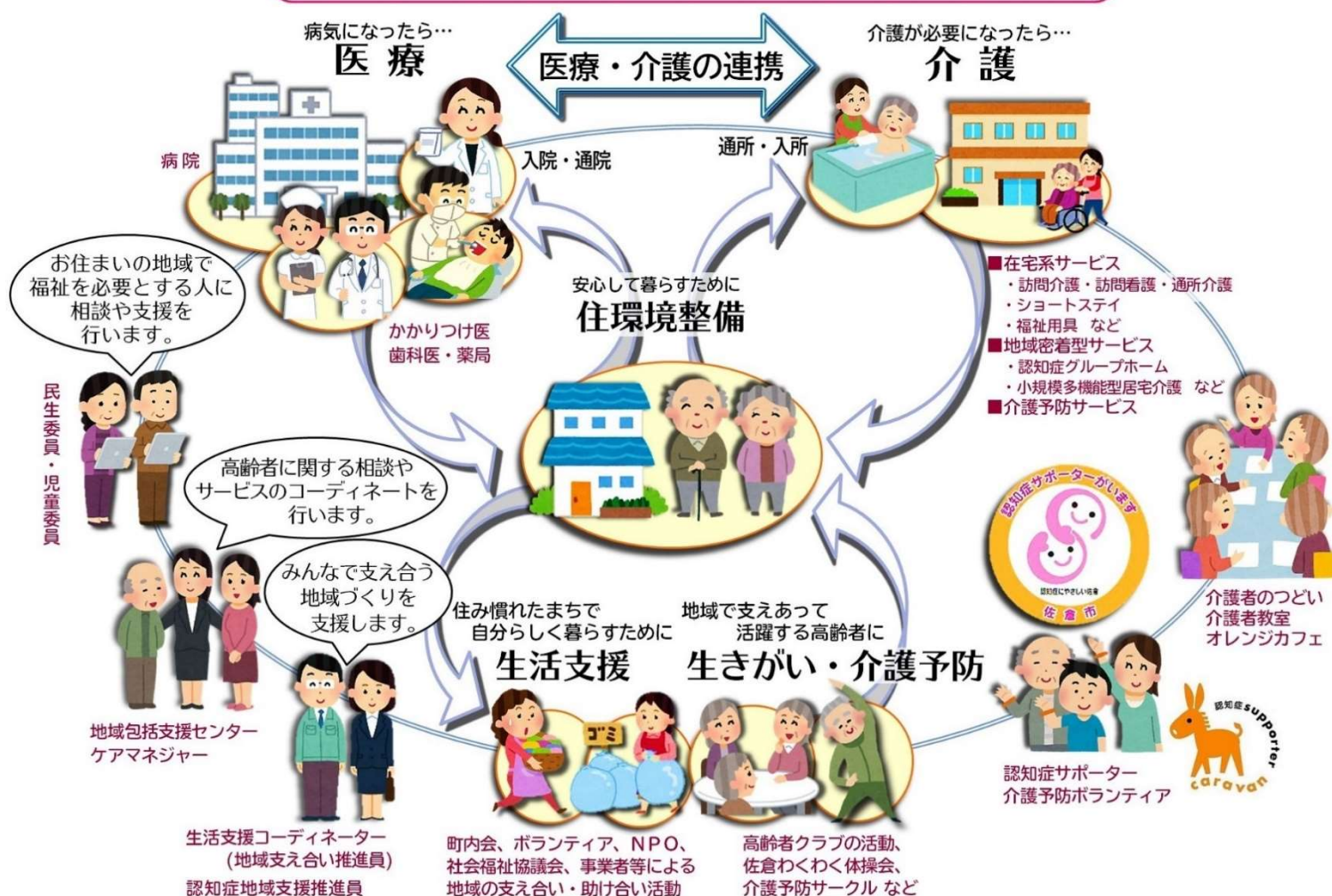


# 佐倉市の「地域の支え合い 助け合いリスト」

令和7年7月25日現在

みんなで支え合い、よろこびが生まれる都市・佐倉



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 → 臼井・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ヵ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   |
| 臼 井・千 代 田 | 臼井・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         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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・ユーカリが丘・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         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 3  | 志津・北部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | お茶の北林                           | お茶、陶器の小売販売                                                                  | 対象：9:30～13:00（月・木・日 休み）                                                                                              | 商品代金                                                 | ユーカリが丘2-1-9                                            | 043-487-6677                                  |
| 4  | 志津・北部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 日常生活支えあい事業 スマイルサービス〔ユーカリが丘地区社協〕 | 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：ユーカリが丘地区社協地域<br>・対象：①手助けを必要としている高齢者の方<br>②子育て世代で支援を必要とする方<br>③障がい有する方で支援を必要とする方<br>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、<br>～30分¥400、<br>～1時間¥600、<br>1時間超 ¥300/30分 | ユーカリが丘3-2-1 山万サンサンビル 203<br>ユーカリが丘地区社協分室内 スマイルサービスセンター | 043-312-4073、<br>月・木14:00～17:00               |
| 5  | 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                                  |
| 6  | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、西ユーカリが丘地区住民。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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 7  | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、歯ツ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・ユーカリが丘住民<br>毎週火曜日<br>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        |
| 8  | 志津・北部 | 交流の場<br>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(ユーカリ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<br>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 |
| 10 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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・和気あいあいとこなっています。                       | 井野西地域の住民<br>第1・2・3火曜日<br>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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 11 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 歌声喫茶「カフェユーカリ」      | 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(ユー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<br>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） | ユーカリが丘1-19-14 ユーカリが丘第一集会所     | 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 |
| 13 | 志津・北部 | 交流の場<br>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） | ユーカリが丘5-6-1 ユーカリ五番町ハイッ集会所     | 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 |
| 14 | 志津・北部 | 交流の場<br>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：ユーカリが丘南公園、木：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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 15 | 志津・北部 | 交流の場<br>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             | 西ユーカリが丘6-7-7 西ユーカリが丘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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 16 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 佐倉わくわく体操会<br>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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 17 | 志津・北部 | 交流の場<br>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） | ユーカリが丘3-12-4 ユーカリが丘第二集会所      | 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 |

