

2025年

池田町 支え合い・助け合い活動 ガイドブック

ぷらす

町民活動サポートセンター
に登録している、町内活動
団体情報もプラスしました

支え合い活動に
参加したい

『ふれあい・いきいきサロン』
や『のびのびゴム体操』等の
集いの場をご紹介します

生活支援サービス、
地域支え合い活動って何？

支え合い活動を
始めるには、どこへ
相談したらいいの？

『体操教室』
『池田町活動団体』
をご紹介します

活動の連絡先
を知りたい

ボランティア活動保険
補助金もあります！！

私らしい
『暮らし』を
応援したい！



池田町支え合い・助け合いを広げる協議体
2025年3月発行

＜目 次＞

- P 1 生活支援サービス、地域支え合い活動について～はじめに～
- P 2 地域支え合い活動をはじめてみたい方へ
- P 3 生活支援サービス事業補助金について
- P 4 ふれあい・いきいきサロン運営助成金について
- P 5～6 ボランティア活動保険について

＜活動紹介＞

- P 7～8 生活支援について
- P 9 買い物支援について
- P 10～11 集いの場紹介
- P 12 ふれあい・いきいきサロン紹介
- P 13 のびのびゴム体操予定表
- P 14～15 運動教室紹介
- P 16 ボランティアグループ・団体紹介
- P 17 池田町ボランティア活動連絡会
いけだファミリー・サポート・センター

＜池田町活動団体紹介＞

- P 18～20 池田町活動団体紹介(文化)
- P 21 池田町活動団体紹介(健康・体操・ヨガ)
- P 22～24 池田町活動団体紹介(スポーツ・環境・社会 他)
- P 25 相談窓口一覧
池田町支え合い・助け合いを広げる協議体構成メンバー



～はじめに～

“自分らしく、いきいき元気に暮らし続けたい”という願いは、多くの方に共通するのではないのでしょうか。自分以外の誰かと一緒に過ごす“活動”に参加することが、いきいき元気の秘訣です。仕事、体操、ボランティアなど、“活動”の内容は人それぞれです。そこに、「ありがとう」「元気がでるね」など、誰かと一緒に喜びを分かち合う、誰かに喜ばれ、喜ぶ顔が見える活動は、より自分らしい“やりがい・生きがい”に結びつくのではないのでしょうか。喜ぶ顔が浮かぶ誰かがいることで、活動を始めたり、活動を継続したりできる力になるのだと思います。

令和元年に始まったコロナ禍は、人と人とのつながりの大切さ、自分らしい暮らしについて見つめ直すきっかけを作ってくれました。

これからも池田町に暮らす一人ひとりが、自分らしい“やりがい・生きがい”のある活動に参加し、心豊かに、幸せに暮らすことのできる地域づくりを目指していきます。

この冊子は、池田町支え合い助け合いを広げる協議体が把握している、池田町で活動している機関、団体、グループ等を紹介し、これから活動したい方や必要な方に情報をお届けできれば幸いです。

掲載を希望する活動や団体がありましたら、情報をお寄せください。

なお、介護保険の公的サービスは北アルプス広域連合が発行している『北アルプスの介護保険』冊子をご覧ください。



★池田町支え合い・助け合いを広げる協議体

池田町支え合い・助け合いを広げる協議体は、地域で活動している団体の方、ボランティア活動をしている方、一般町民の方によって組織されています。地域活動の把握や情報共有、生活支援等サービスの資源開発、地域ニーズの調査をし、高齢になっても活躍でき、生き生きと暮らすことのできる地域づくりについて協議しています。人と人とのつながりや生活に寄り添った新たな生活支援サービスを企画、立案し、住民自身が活動でき、社会参加できる支え合いの仕組みづくりを進めています。

★地域支え合い推進員

地域の活動を応援するために、池田町社協では平成30年より地域支え合い推進員が配置されています。みなさんの地区の活動にお邪魔させていただきながら、活動についてのお悩みや、生活上の心配事などを、地域の皆さんと一緒に考えさせていただきます。

