-1 マイタウン志津自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
98	志津・南部	交流の場 通いの場		まちの縁側ごはん	食を通じて、人の出会い・ふれあいを育み、地域のコミュニティの醸成を目指します。みんなと一緒に美味しく食べましょう。	定員：先着15名（毎回前々日までに事前申込・先着順） 毎週火曜11：00～14：00	無料	アイアイモール中志津中央商店街内「まちの縁側」	488-2839（火曜のみ） 火曜以外は「まちの縁側」入り口のポストに申込用紙を投函
99	志津・南部	交流の場 通いの場		まな板の会	グループに分かれレシピづくりや調理をします。	奇数月の第4日曜 13:00～16:30、 初回は見学を。	2千円/3か月（材料実費相当）	上志津1672-7 志津市民プラザ	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
100	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	緑ヶ丘わくわく体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、ラジオ体操第1、ごぼう先生のDVD2巻。 持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	志津地区の65歳以上の高齢者。月曜9:30～11:00（受付9:15～）、祝日は休み。	無料	上志津1778-80 緑ヶ丘自治会館	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
101	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	みなみの会	ラジオ体操第1、2、佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯っぴー体操。脳トレ、地域情報交換等。 持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。	中志津5区・6区・7区住民。他区の方でも参加可。 日曜9:30～12:00（受付9:15～） ※参加申込制（随時受付、電話申込）	無料	上志津866 佐倉市立上志津中学校ミーティングルーム（体育館1階）	火・水・金11:00～15:00 043-460-1782(志津南地区社協)または各区長へ直接
102	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	みんなの体操	体操、口腔体操。音楽に合わせて体を動かすゲーム等、年齢に関係なく、居住者間の横のつながりができる場です。	毎週水曜日10時～11時 ハイホーム志津駅前住民限定	無料	上志津1673-91 ハイホーム志津駅前集会所	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
103	志津・南部	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	むしろ干し手焼きせんべい「あさのは」	高齢者同士の交流の場、地域住民のふれあいの場	煎餅屋、日曜除く10～18時	お茶200円 コーヒー150円 アイスコーヒー200円	中志津4-1-14	043 -461- 8456
104	志津・南部	交流の場 通いの場		森の茶屋（志津荘）	100円喫茶。毎回、歌・踊り・マジックなどのアトラクションあり。	どなたでも。第1土曜13:30～15:00（8月、11月、1月は休み）	100円	中志津4-22-16 老人憩いの家「志津荘」	043-460-1782(志津南地区社会福祉協議会) 火・水・金11:00～15:00
105	志津・南部	交流の場 通いの場		森の茶屋（はらトピア）	100円喫茶。毎回、歌・踊り・マジックなどのアトラクションあり。	どなたでも。令和7年度は、6/14(土)、10/25(土)、2/7(土)の3回。13:30～15:30 ※令和8年度の予定については、お問い合わせください	100円	上志津原64-1 上志津原自治会館「はらトピア」	043-460-1782(志津南地区社会福祉協議会) 火・水・金11:00～15:00

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
106	志津 ・南部	交流の場 通いの場		ラジオ体操	NHKラジオ体操第1・第2。自由参加。自動でラジオ体操が放送されるようになっている。	地域住民の方。毎日開催6:25～	無料	上志津原64-1 上志津原児童公園	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
107	志津 ・南部	交流の場 通いの場		中志津 朝のラジオ体操同好会	N H Kラジオ体操第1・第2	どなたでも 毎日6:30～、雨天中止	無料	中志津4-23 中志津中央公園	043-487-4894（中志津自治会センター）
108	志津 ・南部	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ワーカーズコープ中志津体操会	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操。持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、筆記用具。	中志津地区住民及び近隣住民。第1～第4月曜日 ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分	無料	中志津4-1-28 アイアイモール中志津中央商店街内 「ワーカーズコープ中志津事務所」	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-460-7700
109	志津 ・南部	見守り・ 安否確認	○● 地域 限定 ●○	6区支え合い委員会「見守り隊」	孤独死の予防のためパトロール（偶数月に1回）郵便ポスト、雨戸、洗濯物、玄関の電気などの状況を確認し不審な場合は訪問（電話）する。	中志津6区の原則80歳以上の一人暮らしの方。および80歳未満でもサポートが必要な方。	無料	本拠地は個人宅のため非公表	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
110	志津 ・南部	見守り・ 安否確認	○● 地域 限定 ●○	中志津自治会5区福祉サポート	安否確認、孤独死の予防として訪問（3か月に1回、2人1組）。健康や生活状況の変化を確認しつつ、必要があれば関係機関を案内。	基本中志津5区の75歳以上の一人暮らし、75歳以下の一人暮らし、老々家庭で気になる人。	無料	本拠地は個人宅のため非公表	★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-460-7700
111	志津 ・南部	配食（+ 見守り・ 安否確認）		まごころ弁当佐倉店	高齢者向け食事の宅配	12/30～1/4以外無休、9～18時 （配達：昼食：9～12時、夕食：14～18時）	【普通食】¥626 【透析対応食】【低たんぱく食】¥896、 【ムース食】¥723など。配達料無料	中志津4-1-6	043-376-0888
112	志津 ・南部	配食（+ 見守り・ 安否確認）		ライフデリ佐倉店	高齢者向け食事の宅配	どなたでも	【普通食】おかずのみ514円+税 ごはんセット588円+税、アレルギー対応無料	千葉県佐倉市上志津1781-17	043-497-3348

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
113	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	愛の手サポート	室内掃除（トイレ・風呂含む）、草取り、庭の水やり、電球交換、室内・片付け、窓拭き、蒲団干し、病院の付き添い、車椅子介助、買い物代行、買い物付き添い・代行、ゴミ出しなど	臼井地区社協管内の概ね65歳以上の高齢者所帯やおひとり暮らしの方。	～15分200円、～30分300円、～60分600円、以降30分毎300円、ゴミ出し1回150円	臼井田2526 臼井田自治会館内	043-377-4664 毎週火・木曜日（祝祭日休み）9：30～12：00 電話で申し込み、サービス提供は要相談
114	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	移動支援 買い物バス	自宅の玄関までお迎えに行き、お店での買い物を見守り、玄関までお送りする買い物バス。利用の前の週、木曜までに申し込み。	千代田地区にお住まいの方・買い物移動に困っている方。第2火曜（ヤオコー行き）、第4火曜（イオン臼井店行き）10:00～11:30	200円/回	利用者自宅からお店までの往復	043-461-5641(千代田地区社会福祉協議会) 火・木・金13:00～17:00
115	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	臼井グリーンハイツ買い物ツアー支援者の会	買い物支援（自宅からスーパーまでミニバスによる送迎）。行先：イオン臼井店、又はヤオコー染井野店。	臼井グリーンハイツ自治会員で買い物移動に困っている方。第3火曜10:00～12:00（要問い合わせ）	無料	臼井1800-67 臼井グリーンハイツ会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
116	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	王援隊	草取り、ごみ出し、庭の水やり、窓拭き、家具の移動、電球交換、室内清掃、買い物付き添い・代行、病院の付き添い、囲碁・将棋相手、話し相手等	対象地域：王子台地区社協地域、 対象：支援を要する高齢者等、要会員登録。※作業日・時間は応相談。	～10分¥100、 ～20分¥200、 ～30分¥300、 ～40分¥400、 ～50分¥500、 ～1時間¥600、 1時間超 ¥100/10分	王子台3-23-2 集いの場 いごっこ	043-372-8938（王援隊事務所）月・水9:00～12:00
117	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	思いやりヘルプサービス そめいの21	家事全般	対象：染井野+周辺、電話対応：平日9:00～18:00	年会費1,200円、 利用料600円/時 +交通費	本拠地は個人宅のため非公表	080-3454-7940（そめいの21）
118	臼井・千代田	家事援助		元気シルバー応援隊	家具の移動・室内清掃・庭の手入れ・買い物支援等	サービス提供日：応相談 ※土日・夜間も相談受け付けます。	700円/人・時 ※土日祝、夜間は 900円/人・時	本拠地は個人宅のため非公表	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
119	臼井・千代田	家事援助	○● 地域 限定 ●○	そめいの21 小さなたすけあい	ゴミ出し、留守宅の郵便物の移動などのお手伝い。①10分以内で終わること②原則として家にあがらないこと③原則として近所であること。要相談。	染井野地区および近隣にお住まいの方（近くにサポーターがいることが条件）。原則として電話対応は平日9:00～18:00。	年会費1,200円、 利用料100円/回 （10分以内）	本拠地は個人宅のため非公表	080-3454-7940（そめいの21）

