

|    | 地区 | 団体名           | 会場           | 実施<br>頻度 | 実施内容 |          |     |                                                  |
|----|----|---------------|--------------|----------|------|----------|-----|--------------------------------------------------|
|    |    |               |              |          | 運動   | レクリエーション | 茶話会 | その他                                              |
| 1  | 松代 | 儀明なかよし会       | 木楽館          | 月1       | ○    |          |     |                                                  |
| 2  | 松代 | おらこの茶の間       | おらこ          | 月1       |      | ○        | ○   | 終活学習会、買い物ツアー、カラオケ大会、子ども達とのゲーム、市議との対話、七夕飾り、伝統料理作り |
| 3  | 松代 | てんまりの会(じよんのび) | 松代活性化センター    | 月1       | ○    | ○        | ○   | 年1回松代小児童との交流、昔のあそび                               |
| 4  | 松代 | 達者に過ごそう会      | 室野克雪センター     | 月2       | ○    |          |     |                                                  |
| 5  | 松代 | 千年老人クラブ       | 千年活性化センター    | 月1       | ○    |          |     |                                                  |
| 6  | 松代 | 松代介護予防教室      | 松代総合センター     | 週1       | ○    | ○        |     | 出前講座の聴講                                          |
| 7  | 松代 | 蒲生鶴亀サロン       | 蒲生公民館        | 月2       | ○    | ○        | ○   |                                                  |
| 8  | 松代 | 元気だ会          | 田野倉集落センター    | 月2       | ○    | ○        | ○   | 季節の行事、芸術祭サポート、田舎体験受入れ                            |
| 9  | 松代 | まつだいクッキングサロン  | 松代ゆうあいセンター   | 月1       |      |          |     | 男の料理教室                                           |
| 10 | 松代 | 松代湧き水クラブ      | 松代総合センター     | 週1       | ○    |          |     | 男性のみの介護予防(脳トレ)体操                                 |
| 11 | 松代 | 孟地木曜クラブ       | 孟地集落センター     | 月2       | ○    |          |     |                                                  |
| 12 | 松代 | 室野茶の間会        | 室野克雪センター     | 月1       | ○    |          | ○   |                                                  |
| 13 | 松代 | つくしの会         | 通所作業所しぶみの家 他 | 他        |      |          |     | 傾聴ボランティア、食事会                                     |