「支え合い活動を始めたい」、「地域の集まりの場を立ち上げたい」など、お気軽にご相談ください。



〈地域支え合い活動をはじめてみたい方へ〉

★活動に参加するには 《相談窓口》

いけだボランティアセンター(池田町社協運営 Tel62-9544)

いけだボランティアセンターは、ボランティアに関する様々な相談、活動紹介、ボランティア登録、ボランティア活動保険の加入支援等を行っています。池田ボランティア活動連絡会の事務局も兼ねており、ボランティア活動のための研修企画等を行っています。「人の役に立ちたい」「自分の能力や経験を活かしたい」という方たちの、仲間づくり、生きがいづくりのお手伝いをしています。

活動を知りたい方や詳細については、池田町社協・いけだボランティアセンター(Tel62-9544)へお気軽にお問い合わせください。

★活動費の支援について

日常生活の支援を必要とする高齢者等を対象に、住民主体による生活支援サービス、ふれあい・いきいきサロンを行っている地区に対して、その活動費の一部を支援しています。
→4ページをご覧ください

★安心して活動していただくために

いけだボランティアセンターでは、万が一の活動中の事故に備え、ボランティア活動をされる方に『ボランティア活動保険』を紹介しています。→5ページをご覧ください

また、イベント等を開催する場合は、『ボランティア行事用保険』に加入することもできます。→6ページをご覧ください



池田町社会福祉協議会
いけだボランティアセンター

池田町町民活動サポートセンター

池田町町民活動サポートセンターでは、町民活動(趣味～社会貢献)に取り組む方や、これから何かやってみたいと思っている方を支援します。主役は町民の皆さん！サポートセンターは、町民の皆さんが行う「生きがい」「支え合い」の活動を支援します。

→18ページ～24ページをご覧ください。

活動についてのお問い合わせは、池田町町民活動サポートセンター(Tel62-2058)へお願いします。

各機関が連携し、様々な形で関わり合い、支え合える地域づくりを応援します

〈生活支援サービス事業の補助金について〉

住み慣れた地域で暮らし続けられるように、北アルプス広域連合では、介護予防・日常生活支援総合事業を自主的に行う地縁組織、ボランティア活動団体等に補助金を助成しています。補助金の申請窓口は、池田町地域包括支援センター（TEL61-5000）です。

＜開設準備費補助金＞

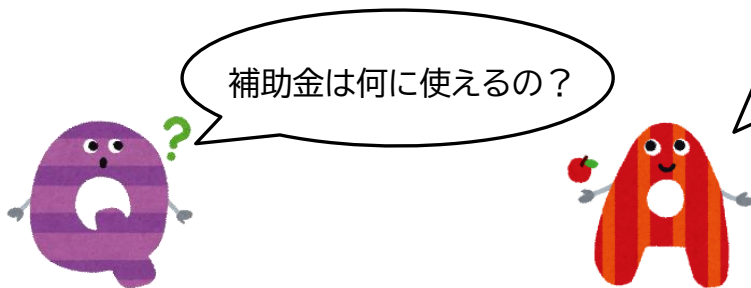
補助対象事業	補 助 額
下記の事業	事業の開始準備に要する経費のうち、広域連合長が認めた額。ただし、50,000円を限度とする。（初回申請のみ）

＜運営費補助金＞

補助対象事業	補助事業の内容	補 助 額	
訪問型サービスB型	高齢者宅を訪問して行う生活上の支援を行う事業（調理、清掃、洗濯、買い物、外出時付き添い等）	20分～45分未満	1000円を限度
		45分以上	1,800円を限度
		ただし、年間468,000円を限度	
訪問型サービスD型	高齢者の移動支援等を行う事業	支援1回につき1回1,500円を限度 ただし、年間390,000円を限度	
通所型サービスB型	高齢者サロン、地域の体操教室等、定期的に実施するもの	開設1日につき5,000円を限度 ただし、年間260,000円を限度	
生活支援サービス	見守り、安否確認、配食など、日常生活の支援を中心としたもの	支援1回につき90円を限度 ただし、年間60,000円を限度	