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
120	臼井・千代田	家事援助	○● 地域限定 ●○	にここサービス(うすい東地区社協)	室内片づけ、室内清掃、ゴミ出し、病院付添い、買物代行、草取りなど	対象地域：うすい東地区社協地域、 対象：高齢者世帯、障害者	～15分¥200、～30分¥300、～1時間¥600、1時間超¥300/30分	江原新田50-1 旧職業訓練校	043-309-8772、火・木9:30～12:00、他は留守電・FAX
121	臼井・千代田	家事援助	○● 地域限定 ●○	ファミリーファッション キャロル	衣類・雑貨等取り扱い商品の配達（具体的な商品がわかれば電話注文にも対応）、支払い済の商品に関してのお預かりサービス、お預かり商品の配達	臼井・千代田地区全域（要相談）。お買い上げ頂いた方、高齢などにより買い物が大変になっている方。10:00～19:00（定休日1/1～1/4）	配達料無料	稲荷台1-11-1 京成臼井駅北口 ロータリー前	043-488-1119
122	臼井・千代田	外出支援	○● 地域限定 ●○	思いやりヘルプサービス そめいの21	単独外出が困難・不安な人の通院・買物等の同行（非移動サービス）	対象者：染井野と周辺地区、行先の制限はないが、距離は要相談	年会費1,200円、 利用料600円/時 +交通費	本拠地は個人宅のため非公表	080-3454-7940（そめいの21）
123	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	アパコミごましお会 ラジオ体操	ラジオ体操	毎日8:30～8:50、稲荷台周辺住民	無料	稲荷台1-8-2 アパガーデンプレイス 駐車場（雨天時はエントランス）	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
124	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	いきいきクラブ たぐり	75才以上の独居者・昼間独居者を対象に、楽しく過ごせるホッとする場の提供	第1火曜13:30～15:30、対象：臼井台区・大名宿町会・ニッコー町会・野口会町会の75才以上の住民	100円/回	臼井台40 臼井台青年館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
125	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	いきいき健康サロン（千代田地区社協）	お弁当を食べながら、各種のイベントを楽しむ	千代田地区内にお住まいの高齢者。活動日、令和7年度は12/6(土)予定。要予約、送迎は要相談。	500円（昼食代）	生谷1306 老人憩の家「千代田荘」	043-461-5641(千代田地区社会福祉協議会) 火・木・金13:00～17:00
126	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	憩いの場	おしゃべり・健康麻雀・囲碁・将棋・トランプなど。気軽に立ち寄れる地域の憩いの場です。	臼井グリーンハイツ在住の方 金曜13:00～16:00	無料	臼井1800-67 臼井グリーンハイツ会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
127	臼井・千代田	交流の場 通いの場		臼井田ハッピーグループ	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、ふまねっと等による介護予防活動	臼井田地区、周辺地域にお住まいの方。参加者には年間計画をお渡します。9:30～11:00	無料	臼井田2526 臼井田自治会館（ホール）	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
128	臼井・千代田	交流の場 通いの場		臼井老幼の館 ラジオ体操	ラジオ体操	どなたでも 火曜～土曜(祝日、雨天除く) ※夏季・冬季・天候により一時休止となる可能性があります。お問い合わせください	無料	王子台6-25-1 臼井老幼の館 園庭	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
129	臼井・千代田	交流の場 通いの場		歌声の広場	みんなで一緒に楽しく歌います。	第2水曜日9:30～11:30	¥100/回	八幡台2-11-1	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
130	臼井・千代田	交流の場 通いの場		江原台ラジオ体操	N H K ラジオに合わせラジオ体操	朝6:30～6:40	無料	江原台2丁目27 江原台二号公園 (健康管理センター隣)	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
131	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	王子台5丁目ふまねっとの会	月2回、軽い筋トレ、脳トレ、ふまねっつによる介護予防	第2・第4土曜日13:30～15:30。 王子台5丁目住民優先。見学歓迎。	100円/回	王子台5-37-7 王子台5丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
132	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	王子台6丁目わくわく体操会	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、その他ふまねっつ等	王子台6丁目にお住まいの方。火曜13:30～15:30	100円/回	王子台6-11-17 王子台6丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
133	臼井・千代田	交流の場 通いの場		かぐや姫	チアダンス、太鼓、篠笛教室、施設慰問、各イベント等、ボランティアを中心に活動しています。	どなたでも 火曜日 10:00～16:00 ★見学大歓迎です。事前にご連絡ください。 ★持ち物：動きやすい服装	3,000円/月	佐倉市江原新田199-2 江原区自治会館	070-6967-1371 (代表:大谷)
134	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	火曜会	百円サロン	第4火曜 13～15時(8月はお休み)、新臼井田自治会員限定	¥100/回	新臼井田10-25 新臼井田自治会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
135	臼井・千代田	交流の場 通いの場		喫茶店どうおーも	地域の交流の場	10～22時、木曜定休。配達は応相談。	有料	新臼井田9-20	043-487-8887
136	臼井・千代田	交流の場 通いの場		金曜会	麻雀	金曜13:00～16:00	200円/月	稲荷台2-8-14 稲荷台2丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
137	臼井・千代田	交流の場 通いの場		元気塾	散策と語りによる仲間づくり。	水曜10:00集合。おしゃべりだけの参加も可。 ※8月は休み	無料	稲荷台2-11 五 縄公園	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
138	臼井・千代田	交流の場 通いの場		健考ほほえみ会（元 気シルバー応援隊）	わくわく体操、ふまねっと、脳トレゲーム、 野外レク等	第2・第4水曜13:15～15:30。健康 づくりに興味のある65歳以上	50円/回（傷害 保険代）	染井野3-3-7 千代田・染井野ふれ あいセンター、または 王子台1-16 臼 井公民館	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
139	臼井・千代田	交流の場 通いの場		コスモス友の会	介護予防のストレッチ運動、健康体 操、転ばない体づくり。	月曜18:30～20:00	500円/月	臼井田2342-1 老人憩の家うすい 荘	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
140	臼井・千代田	交流の場 通いの場		佐倉ひまわりの会	女性限定、おしゃべり・体操・昼食 会・手芸・ウォーキング・お花見など	火曜13:30～15:30※第5火曜はお 休み	年2～3回程度、 200円ずつ（お茶 代）	稲荷台1-21-2 稲 荷台1丁目町内 会館	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
141	臼井・千代田	交流の場 通いの場		佐倉わくわく体操会 （さんぼみち）	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体 操、佐倉ふるさと体操 など	第1・第3月曜 13:30～15:00頃	無料	王子台5-37 王 子台5丁目町内会 館	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
142	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	サロンいんなん	ポッチャなどのゲーム・カラオケ・折り 紙・体操・楽器演奏・演芸 他	うすい東地区にお住まいの方。第1月曜 （※1月の第2月曜、8月はお休み） 13:30～15:30	100円	江原新田199-2 江原区自治会館	043-462-0743(うすい東 地区社会福祉協議会) 水・土9:30～16:30
143	臼井・千代田	交流の場 通いの場		新臼井田・臼井グリー ンハイツラジオ体操会	ラジオ体操、佐倉ふるさと体操	どなたでも 6:30～6:40	無料	新臼井田12-1 長作東公園	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
144	臼井・千代田	交流の場 通いの場		健やか体操会	ラジオ体操・佐倉ふるさと体操	月～金8:45～9:00	無料	王子台1-17 御伊 勢公園	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
145	臼井・千代田	交流の場 通いの場		そめいのサロン	茶話会、その他	第1火曜13～15時 ※1月のみ第2火曜日	無料	染井野5丁目70- 1 染井野中央集 会所	080-3454-7940（そめ いの21）
146	臼井・千代田	交流の場 通いの場		体操教室 吉祥草	佐倉わくわく体操、ふるさと体操、 歯ッピー体操、関節トレーニング、脳 トレ。 持ち物：上靴、飲み物、ヨガマット	どなたでも 第2・3・4金曜日 10:00～12:00	500円/月	王子台4-11-7 王子台4丁目町内 会館	★臼井・千代田地域包括 支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
147	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	台町わくわく体操クラブ	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ッピー体操、ふまねっと、ストレッチなど	台町地区の方。月曜9:00～11:00	500円/6か月	臼井台40 臼井台青年館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
148	臼井・千代田	交流の場 通いの場		多世代交流サロン「ヌック」	①カフェ・マルシェ（野菜・お花の苗・クッキーなど） ②サロンdeヌックシニア（会員制サロン）	①どなたでも 火～金曜日 10:00～12:30 ②江原台・新臼井田周辺にお住まいのシニア層の方 火～金曜日 13:30～15:30 ※会員制のため、事前にご相談ください。送迎は要相談。	①200円（ドリンク一杯）※イベント参加は別料金 ②600円/日	江原台2-10-3	043-376-1817
149	臼井・千代田	交流の場 通いの場		月のつどい	おしゃべり、朗読、早口言葉など。 月1回、食事会やお誕生日会を開催しています。	どなたでも。月曜13:00～16:00 ※第5月曜、8/13～8/15はお休みです。	参加費100円/回	王子台4-11-7 王子台4丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
150	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	なごみの会	独居高齢者の食事会（年2回：5・12月） ※火曜会と同時開催	新臼井田自治会員限定	300円/回	新臼井田自治会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
151	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ここにこお楽しみ会	各町内会のお一人暮らしの方に町内会館に集まってお楽しみ会。会場ではお菓子と飲料を提供し、お持ち帰り用の軽食を用意。	王子台地区在住の75歳以上独居の方 日時はお問い合わせください	無料	各町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
152	臼井・千代田	交流の場 通いの場		ここにこ友の会	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、脳トレなど	どなたでも 第2・第4・第5金曜 13:30～15:30 ※第5金曜はお休みの月もあります。事前にお問い合わせください。	600円/半年	ニッコー団地会館（南臼井台13-12）	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
153	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	二石会	囲碁を通じて地域での親睦・交流。 年2回の合宿や、親睦会もあり。	染井野1、2、3丁目にお住まいの方。 第2・第4日曜13:00～18:00頃。	入会金500円、参加費500円/月	染井野2-40-1 染井野北集会所	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
154	臼井・千代田	交流の場 通いの場		ニッコー団地ラジオ体操会	正月三が日と荒天の日を除き毎朝7時からラジオ体操第一・第二	主にニッコー団地町内会員及び近隣町会	無料	南臼井台23 長谷津児童公園	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
155	臼井・千代田	交流の場 通いの場		羽鳥いきいき教室	ラジオ体操、脳トレ、ふるさと体操など	どなたでも 第4火曜日 10:00～11:00	無料	羽鳥1044 普門院 (※コロナ禍で会場が使用できないため、一時的にお借りしています。)	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
156	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	100円喫茶サロン (稲荷台2丁目町内会館)	コーヒー、お茶などを飲みながら、講話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みんなで歌いましょう等 * 開始前に野菜販売	臼井地区社協エリアにお住まいの方。 開催日はお問合せ下さい。	100円/回	稲荷台2-8-14 稲荷台2丁目町内会館	043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木9時30分～12時、13時～16時30分
157	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	100円喫茶サロン (うすい荘)	コーヒー、お茶などを飲みながら、講話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みんなで歌いましょう等 * 開始前に野菜販売	臼井地区社協エリアにお住まいの方。 開催日はお問合せ下さい。	100円/回	臼井田2342-1 老人憩の家「うすい荘」	043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木9時30分～12時、13時～16時30分
158	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	100円喫茶サロン (ニッコー団地会館)	コーヒー、お茶などを飲みながら、講話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みんなで歌いましょう等 * 開始前に野菜販売	臼井地区社協エリアにお住まいの方。 開催日はお問合せ下さい。	100円/回	南臼井台13-12 ニッコー団地会館	043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木9時30分～12時、13時～16時30分
159	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	100円喫茶サロン (八幡台会館)	コーヒー、お茶などを飲みながら、講話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みんなで歌いましょう等 * 開始前に野菜販売	臼井地区社協エリアにお住まいの方。 開催日はお問合せ下さい。	100円/回	八幡台2-11-1 八幡台会館	043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木9時30分～12時、13時～16時30分
160	臼井・千代田	交流の場 通いの場		広池ヨガ	ヨガ。持ち物：ヨガマット（バスタオルでも可）、タオル、5本指靴下（裸足で良い方は必要なし）、飲み物	水曜13:30～15:00※第1週はお休み。車の方は要相談。	700円/回（初回は入会費1500円）	江原台1-9-4 江原台会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731
161	臼井・千代田	交流の場 通いの場		ファイティンクラブ	①健康体操:身体ほぐし・筋力アップ ②ストレッチ体操:マット・ダンベル(1kg) ゴムひも・リズム体操を取り入れた脳トレ等	臼井グリーンハイツ在住の方優先 ①月曜10:00～11:30 ②月曜・木曜19:00～21:00	①健康体操:2500円/月 ②ストレッチ体操:4000円/月	臼井1800-67 臼井グリーンハイツ会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-488-3731

