

かがやきひろばに来ると・・・いいことがある！



かがやきひろば中条では、高齢者のみなさんを対象に様々な講座を開催しています。講座に参加することで、学びだけでないたくさんの「良いおまけ」がついてきます。

### 仲間ができる

嬉しいこと、ちょっと心配なこと・・・聞いてくれる仲間ができます

### 情報がいっぱい

高齢者の生活を支えるための制度やサービスの情報を知ることができます

### 脳の活性化

誰もが心配な認知症も新しいことに挑戦し好奇心を高めることで脳を活性化！

### 出番がある

地域活動に参加することで役割を持って生きがいを見つけましょう

### ストレス解消！

人と会って、おしゃべりしてスッキリ！体を動かしてもやもや解消！

### 生活にメリハリ

定期的に出かける日があることで、その日が目標になります。毎日が日曜日から脱出！

### 健康になる

体操講座や調理実習に参加して元気に過ごせるからだ作りを！何歳になっても若々しい身体に！

「家でじっとしていても…」  
「何か生きがいを見つけたい…」  
そんな時は、かがやきひろばにお越しください。

## 施設について

施設名称	かがやきひろば中条 (中条老人福祉センター)
施設住所	〒381-3201 長野市中条日高3964-2
開館時間	平日9:00～21:00 〈17時以降の利用は、事前にご相談ください〉
休館日	土日祝祭日・年末年始
駐車場	13台

## お問い合わせ

TEL 026-268-3200  
FAX 026-268-3325

受付時間

9時～17時まで

MAIL [nakajyou-fukusi\\_1689@cswnaganacity.or.jp](mailto:nakajyou-fukusi_1689@cswnaganacity.or.jp)

◆長野市社協 かがやきひろばのブログ

[http://blog.canpan.info/ncsyakyo-](http://blog.canpan.info/ncsyakyo-kagayaki/)

[kagayaki/](http://blog.canpan.info/ncsyakyo-kagayaki/)



アクセス ( 36.612656, 138.040812 )



〈最寄りのバス停〉  
アルピコ交通 中条支所前から徒歩5分

# かがやきひろば 中条 ご案内

「かがやきひろば」は、高齢者の生きがいつくり、健康づくり、仲間づくりや地域福祉活動等に利用できる施設です。



社会福祉法人長野市社会福祉協議会

高齢者の方にいつまでも元気で、楽しくいきいきと過ごしていただくよう「生きがいづくり講座」や、「介護予防講座」などいろいろな講座を開催しています。



地域の方の集いの場の一つとして、親しまれています。

## 自主グループ活動



中条地区の子育てサークル、「ミルキーの会」が、広い集会室で月に1、2回活動しています。



他にも、和室を使って勉強会や打ち合わせなど様々な自主グループの活動の場となっています。

## 生きがいづくり



やさしい紙ねんど講座

世界にひとつだけの作品づくりができます

## マレットゴルフ講座



近くにあるマレットゴルフ場にて、仲間と一緒にコースを回ります。

## 健康づくり

### 「中条ずく楽校」



青空のもと  
ノルディックウォーキング

いつまでも元気で暮らす為に、みんな楽しく介護予防と仲間づくりをしています。

## 地域福祉活動

月に1回寄付で集まったシーツやタオル等を使って、デイサービスや訪問看護で使う雑巾などを作っています。



お助け隊

「生きがいづくり講座」の発表や、地域の方の交流の場として開催しています。

## ふれあいまつり



## よろず相談

かがやきひろばでは、様々な相談に応じています

- 講座や自主グループ活動に関する事
- ボランティア活動や、ボランティア保険に関する事
- 介護に関する事
  - ★併設の「中条介護サービスセンター※」にご案内いたします。
  - ※居宅・訪問・通所の各事業所
- 地域の各種関係機関と連携  
(むしくらネットワークへの参画)