詳細は
7 p

詳細は
8 p
11 p



補助金は何に使えるの？

補助金は、活動場所を借りる費用や、光熱水費、サービス利用調整を行う人件費等に使うことができます。令和3年度より、ボランティア活動に対する謝礼も補助の対象となっています。

利用申し込み・お問合せ

- 介護保険の認定を受けていない方 池田町ふくしの相談係（地域包括支援センター）
- 介護保険の認定を受けている方 担当の居宅介護支援事業所（ケアマネ）
- お問合せ・サポーター募集 池田町社会福祉協議会



〈ふれあい・いきいきサロン運営助成金〉

池田町社協では、サロン運営助成金を予算の範囲内で登録された地区に支給しています。

運営助成金は、前年度のサロン参加者数と当該年度サロン予定回数を乗じた額を支給します。

○サロンを新たに実施しようとする地区には、参加予定者数と予定回数を乗じた額を支給します。

○サロン開催回数が、申請回数よりも少ない場合、差額を返金していただきます。

1回の運営助成金額(昼食ありの場合)

1回の予定参加者数	助成金額
10名未満	人数×350円
10名以上～14名以下	4000円
15名以上～19名以下	6000円
20名以上～24名以下	7000円
25名以上～29名以下	8000円
30名以上～34名以下	9000円
35名以上～39名以下	10000円

1回の運営助成金額(昼食なしの場合)

1回の予定参加者数	助成金額
10名未満	人数×100円
10名以上～14名以下	1000円
15名以上～19名以下	1500円
20名以上～24名以下	2000円
25名以上～29名以下	2500円
30名以上～34名以下	3000円
35名以上～39名以下	3500円

池田町社協は「赤い羽根共同募金」を財源に、各地区のふれあい・いきいきサロン活動に対する運営助成金を支給しています。

令和5年度赤い羽根共同募金合計	2,664,314円
内訳) 戸別募金	2,414,629円
法人募金	215,132円
学校募金	5,789円
職域募金	21,896円
窓口募金	6,868円

→ 令和6年度に配分されました

長野県を範囲とする福祉に配分	510,000円
池田町に配分	2,154,314円

↓ 令和6年度事業予定

高齢者福祉に	障がい児(者)外出支援事業へ	児童福祉に	住民全体福祉に
1,100,000円	70,000円	40,000円	944,314円

ふれあい・いきいきサロン運営助成金

～赤い羽根共同募金は、じぶんの町を良くするしくみ～



＜ボランティア活動保険＞

ボランティア活動保険の加入を希望される個人・グループの皆さんは、池田町社会福祉協議会(いけだボランティアセンター)までお申し込みください。

【加入申込者】 池田町社協に登録しているボランティア個人、ボランティアグループ、NPO法人等

【補償期間】令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

※中途加入は、手続きの翌日から令和7年3月31日まで

【補償内容】 ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償します。(下表参照)

【年間保険料】 池田町社協会員の方は、1人あたり200円が助成され、()内金額になります。

保険金の種類		補償金額
年間保険料	基本タイプ	350円(150円)
	天災・地震補償タイプ 基本タイプ+地震・津波・噴火	500円(300円)
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)
	入院保険金日額	6,500円
	手術 保険金	入院中の手術 65,000円 外来の手術 32,500円
	通院保険金日額	4,000円
	特定感染症	補償開始日から補償
賠償責任保険金(対人・対物)		5億円(限度額)

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、次のいずれかに該当する活動とします。

①グループの会則に則り企画、立案された活動であること

(グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です。)