| 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<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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2火曜日、第4水曜11～14時                | 年会費 ¥ 1200、<br>月次のランチは別途 ¥ 500 | ユーカリが丘4-1 センターハイツ集会場               | ★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-462-9531    |
| 19 | 志津・北部 | 交流の場<br>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 |
| 20 | 志津・北部 | 交流の場<br>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<br>9 : 3 0 ～ 1 1 : 3 0   | 無料                             | 宮ノ台6-5 ビオ・ウィングユーカリが丘マンション内パーティールーム | ★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-462-9531    |
| 21 | 志津・北部 | 交流の場<br>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   |
| 22 | 志津・北部 | 交流の場<br>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<br>第2月曜（8月・10月休み）<br>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   |
| 23 | 志津・北部 | 交流の場<br>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<br>（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   |
| 24 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ブ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<br>（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。<br>第2・第4月曜日<br>10 : 3 0 ～ 1 2 : 0 0 | 100円/回                         | ユーカリが丘4-1 スカイブラザ全体集会場              | ★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-462-9531    |
| 25 | 志津・北部 | 交流の場<br>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<br>毎週月曜日<br>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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 26 | 志津・北部 | 交流の場<br>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 |
| 27 | 志津・北部 | 交流の場<br>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 |

| 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<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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。<br>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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 29 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>毎月第1火曜日<br>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        |
| 30 | 志津・北部 | 交流の場<br>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 |
| 31 | 志津・北部 | 交流の場<br>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                                  |
| 32 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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8:30～11:00。                       | 入会金1000円、会費2000円/半年               | 井野794-1 志津コミュニティセンター多目的グランド | ★志津北部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-462-9531    |
| 33 | 志津・北部 | 交流の場<br>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（ラジオカセの電池代として）      | 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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 34 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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、歯ッピー体操                                | 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        |
| 35 | 志津・北部 | 交流の場<br>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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 36 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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、歯ッピー体操、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。<br>☎ 043-462-9531    |
| 37 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ユーカリ睦会                      | 勉強会、生演奏による合唱、談笑、その他                                 | 60歳以上、自力で通える範囲の方。第2木曜13:00～15:30                    | 200円/月                            | ユーカリが丘3-12-4 ユーカリが丘第二集会所    | ★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                                     |
|----|-------|--------------|------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 38 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 |                  | リーベストクラブ                | 佐倉わくわく体操、歯ッピー体操、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<br>リーベスト勝田台エルベールの街 B棟<br>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。<br>☎ 043-462-9531 |
| 39 | 志津・北部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>☎ 043-462-9531 |
| 40 | 志津・北部 | 交流の場<br>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<br>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。<br>☎ 043-462-9531 |
| 41 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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<br>老人憩いの家「志津荘」                | 愛あいサービスセンター<br>043-377-0025<br>火・木9時～12時   |
| 42 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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<br>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                               |
| 43 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | （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                               |
| 44 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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サービスの車を活用して、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）<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 45 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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                               |

| 連番 | 圏域         | 区分   | 地域<br>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                                           |
|----|------------|------|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 46 | 志津<br>・ 南部 | 家事援助 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | (有)道場総合食品                          | 酒・米・水・食料品・菓子・粗大ごみ<br>処理券・ゴミ袋。切手ハガキ・灯油の<br>配達                                                                                | 9～19時、水曜定休。対象区域：中<br>志津・上志津・西志津・下志津・上志<br>津原・下志津原                                      | 配達料無料                                                                       | 中志津1-7-11                                 | 043-489-3854                                     |
| 47 | 志津<br>・ 南部 | 家事援助 |                      | ニチイライフ（ニチイの<br>家事・育児・自費介<br>護サービス） | 高所や浴室の掃除・調理・洗濯・買<br>物・布団干し等シニアのお手伝い、<br>話し相手・更衣介助・特別食調理・<br>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<br>（加算料金）、年中無休                                                     | 料金要問合せ<br>（定期プラン週1<br>回以上利用3300<br>円/時、月1回以<br>上利用3960円ほ<br>か各種プラン料金<br>体系） | 上志津1665大塚<br>ビル2階201号室<br>ニチイケアセンター<br>志津 | 043-460-5371                                     |
| 48 | 志津<br>・ 南部 | 家事援助 |                      | ファーストステージ<br>ユーカリが丘                | 調理、掃除、ペットの世話、話し相<br>手、通院介助、入退院介助、入院<br>中介助、花の水やり、草むしり、外<br>出同行、墓清掃代行など                                                      | 中高年者。月曜～金曜9:00～<br>18:00（休日：土曜・日曜・年末年<br>始）。営業時間外のサービスについては<br>応相談。                    | 1500円（基本料<br>金30分・税抜き）<br>+500円（10分<br>毎・税抜き）※営<br>業時間外は別料<br>金             | 中志津3-34-11                                | 043-312-0815                                     |
| 49 | 志津<br>・ 南部 | 家事援助 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ふれ愛サービス〔志津<br>地区社協〕                | 買物代行・ゴミ出し・洗濯・草取り・<br>通院付添いその他                                                                                               | 対象地域：志津地区社協地域(上志<br>津小・井野小校区)                                                          | ～15分¥200、～<br>30分¥400、～1<br>時間¥600、1時<br>間超¥300/30分                         | 上志津1669<br>-1ハチヤブラザビ<br>ル2F               | 志津ふれ愛センター 043-<br>290-9275 月・木14:00<br>～16:00    |
| 50 | 志津<br>・ 南部 | 家事援助 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ふれあいサービス絆<br>〔西志津地区社協〕             | ゴミ出し、掃除、草取り、外出付添<br>いその他軽作業等                                                                                                | 対象地域：西志津地区社協地域(西<br>志津1～8丁目、上志津1区、井野町<br>2区)、対象：支援を要する高齢者                              | ～15分¥200、～<br>30分¥300、～1<br>時間¥600、1時<br>間超¥300/30分                         | 上志津1545-3<br>上志津1区集会所                     | 043-462-4588(ふれあい<br>サービス絆センター)火・水<br>9:00～12:00 |
| 51 | 志津<br>・ 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」<br>（料金）専用BOX1箱200円<br>22キロまで<br>（注意）冷凍食品、惣菜・サラダ、肉<br>魚刺身、花、カットフルーツ、ケーキ<br>等々、<br>いたみやすい物等は不可。冷蔵物<br>は可。 | 配達エリア：上志津、上志津原、西志<br>津、中志津<br>（受付時間）<br>受付12時まで<br>→配達16時～18時<br>受付16時まで<br>→配達18時～21時 | 200円                                                                        | 上志津1764-5                                 | 043-464-0600                                     |