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
162	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ふれあい演芸会（千代田地区社協）	カラオケ、詩吟、手品、踊り、漫才をみんなの前で披露。観覧、応援大歓迎！みんなで笑って、声を出してストレス発散！※送迎は要相談。中学生以下出演料無料。	【出演者】千代田地区の方(グループの場合、他地区の方が入っても可)【観覧者】どなたでも。実施日未定（要問合せ）	未定（お問い合わせください）	生谷1306 老人憩の家「千代田荘」	043-461-5641(千代田地区社会福祉協議会) 火・木・金13:00～17:00
163	臼井・千代田	交流の場 通いの場		ほっとすぱーす・つき	①手ぶらで書道 ②健康麻雀 ③乙女の会（お弁当、お茶、お菓子付） ④こども食堂つき ⑤居場所	【対象】60才以上の方 ①第1・第3火曜 13時半～15時 【対象】どなたでも可 ②金曜 13時～15時 ③第1・第3木曜 12時～15時 ④水曜 18時～19時 ⑤月～金曜（祝祭日除く）15時～19時	①300円/回 ②300円/回（3日前までに電話で申込） ③500円/回（要予約） ④大人300円 ⑤大人300円/日	稲荷台1-17-1 2F ほっとすぱーす・つき	043-235-8008（ほっとすぱーす・つき）
164	臼井・千代田	交流の場 通いの場		みんなの音楽サロンつどい	演歌からクラシックまで、音楽のジャンルは問わずリクエスト受付中。 歌うことが好きな方、音楽を聴くことが好きな方、どなたでも気軽にご参加ください。 初めての方も大歓迎。	どなたでも。 第2・第4金曜日 13:30～15:30	100円/回	王子台4-11-17 王子台4丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
165	臼井・千代田	交流の場 通いの場		木曜カフェ	美味しい珈琲、お菓子、そして一緒におしゃべりを楽しみませんか・ぶらりと立ち寄ってください	どなたでも。第1・第3木曜13:00～14:45	100円（珈琲又は紅茶、茶菓子付き）	染井野3-3-7 千代田・染井野ふれあいセンター	043-461-5641(千代田地区社会福祉協議会) 火・木・金13:00～17:00
166	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（1丁目町内会館）	認知症と歯科・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台1-12-3 王子台1丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
167	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（2丁目町内会館）	物忘れ防止方法・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台2-1-1 王子台2丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
168	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（3丁目町内会館）	詐欺予防対策・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台3-22-16 王子台3丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
169	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（4丁目町内会館）	フレイル予防・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台4-11-7 王子台4丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
170	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（5丁目町内会館）	テーブルマジック・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台5-37 王子台5丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
171	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ラウンジ王子台（6丁目町内会館）	介護予防全般・生演奏で歌う	王子台地区にお住まいの方。開催日はお問合せ下さい。	100円	王子台6-11-17 王子台6丁目町内会館	043-462-0743(王子台地区社会福祉協議会) 火・金9時30分～12時、13時～16時30分
172	臼井・千代田	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	レディース健康麻雀	女性限定の健康麻雀会。初心者の方も参加しやすい雰囲気です。	女性限定。 王子台6丁目にお住まいの方優先。 金曜 13:00～16:00	1000円/年	王子台6-11-17 王子台6丁目町内会館	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
173	臼井・千代田	交流の場 通いの場		わくわく王子台	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、ポッチャ、脳トレなど。定期的に茶話会も開催予定。	王子台地区及びその周辺が中心だが、会が認めればご自分で来られる方ならどなたでも。 金曜10:00～12:00	100円/回	王子台3-23-2 集いの場 いごっこ	★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-3731
174	臼井・千代田	見守り・安否確認	○● 地域 限定 ●○	思いやりヘルプサービス そめいの21	見守り、安否確認が必要な人の見守り・安否確認（詳細個別協議）	対象地区：染井野と周辺地区。 ※行き先に制限はありませんが、距離は要相談。	年会費1,200円、 利用料金600円/ 時+交通費	本拠地は個人宅のため非公表	080-3454-7940（そめいの21）
175	臼井・千代田	配食（+見守り・安否確認）		ワーカーズコレクティブ ハーブ	弁当の宅配		配達料100円 （合計1,200円 以上は無料）	王子台6-3-9 生活クラブ佐倉センター 1階	043-461-4553
176	佐倉	家事援助	○● 地域 限定 ●○	風の村さくら 買い物バス	月3回買い物支援のバス運行	7日・17日・27日に運行（土日祝は休み）。対象地域居住の65歳以上（高齢者世帯・独居を優先）、要事前連絡	無料	対象地域（宮前・山崎・新町）の自宅または集合場所とスーパー（寺崎）間の往復	043-481-3666（生活クラブ風の村さくら）
177	佐倉	家事援助		佐倉市朝市出店者 組合「日曜朝市」	朝市を開催。魚、野菜、その他。	どなたでも。日曜5:30～7:00	商品代金のみ	栄町13及び14-3 地先 NTT東関東の裏	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。 ☎ 043-488-5151