②社会福祉協議会に届け出た活動であること

③社会福祉協議会に委嘱された活動であること

※ボランティア活動のための学習会または会議などを含みます。

※自宅などとボランティア活動を行う場所との通常の経路による往復 途上を含みます。

(自宅以外から出発する場合は、その場所と活動場所への往復途上となります。)

≪保険金が支払われる主な例≫



清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。



活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。

対象となる
ボランティア活動

〈ボランティア行事用保険〉

ボランティア行事用保険は、サロンやボランティア活動の一環として行われる各種行事が対象のボランティア保険です。

【加入申込者】 池田町社協に登録しているボランティア個人、ボランティアグループ、NPO法人等

【補償内容】 ボランティア活動の一環として行われた行事の際に起こった事故によるケガや賠償

保険金の種類					
			Aプラン	Bプラン	Cプラン
補償内容	行事の内容		日帰り行事	宿泊を伴う行事	日帰り行事
	参加者の特定 (名簿の添付)		名簿の添付 必要	名簿の添付 必要	名簿の添付 不要
	会場・場所の特定 (参加見込み人数)		不要	不要	必要
	保険料 一人当たり		1日 28円	1泊2日 241円	1日 28円
	最低保険料 (最低加入人数)		560円 (20人)	参加人数分	560円 (20人)
補償金額	ケガの補償	死亡保険金		400万円	
		後遺障害保険金		400万円(限度額)	
		入院保険金日額		3,500円	
		手術 保険金	入院中の手術		35,000円
			外来の手術		17,500円
		通院保険金日額		2,200円	
	賠償責任の補償	対人事故		1名・1事故 2億円(限度額)	
		対物事故		1事故 1,000万円(限度額)	

行事ごとにかかる保険になります。

加入の希望や、詳細については池田町社会福祉協議会へお問い合わせください。



〈生活支援について〉

『北アルプス広域シルバー人材センター池田事務所』

- ☆活動日時 通年(事務所受付時間8時30分～17時15分)
 - ☆対象者 主に池田町内の公共団体、民間企業、一般家庭等
 - ☆活動内容
 - 軽作業(草取り、除草等)○生活援助(掃除、洗濯等)
 - 技能を要する仕事(庭木の手入れ、障子等の張替え等)
 - 屋内外施設管理(駐車場、スポーツ施設)等
 - ☆住所 池田町会染5250(多目的研修センター2階)
 - ☆連絡先 62-8045
- ♪一般的に割安でご利用でき、お電話でお気軽にお申込みいただけます。
60歳以上で会員となって活動して頂ける方も募集しています。



『サポートてるてる』

- ☆実施主体 池田町社協
- ☆活動日時 通年(受付時間8時30分～17時30分(平日のみ))
- ☆対象者 池田町内にお住まいの方(会員制)
- ☆活動内容
 - 家事支援(食事作り、洗濯、掃除、ゴミの分別、ゴミ出し)等
 - 配達等支援(お弁当の配達、買い物、薬の受取り)
 - 外出支援(通院や買い物のつき添い、散歩の付き添い)
- ☆活動謝礼 15分毎 150円
- ☆連絡先 62-9544(池田町社協)

♪「周囲のちょっとしたお手伝いがあれば、住み慣れた家で豊かに暮らし続けられる方々」と、「地域の方々のために、調理や洗濯等ちょっとしたお手伝いを行いた方々」とが、会員となり支え合い活動を行う事業です。

自家用車での送迎 +
付き添い支援

『サポートてるてるぷらす(訪問型サービスB型)』

サポートてるてるの活動に送迎を加えた支え合い活動です。外出時に付き添いの必要な方が安心して外出できるように応援します。「付き添いがあれば外出できる方」と「運転や付き添いの支援で応援できる方」の気持ちをつなぎあい、お互いの暮らしに“ぷらす”する支え合い・助け合い活動です。