| 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                                             |
|----|-------|--------------|------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 52 | 志津・南部 | 家事援助         | ○●<br>地域限定<br>●○ | (有) 丸伊      | 酒・米・野菜・灯油等取扱品、ゴミ袋・粗大ごみ処理券の配達                                                      | 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                                       |
| 53 | 志津・南部 | 外出支援         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>※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）。<br>・高齢者等で、生活上の支援が必要な方。<br>・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<br>生活支援費30分<br>毎500円、その他<br>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。<br>☎ 043-460-7701         |
| 54 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>毎週 月曜13:00～15:00<br>(7月下旬～8月休み)                                               | 無料                                                | 中志津4-22-16<br>老人憩いの家「志津荘」                                            | 043-460-1782(志津南<br>地区社会福祉協議会)<br>火・水・金11:00～15:00 |
| 55 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>10時～12時<br>奇数月 毎週水曜日<br>偶数月 毎週火曜日                                  | 年会費 2000円                                         | 奇数月：上志津<br>会館（上志津<br>1077-2）<br>偶数月：さくら住<br>建レンタルオフィス<br>（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。<br>☎ 043-460-7700         |
| 56 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>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<br>（同時刻に他グランドゴルフ会使用しているが、図書館方面から見ても奥の会）      | ★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-460-7700         |
| 57 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 朝の元気体操      | 佐倉ふるさと体操、ラジオ体操                                                                    | 月～金<br>一部8:30～8:40<br>二部8:45～8:55                                                       | 無料                                                | 上志津1672-7<br>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。<br>☎ 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                                     |
|----|-------|--------------|------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 58 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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。<br>第2・4火曜日 10時～11時30分                                          | 参加費<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 59 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>第1・3木曜日 13時30分～15時                                          | 参加費<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 60 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>令和7年度開催予定日<br>6/24（火）13:00<br>8/26（火）13:00<br>11/18（火）13:00 | 材料費300円<br>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  |
| 61 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>第2、3、4火曜日<br>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     |
| 62 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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     |
| 63 | 志津・南部 | 交流の場<br>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＋バンダナで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）<br>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     |
| 64 | 志津・南部 | 交流の場<br>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     |
| 65 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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・佐倉歯ッピー体操を行う。                     | 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     |

| 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<br>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<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 67 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 絆会          | カラオケ、トランプ、茶話会等<br>※不参加の場合3日前に連絡下さい。<br>※初回は見学を。ご連絡してからご参加下さい。             | どなたでも。<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 68 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 69 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>9時30分～12時<br>12時30分～16時<br>（お昼お休み）                    | 一日：500円<br>半日：300円                  | 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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 70 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>9月～10月 9時～11時30分<br>11月～7月 13時～14時30分<br>※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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 71 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 72 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 佐倉うたの集い     | 様々なジャンルの名曲を、プロのピアノ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、<br>原則第3水曜日 14時開始                                           | 参加費 500円<br>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<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 73 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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<br>※空き状況は連絡先へご確認を。                    | 無料                                  | 上志津1805-58<br>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。<br>☎ 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                                           |
|----|-------|--------------|----------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 74 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | サロン四季      | 飲み放題・食べ放題・持ち寄り歓迎。ギターで演奏もあり地域の憩いの場となっています。                              | 西志津の中老年者の男性・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<br>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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 75 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>ハチヤプラザビル2F                   | 043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)<br>火木13時～16時、水金9時～11時半 |
| 76 | 志津・南部 | 交流の場<br>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、佐倉歯っぴー体操、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。<br>毎週月曜日14時～15時30分<br>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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 77 | 志津・南部 | 交流の場<br>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 アイアイモール中志津中央商店街内「ワークーズコブ中志津事務所」 | ★志津南部地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-460-7700       |
| 78 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 79 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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、佐倉歯っぴー体操。セラバンド。ふまねっと。                                | 2部制<br>金曜 A:10:00～10:45<br>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）                         |
| 80 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 81 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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。<br>☎ 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<br>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<br>※木曜日が雨天の場合は金曜日に実施                 | 入会金1000円、<br>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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 83 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、佐倉歯ツピー体操。持ち物：運動しやすい服装、飲物、タオル、上履き、筆記用具。                | 京成玉野地区近辺住民。第1・第3火曜日<br>①13時半～15時<br>※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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 84 | 志津・南部 | 交流の場<br>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。<br>毎日開催6:30～<br>（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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 85 | 志津・南部 | 交流の場<br>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、佐倉歯ツピー体操、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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 86 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 西志津落語会             | 落語又は演芸鑑賞                                                                | どなたでも。<br>【年月日】年1回11月（日にち未定）<br>※令和7年度は、11/22（土）14時～）<br>※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  |
| 87 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 88 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>☎ 043-460-7700 |
| 89 | 志津・南部 | 交流の場<br>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、佐倉歯ツピー体操、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。<br>☎ 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                                           |
|----|-------|--------------|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| 90 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 100円喫茶（上志津会館）     | 100円喫茶「いこいの森 サロンやほし」                                                                 | どなたでも。第1土曜（8月は休み）<br>13:30～15:30                     | 100円                  | 上志津1077-63<br>上志津会館      | 043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)<br>火木13時～16時、水金9時～11時半 |
| 91 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>（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)<br>火木13時～16時、水金9時～11時半 |
| 92 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>ローズタウン集会室  | 043-460-1781(志津地区社会福祉協議会)<br>火木13時～16時、水金9時～11時半 |
| 93 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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<br>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。<br>毎月第1・第3月曜日 13:30～15:00      | 無料                    | 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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 94 | 志津・南部 | 交流の場<br>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                                   | 無料                    | 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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 95 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>※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        |
| 96 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>定員：25名 第2・第4火曜10:00～11:30                   | 300円/回<br>ポール貸出200円/回 | 中志津4-1-28 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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 97 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>定員：25名<br>第2・第4金曜日<br>10:00～11:30           | 300円/回<br>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。<br>☎ 043-460-7700       |
| 98 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、ボッチャ                                              | 自治会住民を優先。月曜～木曜。                                      | 無料                    | 上志津1031-1<br>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。<br>☎ 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                                                     |
|-----|-------|--------------|----------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 99  | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | マイタウン志津わくわく<br>体操会     | ふるさと体操・わくわく体操・歯っぴー<br>体操・脳トレ・ふまねっと<br>開会時情報を持ち寄り、大勢の方<br>の発言の場を目指す。各体操担当<br>5名＋有志多数。           | 自治会員及び周辺地区の方。<br>月曜9:00～11:00<br>(原則月4回、振替休日は休み)                               | 無料                                | 上志津1031-1<br>マイタウン志津自治<br>会館                  | ★志津南部地域包括支<br>援センターにご確認くだ<br>さい。☎ 043-460-7700             |
| 100 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>育み、地域の<br>コミュニティの醸成を目指します。みん<br>なで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<br>事前申込・先着順）<br>毎週火曜11:00～14:00                              | 無料                                | アイアイモール中志<br>津中央商店街内<br>「まちの縁側」               | 488-2839（火曜のみ）<br>火曜以外は「まちの縁側」<br>入り口のポストに申込用紙<br>を投函      |
| 101 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>をします。                                                                     | 奇数月の第4日曜 13:00～16:30、<br>初回は見学を。                                               | 2千円/3か月（材<br>料実費相当）               | 上志津1672-7<br>志津市民プラザ                          | ★志津南部地域包括支<br>援センターにご確認くだ<br>さい。☎ 043-460-7700             |
| 102 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>操、ラジオ体操第1、ごぼう先生の<br>DVD2巻。<br>持ち物：運動しやすい服装、飲物、<br>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<br>9:30～11:00（受付9:15～）、祝<br>日は休み。                            | 無料                                | 上志津1778-80<br>緑ヶ丘自治会館                         | ★志津南部地域包括支<br>援センターにご確認くだ<br>さい。☎ 043-460-7700             |
| 103 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | みなみの会                  | ラジオ体操第1、2、佐倉ふるさと体<br>操、佐倉わくわく体操、佐倉歯っぴー<br>体操。脳トレ、地域情報交換等。<br>持ち物：運動しやすい服装、飲物、<br>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<br>でも参加可。<br>日曜9:30～12:00（受付9:15～）<br>※参加申込制（随時受付、電話申<br>込） | 無料                                | 上志津866 佐倉<br>市立上志津中学<br>校ミーティングルーム<br>（体育館1階） | 火・水・金11:00～15:00<br>043-460-1782(志津南<br>地区社協)または各区長へ<br>直接 |
| 104 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | みんなの体操                 | 体操、口腔体操。音楽に合わせ体<br>を動かすゲーム等、年齢に関係なく、<br>居住者間の横のつながりができる場<br>です。                                | 毎週水曜日10時～11時<br>ハイホーム志津駅前住民限定                                                  | 無料                                | 上志津1673-91<br>ハイホーム志津駅<br>前集会所                | ★志津南部地域包括支<br>援センターにご確認くだ<br>さい。☎ 043-460-7700             |
| 105 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | むしろ干し手焼きせん<br>べい「あさのは」 | 高齢者同士の交流の場、地域住民<br>のふれあいの場                                                                     | 煎餅屋、日曜除く10～18時                                                                 | お茶200円<br>コーヒー150円<br>アイスコーヒー200円 | 中志津4-1-14                                     | 043 -461- 8456                                             |
| 106 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 森の茶屋（志津荘）              | 100円喫茶。毎回、歌・踊り・マジッ<br>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<br>(8月、11月、1月は休み)                                        | 100円                              | 中志津4-22-16<br>老人憩いの家「志<br>津荘」                 | 043-460-1782(志津南<br>地区社会福祉協議会)<br>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                                         |
|-----|-------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 107 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>※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<br>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)<br>火・水・金11:00～15:00 |
| 108 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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。<br>☎ 043-460-7700     |
| 109 | 志津・南部 | 交流の場<br>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<br>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）                       |
| 110 | 志津・南部 | 交流の場<br>通いの場          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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<br>①9時30分～10時30分<br>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。<br>☎ 043-460-7700     |
| 111 | 志津・南部 | 見守り・<br>安否確認          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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         |
| 112 | 志津・南部 | 見守り・<br>安否確認          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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         |
| 113 | 志津・南部 | 配食（＋<br>見守り・<br>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<br>【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                                   |