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
178	佐倉	家事援助		シルバー救援隊（ワンコインサービス）〔佐倉市シルバー人材センター〕	ゴミ出しや電球取換えなど1人30分以内の簡易な業務	市内全域	500円/回	鶴木町198番地2 レインボープラザ佐倉2F シルバー人材センター	043-486-5482
179	佐倉	家事援助		水曜朝市	朝市を開催。野菜、漬物、パン、スイーツなど。	どなたでも。水曜7:00～10:00	商品代金のみ	新町185-1 佐倉新町おはやし館前	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
180	佐倉	家事援助	○● 地域限定 ●○	千成ふれあいサービス	ゴミ出し、庭の水やり、窓ふき、電球交換、草取り、話し相手※その他ご要望があれば応相談	千成自治会員で、おおむね65歳以上の世帯や支援の必要な方。要会員登録。休止日：日曜、祝日、お盆、年末年始	～15分¥200、～30分¥300、～1時間¥600、1時間超¥300/30分、当日キャンセル¥100	千成1-22-2 千成自治会事務室	043-486-5201（千成自治会）※受付：月曜～金曜（9時～12時）
181	佐倉	家事援助		ひだまり（産直野菜販売）	和田、大佐倉、高座木の新線や市の直売で地産地消を目指します。火曜・水曜・木曜10:00～12:00	どなたでも	無料（直売）	宮前3-24-2 ひだまり	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
182	佐倉	外出支援	○● 地域限定 ●○	千成ふれあいサービス 買物バス	千成地区からトウズ京成佐倉店までの送迎	千成地区在住で、買物に支援が必要な方。 定員：6名 毎月8日、18日、28日（土日祝は翌平日に振替） 自治会館発10時 自宅に送迎 ※3日前までに予約	200円/回	千成1-22-2 千成自治会館	043-486-5201(千成自治会)※受付：月曜～金曜（9時～12時）
183	佐倉	交流の場 通いの場		頭すっきり若返り教室 終了者の集い（すっきりさくら会）	「脳活」のための学習、ふるさと体操、ふまねつと、レクリエーション、歌他	65才以上、自力で来れる方。第1・第3水曜10:00～12:00	無料	岩名1011 白翠園（佐倉自動車学校隣）	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
184	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	いきいきサロン（田町うらら）	歌唱、軽い体操、演芸など	佐倉城の辺地区内にお住まいの方。第3木曜10:00～12:00 ※8月は休止	茶菓代100円	佐倉茶屋うらら 田町76-1	043-484-6033(佐倉城の辺地区社会福祉協議会)火・金10:00～15:00
185	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	イスに座ってストレッチ	イスに座ってできる軽いストレッチを30分程行います。身体を動かしながらの「脳トレ」「手遊び」。その後、おしゃべり・ゲームを行います。	佐倉グリーンコープ自治会の方。定員15名程度。 毎週火曜 13:30～15:00	無料	佐倉グリーンコープ 集会室	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
186	佐倉	交流の場 通いの場		歌声喫茶 さくら	ギターとキーボードの伴奏でリクエストで歌う。お茶を飲みながら、楽しいひと時を。	第2土曜14:00～16:00。絵手紙、習字なども実施。詳細は要問合せ。	300円（お茶菓子つき）	宮前3-24-2 ひだまり	043-485-1305
187	佐倉	交流の場 通いの場		うらら健康麻雀倶楽部	健康麻雀	どなたでも。月・金曜8:45～15:00。毎月の日程はコミュニティセンター、地域包括支援センター等に掲示。	500円（参加費）	田町76-1 佐倉茶屋うらら	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
188	佐倉	交流の場 通いの場		NPO法人木ようの家 土曜交流会	シルバー世代と障害者の地域交流：歌とおしゃべりの会、体操、ポッチャ、モルック、誕生会など（お茶お菓子つき）	主に第2・4土曜13:30～15:00（8月・1月はお休み）。事前にお問い合わせください。	200円/回	栄町7-15	043-486-7686
189	佐倉	交流の場 通いの場		オープンサロンやまびこ 介護予防体操	歌、健康体操、ふまねっと	第2・第4金曜10時～11時30分	無料	鶴木町346 特別養護老人ホームさくら苑 地域交流研修所やまびこ	043-486-5050（さくら苑）
190	佐倉	交流の場 通いの場		介護予防教室 ウグイス（佐倉草ぶえの丘）	介護予防麻雀	どなたでも。水曜・土曜9:45～15:30。定期的に参加の方は、入園の年間パスポートをおすすめします。	500円（参加費） ※別途「佐倉草ぶえの丘」入園料410円	飯野820 佐倉草ぶえの丘 研修室	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
191	佐倉	交流の場 通いの場		Caf'e かぐや姫	こどもから高齢者まで、地域の皆様が元気に楽しく過ごせる集いの場です。スタッフの家庭菜園で採れた野菜を使用した健康的なお食事の提供があります。	月2回開催 水曜 12:00～15:00（12:00～13:30ランチ、13:30～15:00イベント）	大人500円 子供100円	佐倉市宮前3-4-1 ミレニアムセンター佐倉	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
192	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	けやきくらぶ	緩やかな筋トレ・ストレッチ・ふるさと体操・なのはな体操・ふまねっと	土曜10～11時、対象：本町在住者限定	600円/年	本町580 本町会館	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
193	佐倉	交流の場 通いの場		公園 de 太極拳	健康太極拳を行います（呼吸法も合わせて学べます）。	佐倉市、近隣市町村の方 毎週土曜 8時30分～10時 ※雨天中止	無料	佐倉城址公園 大手門跡広場（佐倉市民体育館と佐倉東高との間の広場）	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
194	佐倉	交流の場 通いの場		佐倉わくわく体操会 白銀	ふるさと体操・わくわく体操・歯ツピー 体操	月曜9:30～11:30、地域住民および 近隣の方。	無料	白銀1-25- 10 白銀ニュータ ウン東集会所	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
195	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	佐倉わくわく体操会 弥勒銀杏会	佐倉ふるさと体操、歯ツピー体操、 脳トレ、スクワット、指体操、ちばはっ きりことばエクササイズ、わくわく体操、 ふまねっと など	主に弥勒町にお住まいの方、近隣の 方。木曜9:30～11:00※持ち物： 水分補給用の飲み物、上履き、筆記 用具	無料	野狐台町16-2 弥 勒町会館	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
196	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	茶話やかサロン東部 (栄町集会所)	歌唱、脳トレ、クイズ、演芸など	佐倉東部地区内にお住まいの65歳以 上の方。不定期開催。詳細はお気軽に お問合せ下さい。	100円	栄町6-3 栄町集 会所	043-484-6033(佐倉東 部地区社会福祉協議会) 火・木曜10:00～14:00
197	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	茶話やかサロン東部 (市営大蛇住宅集 会所)	歌唱、脳トレ、クイズ、演芸など	佐倉東部地区内にお住まいの65歳以 上の方。不定期開催。詳細はお気軽に お問合せ下さい。	100円	大蛇町232 市営 大蛇住宅集会所	043-484-6033(佐倉東 部地区社会福祉協議会) 火・木10:00～14:00
198	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	茶話やかサロン東部 (弥勒町会館)	歌唱、脳トレ、クイズ、演芸など	佐倉東部地区内にお住まいの65歳以 上の方。不定期開催。詳細はお気軽に お問合せ下さい。	100円	野狐台町16-2 弥勒町会館	043-484-6033(佐倉東 部地区社会福祉協議会) 火・木10:00～14:00
199	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	茶話やかサロン東部 (本町会館)	歌唱、脳トレ、クイズ、演芸など	佐倉東部地区内にお住まいの65歳以 上の方。不定期開催。詳細はお気軽に お問合せ下さい。	100円	大蛇町580 本町 会館	043-484-6033(佐倉東 部地区社会福祉協議会) 火・木10:00～14:00
200	佐倉	交流の場 通いの場		白銀ラジオ体操の会	ラジオ体操第1・第2（繰り返し2 回)	雨天除き毎日8:00～8:20	入会金500円（ラ ジカセ等維持費相 当)	白銀3丁目24 堀上公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
201	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	新町通りわくわく体操 会	佐倉歯ツピー体操、佐倉ふるさと体 操、佐倉わくわく体操。地域の方々 との会話を通して、認知症予防や生 活意欲の向上を図る。	新町通り周辺にお住まいの方。火曜 9:30～11:30	初回のみ300円	新町168 おもてな しラボ	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
202	佐倉	交流の場 通いの場		千成ふれあいサロン	ギター演奏、津軽三味線演奏、ふる さと体操、時期に応じたためになる話 や脳トレ	千成地区および近隣の住民。第1・第 3・第5水曜10:00～12:00	100円/回（中学 生以上)	千成3-4-3 せん なり村	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
203	佐倉	交流の場 通いの場		千成ふれあい体操	ふるさと体操ほか	どなたでも。第2・第4水曜日午前10時～正午	200円/月	千成1-22-2 千成自治会館	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
204	佐倉	交流の場 通いの場		だれでもいっしょにラジオ体操の会	ラジオ体操	どなたでも。平日の午前8時から（土、日、祝日、雨天は休み）		岩名250 宮前中央公園	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
205	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	土曜の会	佐倉わくわく体操、なのはな体操、ふまなっと運動など	原則、第1～第3土曜 10:00～11:30、近隣住民の方対象	100円/回	宮前3-6-7宮前柏葉集会所	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
206	佐倉	交流の場 通いの場		鍋山麻雀教室	麻雀（麻雀を全くやったことがない人、初心者の方対象です） ※初めてお越しの方はご連絡をお願いします。	佐倉市、近隣にお住まいの方 原則毎週木曜日 10時～15時30分（偶数月の第3木曜は開催無）	500円/回	佐倉市鍋山集会所2階（トウズそば）	★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎043-488-5151
207	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための運動教室（飯田柏葉）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレを行います。	飯田柏葉地区及び近隣の方 原則 金曜14:30～15:30(祝日、8月はお休み)	無料	宮前3-6-7 宮前柏葉集会所	☎043-486-5690（内郷地区社会福祉協議会）火・木10:00～15:00
208	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための運動教室（岩名・高座木）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	原則 木曜13:00～14:00(祝日、8月はお休み)。 対象：岩名及び近隣の方	無料	岩名642 岩名区民館（玉泉寺内）	043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木10:00～15:00
209	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための運動教室（大佐倉）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	原則 月曜13:15～14:15(祝日、8月はお休み)。 対象：大佐倉地区及び近隣の方	無料	大佐倉1246-2 大佐倉協同館（大佐倉会館）	043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木10:00～15:00
210	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための運動教室（宮前）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	原則 月曜14:30～15:30（祝日、8月はお休み）。 対象：宮前ローズタウン及び近隣の方	無料	宮前2-13 宮前一号緑地集会所	043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木10:00～15:00
211	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための運動教室（宮前3丁目）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・コグニサイズによる脳トレ	原則 金曜13:30～14:30(祝日、8月はお休み) 対象：宮前3丁目及び近隣の方	無料	宮前3-6-7宮前柏葉集会所	043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木10:00～15:00