- ☆実施主体 池田町社協
- ☆活動日時 通年(受付時間8時30分～17時30分(平日のみ))
- ☆対象者 事業対象者、要支援1, 2の方
- ☆活動内容
 - ケアマネさんのケアプランに基づく
 - 家事支援(食事作り、洗濯、掃除、ゴミの分別、ゴミ出し)等
 - 配達等支援(お弁当の配達、買い物、薬の受取り)
 - 外出支援(通院や買い物のつき添い、散歩の付き添い)
 - 上記と一体的に実施する、送迎と付き添いの支援
- ☆活動謝礼 1時間400円
1時間超過以降30分毎400円を加算
- ☆相談 介護保険認定のある方(要支援1または要支援2)・・・担当のケアマネさん
介護保険認定のない方・・・地域包括支援センター(61-5000)へ
- ☆連絡先 62-9544(池田町社協)

〈生活支援について〉

池田町社協では、池田町支え合い・助け合いを支える協議体で協議を重ねながら、地域の高齢者がいきいき暮らせるような事業を創設しています。

『おでかけ乗りましょカー(訪問型サービスD型)』

乗降時の支援付き送迎

暮らしに欠かせない外出、乗降時の支援があればまだまだご自分で活動できる方の主に買い物・通院・公共機関の手続き等をお手伝いします。「行きたい場所に安心して外出したい方」と「運転で応援できる方」の気持ちをつなぎあい、お互いの暮らしに活かす支え合い・助け合い活動です。

- ☆実施主体 池田町社協
- ☆活動日時 通年(受付時間8時30分～17時30分(平日のみ))
- ☆対象者 事業対象者、要支援1, 2の方
- ☆活動内容 ケアマネさんのケアプランに基づく
外出時の付き添い、付き添いが必要な方の送迎を伴う外出支援
- ☆活動謝礼 A 20km以内の移動 1回500円
B 20km以上の移動 1回1000円～
+ 20km超過以降1kmにつき15円を加算
- ☆相談 介護保険認定のある方(要支援1または要支援2)・・・担当のケアマネさん
介護保険認定のない方・・・地域包括支援センター(61-5000)へ
- ☆連絡先 62-9544(池田町社協)

『寄りましょ会(通所型サービスB型)』

体操、運動、レクリエーションなど介護予防サービスを実施し、社会参加の場と自立支援、介護予防を図ります。活動に参加する方の「これがやりたい!」という願いが実現できるようにお手伝いをします。

また、活動終了後やすらぎの郷内お風呂に入浴したり、希望に応じて帰りに買い物によることができます♪

- ☆実施主体 池田町社協
- ☆活動日時 毎週水曜日10:00～11:30
(9:30より随時送迎に回ります)
- ☆対象者 事業対象者、要支援1, 2の方
- ☆活動内容 軽体操・レクリエーション・お茶
- ☆参加費 1回500円(送迎込み)
※入浴や買い物は実費負担になります
- ☆相談 介護保険認定のある方(要支援1または要支援2)・・・担当のケアマネさん
介護保険認定のない方・・・地域包括支援センター(61-5000)へ
- ☆連絡先 62-9544(池田町社協)



協力サポーターさんを募集しています

「サポートてるてるぷらす」「おでかけ乗りましょカー」「寄りましょ会」は、北アルプス広域連合で実施している“介護保険・総合事業生活支援従業者講座”を受講された方、または、これから受講を考えている方の協力で実施しています。「今日いくところがある」「今日やることがある」活動があることで、お互いに元気になり、より満足度の高い暮らしを実現できることを目指しています。

池田町社協では、一緒に活動して下さる方を随時募集しています。詳細については、お気軽にお問合せください。

〈買い物支援について〉

『コープデリ池田センター』

♪毎週1回決まった曜日、時間にご注文商品をお届けします。



- ★場 所 池田町会染9011-16
- ★対 象 コープながの組合員
- ★活動日時 月曜日～金曜日
- ★内 容 商品の宅配
- ★料 金 出資金1口1,000円
- ★問合わせ 0120-502-550
(コールセンター)