| 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                                                         |
|-----|--------|---------------|------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|
| 114 | 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<br>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                                                   |
| 115 | 臼井・千代田 | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、<br>～30分300円、<br>～60分600円、<br>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<br>毎週火・木曜日（祝祭日休み）9：30～12：00<br>電話で申し込み、サービス提供は要相談 |
| 116 | 臼井・千代田 | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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                     |
| 117 | 臼井・千代田 | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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                       |
| 118 | 臼井・千代田 | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、<br>～20分¥200、<br>～30分¥300、<br>～40分¥400、<br>～50分¥500、<br>～1時間¥600、<br>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                              |
| 119 | 臼井・千代田 | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、<br>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）                                          |

| 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         |                  | 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<br>※土日・夜間も相談受け付けます。                                            | 700円/人・時<br>※土日祝、夜間は<br>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           |
| 121 | 臼井・千代田 | 家事援助         | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | そめいの21 小さなすけあい         | 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、<br>利用料100円/回<br>（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）                              |
| 122 | 臼井・千代田 | 家事援助         | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | 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、<br>対象：高齢者世帯、障害者                                           | ～15分¥200、～<br>30分¥300、～1<br>時間¥600、1時<br>間超¥300/30分 | 江原新田50-1 旧<br>職業訓練校                            | 043-309-8772、火・木<br>9:30～12:00、他は留守<br>電・FAX       |
| 123 | 臼井・千代田 | 家事援助         | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | ファミリーファッション<br>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）。<br>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<br>京成臼井駅北口<br>ロータリー前                 | 043-488-1119                                       |
| 124 | 臼井・千代田 | 外出支援         | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | 思いやりヘルプサービス<br>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、<br>利用料600円/時<br>+ 交通費                    | 本拠地は個人宅のため非公表                                  | 080-3454-7940（そめいの21）                              |
| 125 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                  | アパコミごましお会 ラ<br>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<br>パガーデンプレイ<br>ス駐車場（雨天時<br>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           |
| 126 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | 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ことの提供                                | 第1火曜13:30～15:30、対象：<br>臼井台・大名宿町会・ニッコー町会・野<br>口台町会の75才以上の住民                 | お茶菓子代として<br>参加費200円/回                               | 臼井台40 臼井台<br>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           |
| 127 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | 〇●<br>地域限定<br>●〇 | いきいき健康サロン<br>（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。<br>活動日、令和7年度は12/6(土)予<br>定。要予約、送迎は要相談。                    | 500円（昼食<br>代）                                       | 生谷1306 老人<br>憩の家「千代田荘」                         | 043-461-5641(千代田<br>地区社会福祉協議会)火・<br>木・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                                           |
|-----|--------|--------------|----------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 128 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>金曜13:00～16:00                                    | 無料                       | 臼井1800-67<br>臼井グリーンハイツ<br>会館       | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 129 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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します。9:30～11:00                     | 無料                       | 臼井田2526 臼井田自治会館<br>(ホール)           | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 130 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>火曜～土曜(祝日、雨天除く)<br>※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<br>臼井老幼の館 園庭             | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 131 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 132 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 江原台談話室                        | 茶話会・マージャン・手芸・折り紙など交流会                        | 第1・第3火曜、13～15時、江原台住民限定。                                           | 100円/回(茶菓代)、マージャンは200円/回 | 江原台1-9-4 江原台会館                     | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 133 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 江原台ラジオ体操<br>(臼井地区民生委員児童委員協議会) | N H K ラジオに合わせラジオ体操                           | 毎日6:30～6:40 (1/1～3と雨天を除く)                                         | 無料                       | 江原台2丁目27<br>江原台二号公園<br>(健康管理センター隣) | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 134 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 王子台5丁目ふまねっとの会                 | 月2回、軽い筋トレ、脳トレ、ふまねっとによる介護予防                   | 第2・第4土曜日13:30～15:30。<br>王子台5丁目住民優先。見学歓迎。                          | 100円/回                   | 王子台5-37-7<br>王子台5丁目町内会館            | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 135 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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、その他ふまねっと等         | 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<br>王子台6丁目町内会館           | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 136 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>火曜日 10:00～16:00<br>★見学大歓迎です。事前にご連絡ください。<br>★持ち物：動きやすい服装  | 3,000円/月                 | 佐倉市江原新田<br>199-2<br>江原区自治会館        | 070-6967-1371 (代表:大谷)                            |