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
212	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	認知症予防のための 運動教室（山崎）	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせ て体操・コグニサイズによる脳トレ	原則 木曜14:30～15:30(祝日、8 月はお休み) 対象：山崎・下根地区及び近隣の方	無料	宮前3-4-1 ミレニ アムセンター佐倉2 階（防災集会 室）	043-486-5690(内郷地 区社会福祉協議会)火・ 木10:00～15:00
213	佐倉	交流の場 通いの場		ふれあいいきいきサロン 白銀	第1木曜：おしゃべり会、第3木 曜：おしゃべり、脳トレ、ふまねっと、 折り紙とゲームなど、毎月内容を工 夫しながら実施	白銀にお住まいの方、近隣の方で自力 で来られる方。65歳以上で、お話相手 のほしい方向け。第1・第3木曜13:00 ～16:00	200円/回 ※別途年会費 1,000円	白銀2-19-9 白 銀西集会所	043-484-6198（佐倉 市ボランティアセンター）
214	佐倉	交流の場 通いの場		ポール de ウォーク 佐倉城址公園教室	佐倉城址公園自由広場側入り口 （旗が目印です） 専用のポールを持って、佐倉城址公 園の豊かな自然の中を歩きます。	どなたでも 毎週木曜日、 午前10時～11時30分	無料	城内町 佐倉城址公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
215	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	堀ノ内介護予防健康 教室	わくわく体操、ポッチャ、ふまねっと、脳 トレなど	堀ノ内団地自治会員の方。第2・第4 月曜10:00～11:30（祝日の場合 は翌週）	1,200円/年	大蛇町387-4 堀内青年館	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
216	佐倉	交流の場 通いの場		堀ノ内公園ラジオ体 操の会	ラジオ体操第一と第二。気楽にご参 加を。	どなたでも参加可能。毎日6:30～	無料	大蛇町411 堀ノ 内児童公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
217	佐倉	交流の場 通いの場		丸山公園 ラジオ体 操会	ラジオ体操第1、第2を行います。 ※雨天の場合は中止	どなたでも 毎週月曜、水曜、金曜 8時30分～	奇数月に100円 （乾電池代とし て）	丸山公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
218	佐倉	交流の場 通いの場		宮前うたの会	アコーディオンの伴奏で懐かしい童 謡、青春歌謡などを一緒に歌う。	毎月第4木曜日 14:00から	300円	宮前2-13 宮前 一号緑地集会所	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
219	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	宮前3丁目グランドゴ ルフ同好会	地域住民限定のグランドゴルフ	火・金曜9:00～11:00	1,000円/年	宮前3-18 内郷 児童公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
220	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	宮前自治会わくわく体 操会	佐倉ふるさと体操、口腔ケア体操、 手や足に重りを付けてのスロー筋トレ など	宮前自治会会員の方。月曜10:00～ 12:00（祝日の場合はお休み）	無料	宮前2-13 宮前 一号緑地集会所	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
221	佐倉	交流の場 通いの場		モアクレ歩こう会	毎月コースを変えて、市内のいろいろな場所を、参加者どうしが話しながら歩く。お気軽にご参加を。	マンション住民および近隣の方（どなたでも可）。第2土曜8:00～12:00（雨天時は中止）	100円（写真代/1家族）	田町121-1 モア クレストアルファス エントランス前（集 合場所）	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
222	佐倉	交流の場 通いの場		ラジオ体操の会（千成）	ラジオ体操第1・第2とレクダンス	日曜・雨天を除き毎日6:30～6:45	無料	千成1丁目5 千 成1号公園	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
223	佐倉	交流の場 通いの場		ラジオ体操の会（大蛇住宅）	ラジオ体操第1・第2	雨天以外毎日6:30～6:40	無料	大蛇町232-1 市 営大蛇住宅集会 場前駐車場	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
224	佐倉	交流の場 通いの場		ラジオ体操の会（歴博）	NHKラジオに合わせラジオ体操第1・第2	毎日6:30～6:40、雨天も歴博入口のデッキルーフ下で実施。	無料	佐倉市城内町 117 歴史民俗博 物館（建物）入 口付近	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
225	佐倉	交流の場 通いの場	○● 地域 限定 ●○	ローズクラブ	住民の親睦・交流・見守り、食事会、うたの会、ウォーキング、グランドゴルフ、折り紙、講演会、バスツアー、買物・通院等の援助	食事会（奇数月）、うたの会（第4金）、ウォーキング（年7回）、グランドゴルフ（第2月）、折り紙（第1・3木、第2・4水）、講演会（年1回）、バスツアー（年1回）	実費負担	宮前2-13 宮前 一号緑地集会所 等	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
226	佐倉	交流の場 通いの場		歌声サロン『ウグイス』	アコーディオンの伴奏で参加者全員で童謡・唱歌・叙情歌・昭和歌謡などを大合唱。	毎月第1・第3火曜日 13:30から	500円 ※初回、歌集 (800円)を購入	宮前3-4-1 ミレニアムセンター佐 倉2階ホール	★佐倉地域包括支援セン ターにご確認ください。☎ 043-488-5151
227	佐倉	配食（+ 見守り・ 安否確認）	○● 地域 限定 ●○	キャロット白銀	季節の食材を使った家庭的なメニュー。個人宅に届けて、見守りや安否確認をしながら本人に手渡し。	白銀在住の75歳以上の一人暮らしの方。第2木曜11:30～12:00（8月は休み）	無料	白銀2-19-9 白 銀西集会所	043-484-6198（佐倉 市ボランティアセンター）
228	佐倉	配食（+ 見守り・ 安否確認）	○● 地域 限定 ●○	ふきのとう	季節の食材を使った家庭的なメニュー。個人宅に届けて、見守りや安否確認をしながら本人に手渡し。	佐倉地区（一部内郷地区を含む）にお住まいの75才以上の一人暮らしの方。第1金曜11:30～12:30（8月は休み）	無料	鍋木町198-3 中 央公民館	043-484-6198（佐倉 市ボランティアセンター）
229	根郷・ 和田・ 弥富	家事援助	○● 地域 限定 ●○	ちょこっとサービス	草取り・ゴミ出し・庭の水やり・窓拭き・話し相手・電球交換・買い物代行・買い物支援等の日常生活支援	対象地域：根郷地区社協地域、対象：65歳以上で独居又は高齢者世帯、心身に何らかの障害のある方	～15分¥200、～ 30分¥400、～1 時間¥600、1時 間超¥300/30分	大篠塚1587 南 部地域福祉セン ターB棟	043-312-1808(根郷地 区社協) 水・木10:00～ 12:00、他は留守電・FAX