『晴れるや市』

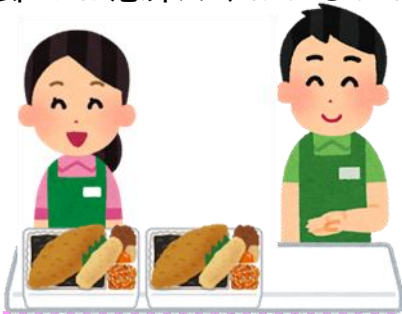
♪地元の食材や加工食品等を購入することができます。地域住民が集まり、交流の場としてもご利用いただけます。



- ★実施主体 池田町商工会商業部会
- ★場 所 シェアベースにぎわい
- ★対 象 地域住民どなたでも
- ★開催日時 毎週金曜日9時半～11時
- ★内 容 魚・肉・野菜・惣菜・パン・調味料・
日用雑貨などの販売
- ★費 用 買い物実費
- ★問合わせ 62-5085(池田町商工会)

『デリデリ』

♪季節のお惣菜や、おいしいお弁当を購入することができます。



- ★場 所 総合福祉センター“やすらぎの郷”
- ★対 象 地域住民どなたでも
- ★開催日時 毎週金曜日11:30～13:00頃
- ★内 容 お弁当、季節のお惣菜などの販売
- ★費 用 買い物実費

ふらり おでかけ
乗りましょカ〜



『おでかけ乗りましょカー(訪問型サービスD型事業)』

『サポートてるてるぷらす(訪問型サービスB型事業)』

7、8ページをご覧ください

〈集いの場・活動の場紹介〉

池田町には、おしゃべりをしたり、仲間と楽しい時間を過ごす集いの場があります。地域の方や団体等で、趣向を凝らして運営されています。ぜひ足を運んでみてください。

『実家の茶の間』

どなたでもご飯、お茶しに来てください。世代を超えて人とつながる場です。調理、接待などお手伝いして下さる方も募集しています。

- ★代 表 曾根原鈴美さん(豊町)
- ★場 所 池田町池田4371-1(1丁目)
- ★対 象 地域住民の方どなたでも
- ★開設日

水(手打ちうどんの日)

※手打ちうどん・かき揚げなど+デザート付(200円)

土(実家ごはんの日)

※子どもはいつも200円、大人は350円～500円です。

- ★開設時間 11時～13時30分

- ★連絡先 080-4687-4002



元気な笑い声が響く、子どもも大人もホッとできる居場所づくりを目指しています。

『シェアベースにぎわい』

♪人と人が気軽に集い交流し、人でつながる賑わいのあるコミュニティースペースとして、平成30年6月にオープンしました。

1Fの「フリースペース」は交流の場として利用することができ、併設のカフェでコーヒーなども提供されています。



- ★実施主体 (株)池田にぎわい創造社

- ★対 象 地域住民どなたでも

- ★営業時間 9時～18時

カフェは9:30～17:30

- ★内 容 集い、ランチ、カフェ

地酒、お菓子、減塩商品の販売

- ★問合わせ 85-2628

『cafe からびな』

♪「人と人をつなぐ」をコンセプトとに、2023年10月にオープンしました。地域資源を活かせるような、様々なイベントを企画しています。カフェでは地元産の食材を活かした飲食物を提供しています。

「からびな」は「つながる」という意味をこめています。イベントも随時企画します。多くの方の参加をお待ちしています♪



- ★代 表 遠藤孝昭さん
- ★場 所 池田町池田4124-2
- ★対 象 地域住民どなたでも
- ★営業日 カフェ 金・土・日・月
11:30～16:00

- ★連絡先 62-4231

- ★E-mail corp@4deer.jp



池田郵便局の向かい側です

〈集いの場・活動の場紹介〉

『林中地区北浦分館サロン』

- ★場 所 林中地区北浦分館
- ★対 象 林中地区北浦分館周辺の方
- ★開催日時 主に第3金曜日10時～12時
回覧板で回しています
- ★内 容 お茶会、レクリエーションなど
- ★参加費 100円
- ★問合わせ 090-8326-1609(西澤)