| 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<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>新臼井田自治会館                     | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 138 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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                                     |
| 139 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 金曜会                | 麻雀、囲碁                             | 金曜13:00～16:00                                      | 200円/月              | 稲荷台2-8-14<br>稲荷台2丁目町内会館                   | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 140 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 元気塾                | 散策と語らいによる仲間づくり。                   | 水曜10:00集合。おしゃべりだけの参加も可。<br>※8月は休み                  | 無料                  | 稲荷台2-11 五<br>縄公園                          | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 141 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 142 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>老人憩の家うすい荘                    | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 143 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 144 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>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<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 145 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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）<br>13:30～15:30 | 100円                | 江原新田199-2<br>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         |

| 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                                       |
|-----|--------|--------------|------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| 146 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 四季の会(ハイキングの会)        | ハイキング。年1回は福祉バス利用で遠出。                                     | 毎月1回、原則土曜日に活動(8月、1月、2月は活動無し)。                                                                             | 年500円/世帯                            | 随時決定                    | ★臼井・千代田地域包括支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731 |
| 147 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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                                                    | どなたでも<br>6:30~6:40                                                                                        | 無料                                  | 新臼井田12-1<br>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。<br>☎ 043-488-3731 |
| 148 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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。<br>☎ 043-488-3731 |
| 149 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                  | そめいのサロン              | 茶話会、その他                                                  | 第1火曜13~15時<br>※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)                       |
| 150 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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、歯ツピー体操、関節トレーニング、脳トレ。<br>持ち物：上靴、飲み物、ヨガマット | どなたでも<br>第2・3・4金曜日<br>10:00~12:00                                                                         | 500円/月                              | 王子台4-11-7<br>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。<br>☎ 043-488-3731 |
| 151 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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、佐倉歯ツピー体操、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。<br>☎ 043-488-3731 |
| 152 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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)<br>②サロンdeヌックシニア(会員制サロン)        | ①どなたでも<br>火~金曜日 10:00~12:30<br>②江原台・新臼井田周辺にお住まいのシニア層の方<br>火~金曜日 13:30~15:30<br>※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<br>②600円/日 | 江原台2-10-3               | 043-376-1817                                 |
| 153 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 月のつどい                | おしゃべり、朗読、早口言葉など。<br>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<br>※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<br>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。<br>☎ 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<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | なごみの会                         | 独居高齢者の食事会（年2回：<br>5・12月）<br>※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<br>館                                                | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 155 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | にこにこお楽しみ会                     | 各町内会のお一人暮らしの方に町<br>内会館に集まっていただき、ふるさと<br>体操、歌唱、ポッチャ で過ごしてい<br>ただく参加型お楽しみ会。 会場で<br>はお菓子と飲料を提供し、お持ち帰<br>り用の軽食を用意。 | 王子台地区在住の75歳以上独居の<br>方<br>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<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 156 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | にこにこ友の会                       | 佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体<br>操、佐倉ふるさと体操、脳トレなど                                                                           | どなたでも<br>第2・第4・第5金曜 13:30～15:30<br>※第5金曜はお休みの月もあります。事<br>前にお問い合わせください。 | 600円/半年               | ニッコー団地会館<br>(南臼井台13-<br>12)                                 | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 157 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 二石会                           | 囲碁を通じて地域での親睦・交流。年<br>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。<br>第2・第4日曜13:00～18:00頃。                             | 入会金500円、参<br>加費500円/月 | 染井野2-40-1<br>染井野北集会所                                        | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 158 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ニッコー団地ラジオ体<br>操会              | 正月三が日と荒天の日を除き毎朝<br>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<br>会                                                 | 無料                    | 南臼井台23 長<br>谷津児童公園                                          | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 159 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>ど                                                                                         | どなたでも<br>第4火曜日 10:00～11:00                                             | 無料                    | 羽鳥1044 普門院<br>(※コロナ禍で会場が<br>使用できないため、一<br>時的にお借りしていま<br>す。) | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 160 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 100円喫茶サロン<br>(稲荷台2丁目町内<br>会館) | コーヒー、お茶などを飲みながら、講<br>話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みん<br>なで歌いましょう等 * 開始前に野菜<br>販売                                            | 臼井地区社協エリアにお住まいの方。<br>開催日はお問合せ下さい。                                      | 100円/回                | 稲荷台2-8-14 稲荷<br>台2丁目町内会館                                    | 043-462-0743(臼井地<br>区社会福祉協議会)月・木<br>9時30分～12時、13時<br>～16時30分  |
| 161 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 100円喫茶サロン (う<br>すい荘)          | コーヒー、お茶などを飲みながら、講<br>話・クイズ・ゲーム・体操・手品・みん<br>なで歌いましょう等 * 開始前に野菜<br>販売                                            | 臼井地区社協エリアにお住まいの方。<br>開催日はお問合せ下さい。                                      | 100円/回                | 臼井田2342-1<br>老人憩の家「うすい<br>荘」                                | 043-462-0743(臼井地<br>区社会福祉協議会)月・木<br>9時30分～12時、13時<br>～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                                               |
|-----|--------|--------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|
| 162 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 100円喫茶サロン<br>(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。<br>開催日はお問合せ下さい。                                                                                       | 100円/回                                                                  | 南臼井台13-12<br>ニッコー団地会館      | 043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木<br>9時30分～12時、13時～16時30分 |
| 163 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 100円喫茶サロン<br>(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。<br>開催日はお問合せ下さい。                                                                                       | 100円/回                                                                  | 八幡台2-11-1<br>八幡台会館         | 043-462-0743(臼井地区社会福祉協議会)月・木<br>9時30分～12時、13時～16時30分 |
| 164 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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             |
| 165 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ファイティーンクラブ              | ①健康体操:身体ほぐし・筋力アップ<br>②ストレッチ体操:マット・ダンベル(1kg)<br>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<br>①月曜10:00～11:30<br>②月曜・木曜19:00～21:00                                                                  | ①健康体操：2500円/月<br>②ストレッチ体操：4000円/月                                       | 臼井1800-67<br>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             |
| 166 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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           |
| 167 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ほっとすペーす・つき              | ①手ぶらで書道<br>②健康麻雀<br>③乙女の会（お弁当、お茶、お菓子付）<br>④こども食堂つき<br>⑤居場所                                | 【対象】60才以上の方<br>①第1・第3火曜 13時半～15時<br>【対象】どなたでも可<br>②金曜 13時～15時<br>③第1・第3木曜 12時～15時<br>④水曜 18時～19時<br>⑤月～金曜（祝祭日除く）15時～19時 | ①300円/回<br>②300円/回（3日前までに電話で申込）<br>③500円/回（要予約）<br>④大人300円<br>⑤大人300円/日 | 稲荷台1-17-1<br>2F ほっとすペーす・つき | 043-235-8008（ほっとすペーす・つき）                             |
| 168 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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。<br>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。<br>初めての方も大歓迎。 | どなたでも。<br>第2・第4金曜日 13:30～15:30                                                                                          | 100円/回                                                                  | 王子台4-11-17<br>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<br>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<br>通いの場 |                      | 木曜カフェ                | 美味しい珈琲、お菓子、そして一緒<br>におしゃべりを楽しみませんか・ぶらり<br>と立ち寄ってください            | どなたでも。第1・第3木曜13:00～<br>14:45                                      | 100円（珈琲又<br>は紅茶、茶菓子付<br>き） | 染井野3-3-7 千<br>代田・染井野ふれ<br>あいセンター | 043-461-5641(千代田<br>地区社会福祉協議会)火・<br>木・金13:00～17:00            |
| 170 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（1丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台1-12-3<br>王子台1丁目町内<br>会館      | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 171 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（2丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台2-1-1 王<br>子台2丁目町内会<br>館      | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 172 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（3丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台3-22-16<br>王子台3丁目町内<br>会館     | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 173 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（4丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台4-11-7<br>王子台4丁目町内<br>会館      | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 174 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（5丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台5-37 王<br>子台5丁目町内会<br>館       | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 175 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | ラウンジ王子台（6丁<br>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<br>お問合せ下さい。                                     | 100円                       | 王子台6-11-17<br>王子台6丁目町内<br>会館     | 043-462-0743(王子台<br>地区社会福祉協議会)火・<br>金9時30分～12時、13時<br>～16時30分 |
| 176 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | レディース健康麻雀            | 女性限定の健康麻雀会。初心者の方<br>も参加しやすい雰囲気です。                               | 女性限定。<br>王子台6丁目にお住いの方優先。<br>金曜 13:00～16:00                        | 1000円/年                    | 王子台6-11-17<br>王子台6丁目町内<br>会館     | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 043-488-3731              |
| 177 | 臼井・千代田 | 交流の場<br>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<br>操、佐倉ふるさと体操、ポッチャ、脳<br>トレなど。定期的に茶話会も開催予<br>定。 | 王子台地区及びその周辺が中心だが、<br>会が認めればご自分で来られる方ならど<br>なたでも。<br>金曜10:00～12:00 | 100円/回                     | 王子台3-23-2<br>集いの場 いごこ<br>ち       | ★臼井・千代田地域包括<br>支援センターにご確認ください。<br>☎ 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                               |
|-----|--------|---------------|------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 178 | 臼井・千代田 | 見守り・安否確認      | ○●<br>地域限定<br>●○ | 思いやりヘルプサービス<br>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。<br>※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、<br>利用料金600円/<br>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）                |
| 179 | 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<br>ハープ                | 弁当の宅配                                             |                                                       | 配達料100円<br>（合計1,200円<br>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                         |
| 180 | 佐倉     | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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）            |
| 181 | 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 |
| 182 | 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                                              | 錦木町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                         |
| 183 | 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 |
| 184 | 佐倉     | 家事援助          | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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） |
| 185 | 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 |