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
230	根郷・和田・弥富	家事援助	○● 地域限定 ●○	はっぴーサービス	①家事援助（洗濯、アイロン掛け、掃除、ゴミ出し、庭の草取り等）②外出支援（通院、散歩の付き添い）③その他（代読、買い物代行）④買い物支援	対象地域：弥富地区社協地域、対象：おおむね75歳以上で独居又は高齢者世帯、心身に何らかの障害のある方等。	30分未満150円、1時間300円。1時間超過で30分150円加算、10分50円加算、買物支援300円/回	大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟	043-483-7288(弥富地区社協)火・金9:00～12:00 コーディネーター中村 090-7272-4692
231	根郷・和田・弥富	家事援助		よっといで！広場	朝市を開催。農産物、工芸品、加工品、スイーツ、フリマなど。	どなたでも。第3土曜9:00～15:00（雨天中止）	商品代金のみ	大崎台1丁目 織戸公園	090-3409-9100（澤）
232	根郷・和田・弥富	家事援助	○● 地域限定 ●○	わだすけ60分サービス	①日常生活支援（庭の草とり、庭木・花の水やり、簡単な庭木の剪定、話し相手、ゴミ出し）②買い物支援（第2水曜、買い物をする際、自宅までの送迎）	対象地域：和田地区社協地域、対象：①概ね75歳以上で独居又は高齢者世帯等、②概ね65歳以上で1人で車の乗り降りができる、独居又は高齢者世帯等	①1時間未満600円、30分経過ごとに300円、1回最長2時間程度②600円/回	大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟	043-483-7288(和田地区社協)火曜日 9:00～15:00 金曜日 9:00～12:00
233	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		頭すっきり若返り教室 修了者の集い「さくら咲く会」	ふるさと体操、「音読・簡単な計算・数字盤」による学習、ゲームや「ふまねっと」等のレクリエーション	佐倉市に在住の65歳以上の方。月3回金曜13:30～15:00（13:15集合） ※開催日は変更になる可能性あり	無料	大篠塚1587 南部地域福祉センター ※場所は変更になる可能性あり	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
234	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		囲碁の会	囲碁。	どなたでも。火曜・木曜13:00～16:00 ※開催日は変更になる可能性あり	無料	大篠塚1587 南部地域福祉センター	南部地域福祉センター 043-483-2811
235	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		大崎台3丁目親睦会	体操、歌、バス旅行など。準備の都合上、参加希望者は要事前申し込み。	大崎台3丁目在住の方、近隣住民の方で自力で会館まで来る事が可能な方。第1水曜13:00～15:00	200円	大崎台3-14-17 大崎台3丁目町内会館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
236	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		お元気クラブ	タオル体操、ふまねっと、ふるさと体操	どなたでも 第1、第5水曜日 10:00～12:00 ※開催日は変更になる可能性あり	無料	大篠塚1587 南部地域福祉センター	南部地域福祉センター 043-483-2811