♪令和2年12月に始まった、気軽な集まりです。
簡単な体操や、レクリエーション、お茶会を楽しんでいます。

『グラウカ』

- ★場 所 池田町ハーブセンター西側のハウス他
- ★対 象 宿根草やハーブ、土いじり全般に興味がある方
- ★開催日時 毎週月・(水)・木・金
- ★内 容 ハーブや花などを種から苗に育て、販売をしています。エディブルフラワー(食用の花)を収穫して、出荷しています。勉強会を企画したり、作業の合間にお茶会を楽しんでいます
- ★問合わせ 0261-62-9544(池田町社協)



♪土・ハーブ・植物全般が好きな方の交流の場です。「今日やる作業」があることで、生活のメリハリがつき、元気になれる活動です。活動に興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

『カフェ おいで』(通所型サービスB型事業)

- ★場 所 ザ・ビッグ信州池田店内
- ★対 象 事業対象者、要支援1, 2の方の他
どなたでもご参加いただけます
- ★開催日時 基本的に毎週木曜日10時～14時
- ★内 容 楽しいイベント、お茶会、体操など
- ★参加費 100円
他イベント時製作費等実費負担あり
- ★問合わせ 090-8326-1609(西澤)



♪令和6年12月に始まった活動です。お話ししたり、体を動かしたり、参加される皆さんと楽しみながら健康で元気に過ごしましょう！



〈ふれあい・いきいきサロンについて〉

地域住民が身近なところ(地区の公民館等)に集い、相互に支え合う活動を行うことで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていける地域づくりと、地域の交流やふれあいの場をもうけることにより、高齢者等の仲間作りをしています。

令和6年度は、25地区が登録しています。

【目 的】

地区の高齢者等が、気軽に出掛けて行って仲間と楽しい時間を過ごすことで、閉じこもりの防止や日常生活の楽しみを作ることを目的としています。

【運 営】

地域住民の方が行い、開催日時や内容は、それぞれの地区で自由に決めておこなっていただいています。

【内 容】

昼食会やお茶会、軽体操、手芸、健康教室等様々な内容で、各地区で工夫しておこなっています。

〈サロンのようす〉



参加された方と清拭用布切をしました(南台地区)



認知症や介護予防についての話を聞きました(正科地区)



芸能ボランティアさんをお呼びして盛り上がりました♪(和合地区)



手作り昼食を楽しんでいます♪(2丁目地区)

〈のびのびゴム体操開催予定表〉

介護予防教室として、各地区が自主的に実施している体操教室です。
令和7年度は、21地区・団体が登録しています。

日	月	火	水	木	金	
1 週 目	9:30～東町 10:00～広津 (4月～12月) 10:00～2丁目 13:30～鶴山	9:30～滝沢 9:30～花見 10:30～坂下	8:45～高瀬橋南 13:00～林中 13:30～3丁目	9:30～4丁目 10:30～中之郷 13:30～正科 (4月～12月)	9:00～堀の内 19:00～滝の台	
2 週 目	9:30～東町 10:00～広津 (4月～12月) 13:30～鶴山	9:30～滝沢 9:30～花見 10:00～5丁目	8:45～高瀬橋南 10:00～1丁目 (10月～3月) 13:30～3丁目	9:30～4丁目 18:30～半在家	9:00～堀の内 19:00～滝の台	
3 週 目	9:30～東町 10:00～広津 (4月～12月) 13:30～鶴山	9:30～滝沢 9:30～花見 10:30～坂下	8:45～高瀬橋南 10:00～中島 13:30～3丁目	9:30～4丁目 10:30～中之郷	9:00～堀の内 13:30～豊町 19:00～滝の台	
4 週 目	9:30～東町 10:00～広津 (4月～12月) 13:30～鶴山	9:30～滝沢 9:30～花見	8:45～高瀬橋南 10:00～1丁目 (10月～3月) 13:30～3丁目	9:30～4丁目 18:30～半在家	9:00～堀の内 10:00～5丁目 19:00～滝の台	
5 週 目	9:30～東町 10:00～広津 (4月～12月) 13:30～鶴山	9:30～滝沢 9:30～花見	8:45～高瀬橋南 13:30～3丁目	9:30～4丁目	9:00～堀の内 19:00～滝の台	