| 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 | 外出支援         | ○●<br>地域限定<br>●○ | 千成ふれあいサービス<br>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。<br>定員：6名<br>毎月8日、18日、28日（土日祝は翌平日に振替）<br>自治会館発10時 自宅に送迎<br>※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）       |
| 187 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 頭すっきり若返り教室<br>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、ふまねっと、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       |
| 188 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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<br>※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 |
| 189 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。<br>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       |
| 190 | 佐倉 | 交流の場<br>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                               |
| 191 | 佐倉 | 交流の場<br>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       |
| 192 | 佐倉 | 交流の場<br>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、ボッチャ、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                               |
| 193 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                  | オープンサロンやまびこ<br>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           | 錦木町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）                         |

| 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<br>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            |
| 195 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                  | かぐや姫～憩いのカフェ～         | 子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。<br>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、お土産があります。 | 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）  | 1,000円（ランチのみ500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            |
| 196 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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            |
| 197 | 佐倉 | 交流の場<br>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・歯ッピー体操                                                           | 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            |
| 198 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 佐倉わくわく体操会 弥勒銀杏会      | 佐倉ふるさと体操、歯ッピー体操、脳トレ、スクワット、指体操、ちばはつ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            |
| 199 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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)<br>火・木曜10:00～14:00 |
| 200 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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)<br>火・木曜10:00～14:00 |
| 201 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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)<br>火・木曜10:00～14:00 |

| 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                                        |
|-----|----|--------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|
| 202 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 茶話やかサロン東部<br>(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<br>会館       | 043-484-6033(佐倉東部地区社会福祉協議会)<br>火・木10:00～14:00 |
| 203 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>堀上公園       | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151       |
| 204 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 新町通りわくわく体操会           | 佐倉歯ッピー体操、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。☎<br>043-488-5151       |
| 205 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>なり村     | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151       |
| 206 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>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。☎<br>043-488-5151       |
| 207 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>央公園      | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151       |
| 208 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 土曜の会                  | 佐倉わくわく体操、なのはな体操、ふまねっと運動など                                 | 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<br>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。☎<br>043-488-5151       |
| 209 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>原則 金曜14:30～15:30(祝日、8月はお休み) | 無料                  | 宮前3-6-7<br>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      |
| 210 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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)。<br>対象：岩名及び近隣の方 | 無料                  | 岩名642 岩名区<br>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       |