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
237	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		男の料理友達	1班4名で4班に分かれ、月毎に当番を決める。当番はレシピを決め、材料の購入等をする。	佐倉市在住の男性。第4土曜9:00～13:00	1000円/月（調味料・食材費等） ※3か月分をまとめて集金	城343-5 根郷公民館調理室（空いていない時は、中央公民館、ミレニアムセンターを使用）	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
238	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	神門わくわく体操会	ふるさと体操、歯ッピー体操、わくわく体操。長寿会と自治会で連携して活動。	神門地区の住民。火曜9:00～10:30	無料	神門533 神門青年館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
239	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	ことぶきサロン高崎	お茶を飲みながらお喋り。子どもの遊び場・フリースペースがあり、地域住民・世代間交流の場になっている。	高崎区在住の方どなたでも（申込不要） 不定期、年3回程度。	原則無料	高崎613 高崎区集会場	043-483-7288（和田地区社協） 火曜日 9:00～15:00 金曜日 9:00～12:00
240	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	佐倉山王わくわく体操会	佐倉わくわく体操、ふまねっと運動、健康の話など	火曜9:30～11:30、山王地区住民限定	無料	山王1-9-2 山王集会所会議室	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
241	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		佐倉わくわく体操会 根郷角栄	ふるさと体操、佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、ふまねっと 等	根郷角栄住民（年齢問わず）で自力で会館へ来る事が可能な方。地区外の方は応相談、見学歓迎。金曜13:30～15:30	無料	六崎1321-87 根郷ふれあい会館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
242	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		さんのう音楽会	地域住民による歌や楽器演奏など。みんなで合唱したりと、世代問わず皆で音楽を楽しめる場になっています。	どなたでも 月1回 毎月第2土曜日 14:00～15:30	無料	佐倉市山王1-9-2 さくら山王自治会 集会所	☎ 043-483-5520
243	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		山王ルディックウォーク	ポールを使って、山王公園内を皆で歩きます。ふるさと体操も行います。	概ね60歳以上で自力で来られる方、体を動かしたい方。 月3回 5のつく日（5日、15日、25日）※火曜日と重なる場合はなし。 10:00～11:30 ※雨天中止	無料	佐倉市山王2丁目 山王公園	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
244	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		城ゲートボールクラブ	ゲートボール。連盟に加盟し、審判員の資格所持者が数名おり、大会に参加。	佐倉市に在住の60歳以上の方。火曜・木曜・土曜9:00～12:00	無料	大篠塚1587 南部地域福祉センターA棟 中庭	南部地域福祉センター 043-483-2811

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先Tel
245	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		水曜体操会	第一興商のシステムを利用し、映像を見ながら体操を行う。1カ月に1度プログラムを変更し飽きずに続けられます。脳トレのメニューもあります。月に1回、第一興商の音楽体操指導員と一緒に運動します。(※日程は要確認)	おおむね60歳以上で自力で来られる人 体を動かしたい人 水曜日 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ※開催日は変更になる可能性あり	講師の指導日のみ 200円(※日程は要確認)	大篠塚1587 南部地域福祉センター	南部地域福祉センター 043-483-2811
246	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		青春リズム	歌に合わせて簡単な手話と足のステップを一緒に行う手話ダンスです。脳トレにも適度な運動にもなります。	どなたでも 第1火曜日、第3金曜日 13:00～15:00 ※開催日は変更になる可能性あり	無料	大篠塚1587 南部地域福祉センター	南部地域福祉センター 043-483-2811
247	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	藤治台わくわく体操会	健康マーチ、ふるさと体操、歯ッピー体操、わくわく体操、本日の脳トレクイズ等	藤治台地区及び近隣住民。木曜 9:30～11:30	無料	藤治台18-10 藤治台集会所	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
248	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	にこにこ喫茶	出入り自由。コーヒー等の飲み物と茶菓子の提供有、おかわり自由。記念行事の際はアコーディオンの演奏や手品などあり。地場野菜や花の販売あり。	根郷角栄住民(年齢問わず)で自力で集会所へ来る事が可能な方(地区外の方も根郷角栄住民が同伴ならOK)。第4木曜13:00～15:00	100円/回	六崎1321-87 根郷ふれあい会館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
249	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		はつらつ会	・前半は佐倉わくわく体操 ・後半は簡単な体操やストレッチ(ヨガマット持参)	おおむね60歳以上で自力で来られる方、体を動かしたい方。 第1、第3月曜日、第2、第4水曜日、10時～12時	無料	岩富町151 弥富公民館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
250	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	花みずきの会	親睦会、講習会、研修会、サロン等。時間内は出入り自由。	春路に住んでいる方(年齢不問、春路以外にお住まいの方は応相談)。第2金曜10:00～12:00	無料	春路2-18-1 春路自治会館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520
251	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	ふれあい喫茶	茶話会。時間内出入り自由。年齢不問。	石川追分住民。第2火曜13:00～15:00(8月は休み)	100円/回	石川559-62 石川追分集会所	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎ 043-483-5520