| 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                                      |
|-----|----|--------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| 211 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 認知症予防のための<br>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)。<br>対象：大佐倉地区及び近隣の方                | 無料                         | 大佐倉1246-2<br>大佐倉協同館<br>(大佐倉会館) | 043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木<br>10:00～15:00 |
| 212 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 認知症予防のための<br>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）。<br>対象：宮前ローズタウン及び近隣の方             | 無料                         | 宮前2-13 宮前<br>一号緑地集会所           | 043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木<br>10:00～15:00 |
| 213 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 認知症予防のための<br>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)<br>対象：宮前3丁目及び近隣の方                 | 無料                         | 宮前3-6-7宮前柏<br>葉集会所             | 043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木<br>10:00～15:00 |
| 214 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 認知症予防のための<br>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)<br>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（防災集会所）   | 043-486-5690(内郷地区社会福祉協議会)火・木<br>10:00～15:00 |
| 215 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ふれあいいきいきサロン<br>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<br>※別途年会費<br>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）                 |
| 216 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ポール de ウォーク<br>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）<br>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<br>毎週木曜日、<br>午前10時～11時30分                               | 無料                         | 城内町<br>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。☎<br>043-488-5151     |
| 217 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 堀ノ内介護予防健康<br>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<br>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。☎<br>043-488-5151     |
| 218 | 佐倉 | 交流の場<br>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。☎<br>043-488-5151     |
| 219 | 佐倉 | 交流の場<br>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。<br>※雨天の場合は中止                             | どなたでも<br>毎週月曜、水曜、金曜<br>8時30分～                                 | 奇数月に100円<br>（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。☎<br>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                                  |
|-----|----|--------------|----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 220 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>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。☎<br>043-488-5151 |
| 221 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>児童公園                           | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151 |
| 222 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>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。☎<br>043-488-5151 |
| 223 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>レ스토랑ファス エ<br>ントランス前（集合<br>場所） | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151 |
| 224 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>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。☎<br>043-488-5151 |
| 225 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>営大蛇住宅集會<br>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。☎<br>043-488-5151 |
| 226 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ラジオ体操の会（歴博）     | N H K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<br>117 歴史民俗博<br>物館（建物）入<br>口付近       | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151 |
| 227 | 佐倉 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>一号緑地集会所<br>等                   | ★佐倉地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-488-5151 |
| 228 | 佐倉 | 交流の場<br>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<br>13:30から                                                            | 500円<br>※初回、歌集<br>(800円)を購入 | 宮前3-4-1<br>ミレニアムセンター佐<br>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。☎<br>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                                                           |
|-----|----------|---------------|----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 229 | 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）                                      |
| 230 | 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                                                    | 鎗木町198-3 中央公民館                       | 043-484-6198（佐倉市ボランティアセンター）                                      |
| 231 | 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                    |
| 232 | 根郷・和田・弥富 | 家事援助          | ○●地域限定●○ | はッピーサービス                     | 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<br>コーディネーター中村<br>090-7272-4692 |
| 233 | 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）                                                 |
| 234 | 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<br>金曜日 9:00～12:00             |
| 235 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場 通いの場     |          | 頭すっきり若返り教室<br>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）<br>※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<br>※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。☎<br>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                                                   |
|-----|----------|--------------|------------------|-------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 236 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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<br>043-483-2811                               |
| 237 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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。☎<br>043-483-5520                  |
| 238 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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<br>第1、第5水曜日<br>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<br>043-483-2811                               |
| 239 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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）<br>※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。☎<br>043-483-5520                  |
| 240 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。☎<br>043-483-5520                  |
| 241 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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）<br>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）<br>火曜日 9:00～15:00<br>金曜日 9:00～12:00 |
| 242 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域限定<br>●○ | 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。☎<br>043-483-5520                  |
| 243 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                  | 佐倉わくわく体操会<br>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。☎<br>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                                      |
|-----|----------|--------------|----------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 244 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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。<br>みんなで合唱したりと、世代問わず<br>皆で音楽を楽しめる場になっています。                                                                      | どなたでも<br>月1回 毎月第2土曜日<br>14:00～15:30                                                            | 無料                            | 佐倉市山王1-9-2<br>さくら山王自治会<br>集会所   | ☎ 043-483-5520                              |
| 245 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 山王ノルディックウォーク | ポールを使って、山王公園内を皆で<br>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、<br>体を動かしたい方。<br>月3回 5のつく日（5日、15日、25<br>日）※火曜日と重なる場合はなし。<br>10:00～11:30 ※雨天中止 | 無料                            | 佐倉市山王2丁目<br>山王公園                | ★南部地域包括支援セン<br>ターにご確認ください。☎<br>043-483-5520 |
| 246 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>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<br>員の資格所持者が数名おり、大会<br>に参加。                                                                                     | 佐倉市に在住の60歳以上の方。火<br>曜・木曜・土曜9:00～12:00                                                          | 無料                            | 大篠塚1587 南<br>部地域福祉セン<br>ターA棟 中庭 | 南部地域福祉センター<br>043-483-2811                  |
| 247 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 水曜体操会        | 第一興商のシステムを利用し、映像<br>を見ながら体操を行う。1カ月に1度<br>プログラムを変更し飽きずに続けられ<br>ます。脳トレのメニューもあります。月<br>に1回、第一興商の音楽体操指導<br>員と一緒に運動します。（※日程<br>は要確認） | おおむね60歳以上で自力で来られる<br>人 体を動かしたい人<br>水曜日<br>①13:00～14:00<br>②14:00～15:00<br>※開催日は変更になる可能性あり      | 講師の指導日のみ<br>200円（※日程<br>は要確認） | 大篠塚1587 南<br>部地域福祉セン<br>ター      | 南部地域福祉センター<br>043-483-2811                  |
| 248 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                      | 青春リズム        | 歌に合わせて簡単な手話と足のス<br>テップを一緒に行う手話ダンスです。<br>脳トレにも適度な運動にもなります。                                                                       | どなたでも<br>第1火曜日、第3金曜日<br>13:00～15:00 ※開催日は変更に<br>なる可能性あり                                        | 無料                            | 大篠塚1587 南<br>部地域福祉セン<br>ター      | 南部地域福祉センター<br>043-483-2811                  |
| 249 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>体操、わくわく体操、本日の脳トレク<br>イズ等                                                                                   | 藤治台地区及び近隣住民。木曜<br>9:30～11:30                                                                   | 無料                            | 藤治台18-10 藤<br>治台集会所             | ★南部地域包括支援セン<br>ターにご確認ください。☎<br>043-483-5520 |
| 250 | 根郷・和田・弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | にここ喫茶        | 出入り自由。コーヒー等の飲み物と<br>茶菓子の提供有、おかわり自由。記<br>念行事の際はアコーディオンの演奏<br>や手品などあり。地場野菜や花の販<br>売あり。                                            | 根郷角栄住民（年齢問わず）で自力<br>で集会所へ来る事が可能な方（地区<br>外の方も根郷角栄住民が同伴なら<br>OK）。第4木曜13:00～15:00                 | 100円/回                        | 六崎1321-87<br>根郷ふれあい会館           | ★南部地域包括支援セン<br>ターにご確認ください。☎<br>043-483-5520 |