連番	圏域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担	場所・本拠地など	連絡先TEL
252	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		ふれあいサロン大崎台	ふるさと体操、歯ッピー体操、佐倉わくわく体操、ふまなっと、茶話会、スポーツレクリエーション等	大崎台近隣の方。木曜9:30～11:30（第5週目は休み）	無料	大崎台5-5-10 大崎台5丁目集会所	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
253	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		ポールdeウォーク 佐倉・汽車公園教室	専用のポールを使って、高崎川周辺の豊かな自然の中、一緒に歩きます。	どなたでも 活動日：第1、第3土曜日 10:00～11:30	無料	表町2-4-3-1 高崎川南公園【SL公園】	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
254	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	松ヶ丘ひまわり	茶話会、ふるさと体操、ストレッチなど	松ヶ丘団地住民で60歳以上の方、自治会館まで自力で来る事が出来る方。60歳未満も応相談。第2・第4火曜10:00～12:00	200円/回	城204-283 松ヶ丘第二自治会館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
255	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	宮本元気クラブ	散策、健康体操、音楽鑑賞、茶会、菓子作りなど	70歳以上の宮本区民限定、年4回程度開催、詳細は各戸回覧で	茶菓代100円	宮本区民館等	043-483-7288（和田地区社協） 火曜日 9:00～15:00 金曜日 9:00～12:00
256	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場		六崎手打そばの会	そば打ち。打ったそばは持ち帰り。そば旅行、そば散歩、年越しそばを打つ、等の行事。必要な道具は自分で用意、管理。まれに場所変更の場合あり。	佐倉市内在住の方。第3土曜9:00～12:00。※新規参加・見学希望の方はお問合せ下さい。	2,000円/年会費 材料費は実費です	大篠塚1587 南部地域福祉センター	南部地域福祉センター 043-483-2811
257	根郷・和田・弥富	交流の場 通いの場	○● 地域限定 ●○	八木女子会	・年4回程度実施。・健康体操、昼食会（年2回）、お茶会、手芸など。・地域包括支援センターの協力で健康講和、簡単な体操等を年2回程度実施。	八木地区内のおおむね60歳以上の女性	100円/回	八木230 八木共同館	★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎043-483-5520
258	根郷・和田・弥富	配食（+見守り・安否確認）		配食のふれ愛 佐倉本店	高齢者向け食事の宅配（昼と夕）。配達時、3分で出来る頼み事（ゴミ出し、電球交換等）は無料。安否確認サービスあり。	配達エリア：根郷地区 注文・キャンセルは前日の7:00～20:00（電話・FAX）。支払いは月末締め後払い。1/1～3のみ休み。	1食おかずのみ 577円+税、ごはん付き648円+税	石川640-14-101	043-312-4808
259	根郷・和田・弥富	配食（+見守り・安否確認）	○● 地域限定 ●○	むぎの会	季節の食材を使った家庭的なメニュー。個人宅に届けて、見守りや安否確認をしながら本人に手渡し。	表町・寺崎・大崎台・六崎・城・藤治台・春治・石川・山王・大篠塚・神門などに居住の75才以上の一人暮らし。第2火曜11:30～12:30（8月は休み）	無料	城343-5 根郷公民館調理室	043-484-6198（佐倉市ボランティアセンター）

佐倉市の地域包括支援センター

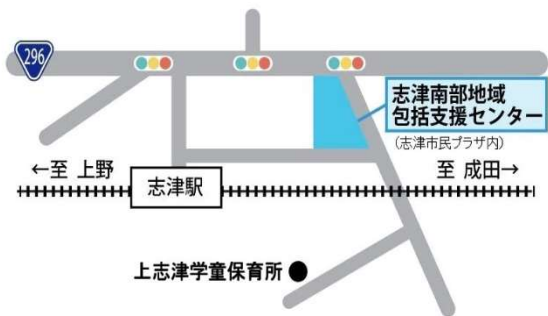
志津北部 地域包括支援センター

電話番号	462-9531	Fax 462-9532
所在地	西ユーカリが丘6丁目12-3 イオンタウンユーカリが丘東街区1階	
担当地区	志津北部 圏域	
【町名・大字】	上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1～6丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが丘・西ユーカリが丘1～7丁目	



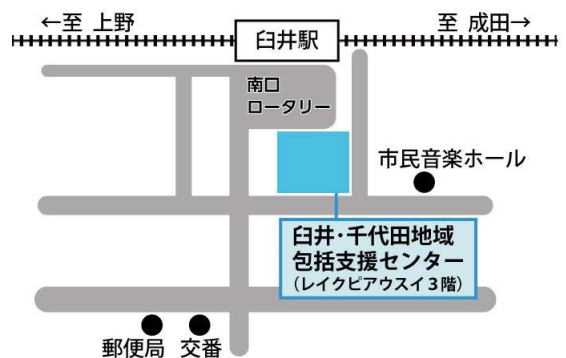
志津南部 地域包括支援センター

電話番号	460-7700	Fax 460-7701
所在地	上志津1672-7 志津市民プラザ1階	
担当地区	志津南部 圏域	
【町名・大字】	上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津1～7丁目・西志津1～8丁目	



白井・千代田 地域包括支援センター

電話番号	488-3731	Fax 488-3732
所在地	王子台1丁目23	
担当地区	白井・千代田 圏域	
【町名・大字】	白井・白井田・白井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新白井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南白井台・稲荷台1～4丁目・生谷・畔田・吉見・飯重・羽鳥・染井野1～7丁目	



各センター共通事項

相談受付 日曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
(休み：土曜・祝日・12月29日～1月3日)

相談無料 ・ 申し込み不要

※ 緊急時は、時間外も電話で対応します。

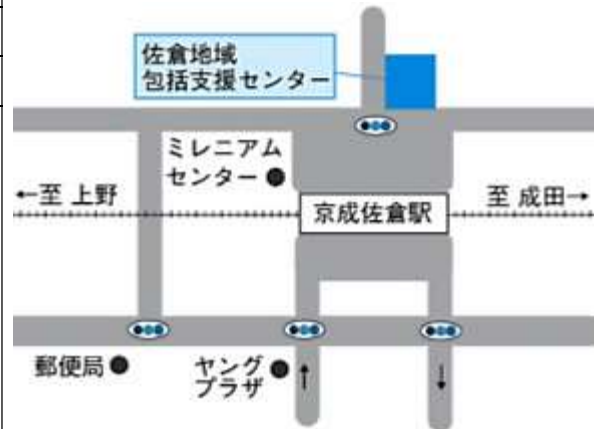
※ 駐車場は各センターに3台分あります。

佐倉 地域包括支援センター

電話番号	488-5151	Fax 481-0006
所在地	宮前3丁目12-1	
担当地区	佐倉圏域	

【町名・大字】

田町・海隣寺町・並木町・宮小路町・鎗木町・鎗木町1～2丁目・新町・裏新町・中尾余町・最上町・弥勒町・野狐台町・鍋山町・本町・樹木町・将門町・大蛇町・藤沢町・栄町・城内町・千成1～3丁目・大佐倉・飯田・岩名・萩山新田・土浮・飯野・飯野町・下根・山崎・上代・高岡・宮前1～3丁目・白銀1～4丁目・鎗木仲田町

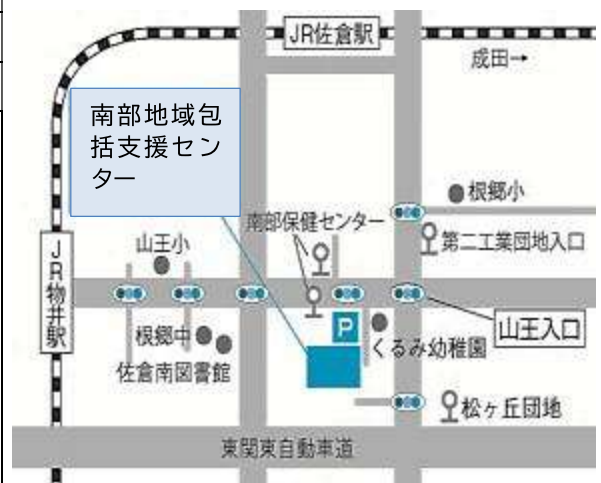


南部 地域包括支援センター

電話番号	483-5520	Fax 483-5521
所在地	大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟1階	
担当地区	根郷・和田・弥富圏域	

【町名・大字】

六崎・寺崎・寺崎北1～6丁目・太田・大篠塚・小篠塚・神門・木野子・城・石川・表町1～4丁目・大作1～2丁目・大崎台1～5丁目・山王1～2丁目・春路1～2丁目・馬渡・藤治台・寒風・直弥・上別所・米戸・瓜坪新田・上勝田・下勝田・八木・長熊・天辺・宮本・高崎・坪山新田・岩富町・岩富・坂戸・飯塚・内田・宮内・西御門・七曲



各センター共通事項

相談受付 日曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
(休み：土曜・祝日・12月29日～1月3日)

相談無料 ・ 申し込み不要

※ 緊急時は、時間外も電話で対応します。

※ 駐車場は各センターに3台分あります。