| 連番  | 圏域               | 区分           | 地域<br>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                                                       |
|-----|------------------|--------------|----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 251 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                      | はつらつ会              | ・前半は佐倉わくわく体操<br>・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。<br>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<br>公民館           | ★南部地域包括支援センターにご確認ください。☎<br>043-483-5520                      |
| 252 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>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。☎<br>043-483-5520                      |
| 253 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>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。☎<br>043-483-5520                      |
| 254 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>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、ふまねっと、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<br>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。☎<br>043-483-5520                      |
| 255 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 |                      | ポールdeワーク 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<br>活動日：第1、第3土曜日<br>10:00～11:30                           | 無料                     | 表町2-4-3-1 高<br>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。☎<br>043-483-5520                      |
| 256 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>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。☎<br>043-483-5520                      |
| 257 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場 | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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<br>地区社協）<br>火曜日 9:00～15:00<br>金曜日 9:00～12:00 |
| 258 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>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<br>材料費は実費です | 大篠塚1587 南<br>部地域福祉センター     | 南部地域福祉センター<br>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                                  |
|-----|------------------|-----------------------|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|
| 259 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 交流の場<br>通いの場          | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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。☎<br>043-483-5520 |
| 260 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 配食（＋<br>見守り・<br>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<br>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<br>577円＋税、ごはん付き648円＋税 | 石川640-14-101    | 043-312-4808                            |
| 261 | 根郷・<br>和田・<br>弥富 | 配食（＋<br>見守り・<br>安否確認） | ○●<br>地域<br>限定<br>●○ | 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

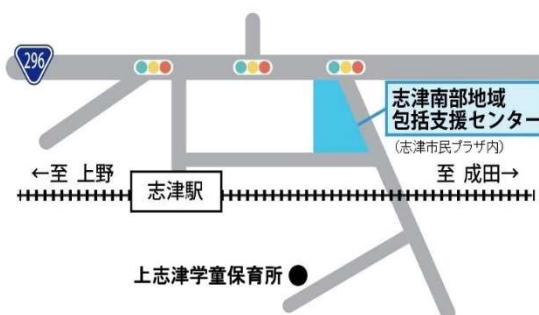
## 志津北部 地域包括支援センター

|                                                                                 |                                    |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| 電話番号                                                                            | 4 6 2 - 9 5 3 1                    | Fax 462-9532 |
| 所在地                                                                             | 西ユーカリが丘6丁目12-3<br>イオンタウンユーカリが丘東街区1 |              |
| 担当地区                                                                            | 志津北部 圏域                            |              |
| 【町名・大字】<br>上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1<br>～6丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが<br>丘・西ユーカリが丘1～7丁目 |                                    |              |



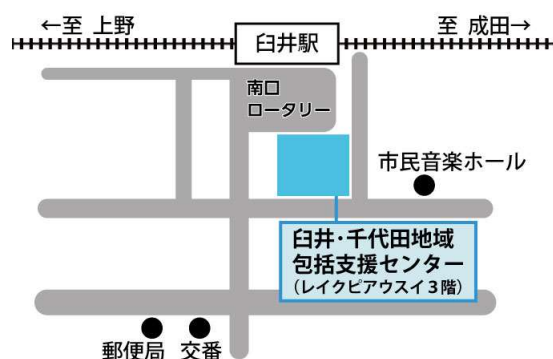
## 志津南部 地域包括支援センター

|                                                           |                        |              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| 電話番号                                                      | 4 6 0 - 7 7 0 0        | 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】<br>上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津 1 ～<br>7 丁目・西志津 1 ～ 8 丁目 |                        |              |



## 臼井・千代田 地域包括支援センター

|                                                                                                           |                 |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| 電話番号                                                                                                      | 4 8 8 - 3 7 3 1 | Fax 488-3732 |
| 所 在 地                                                                                                     | 王子台1丁目2 3       |              |
| 担当地区                                                                                                      | 臼井・千代田 圏域       |              |
| 【町名・大字】<br>臼井・臼井田・臼井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新臼井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南臼井台・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。

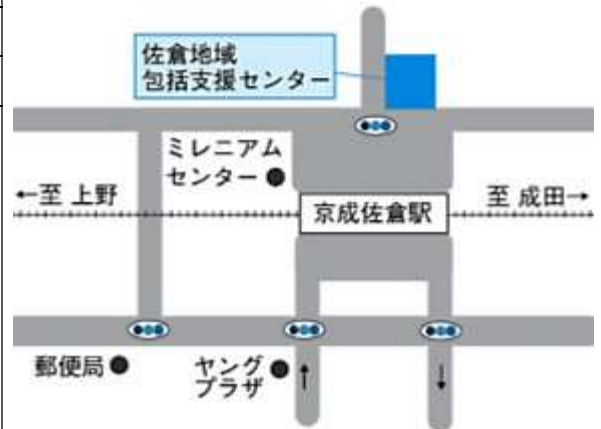
※ 駐車場は各センターに3台分あります。

## 佐倉 地域包括支援センター

|       |                 |              |
|-------|-----------------|--------------|
| 電話番号  | 4 8 8 - 5 1 5 1 | 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・鐺木町・鐺木町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・鐺木仲田町

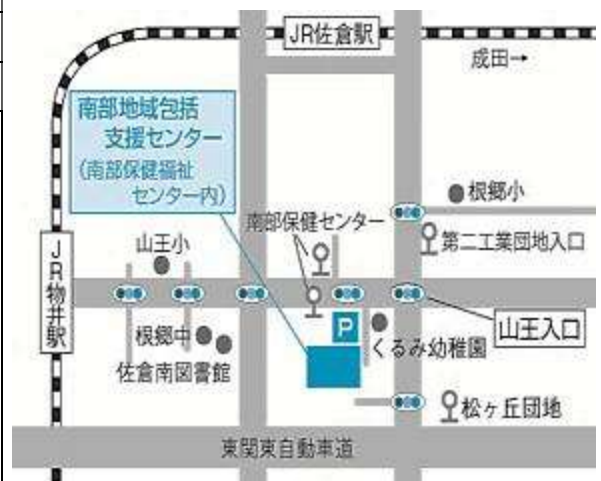


南部 地域包括支援センター

|       |                            |              |
|-------|----------------------------|--------------|
| 電話番号  | 4 8 3 - 5 5 2 0            | 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。