不定期開催地区 和合:年2回 渋坂:年4回 相道寺:年1回

『のびのびゴム体操』生みの母 斉藤 恵子さんより

理学療法士として、約30年間、障がい者・高齢者施設、病院等で活動してきました。池田町では、平成28年から介護予防事業を担当し、活動しています。当初は、タオルや棒を使った体操も考えましたが、軽く持ち運びやすく、自分で強度も調節できると考えてゴムを選びました。このゴムを使い、座ってできる高齢者向けの体操として「のびのびゴム体操」を考案しました。

「のびのびゴム体操」は、各地区の自主的な活動として、継続して頂いています。この4年で、こんなに多くの地区にゴム体操が定着し、とても嬉しいです。これからも体操での出会いが、地域の絆になってくれるといいなと思っています。

みんなで外に出て、顔を
合わせて体操しましょう。
応援してます！！



〈運動教室紹介〉

2025年度に健康福祉課(保健センター)で開催する運動教室をご案内します。参加を希望される方は、やすらぎの郷に用意してあります参加申込書のご提出をお願いします。

教室参加を希望される方は、参加申込書を年度ごと提出していただきます。継続参加の方も必ずご連絡ください。(定員になり次第締め切らせていただきます)

また、年度内に健康診断の結果(血液検査結果)の提出が必要になります。

教室を受講する際には、医療機関にかかっている方は、主治医の許可を必ず得てからご参加ください。

日程・会場等一部変更される場合もあります。

1. からだを動かす教室

講師:【火・木】倉科 儀男(スポーツ指導員)、【月】吉富 美紀(フィットネスインストラクター)

内容:口腔体操、ストレッチ、歩行運動、ダンベル体操、ゴム体操などの運動教室

コース	場所	時間	定員	参加費
月曜会	やすらぎの郷 (大会議室)	毎週月曜日 9:30~10:30	30名	1,600円/ 半年
火曜会	やすらぎの郷 (いこいの間)	毎週火曜日 9:30~10:30	20名	
木曜会	やすらぎの郷 (大会議室)	毎週木曜日 9:30~10:30	30名	

❖お盆、年末年始、祭日は教室お休みの日があります

2. いきいきクラブ

講師:松倉 由紀江(健康運動実践指導者・ラフターヨガリーダー)

内容:口腔体操、ストレッチ、筋力アップ運動、ボール体操などの軽運動教室

対象者	場所	時間	定員	参加費
概ね75歳 以上の方	やすらぎの郷 (大会議室)	毎週火曜日 ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	各30名	1,600円/ 半年

❖お盆、年末年始、祭日は教室お休みの日があります

3. アクアエクササイズ

講師:松 香 荘 松倉 由紀江(アクアフィットネスインストラクター)

大 町 近江 詠子(大町スイミングスクールコーチ)

内容・コース	場所・定員	時間	参加費	募集
水中歩行コース ☆65歳以上の方 ☆筋力・体力アップ ☆腰・膝痛予防	松香荘(松川村) ・各10名	毎週水・木・ 金曜日 9:00~10:00	1回310円	第2期 (10月~3月) 9月中に お申込下さい
水中歩行・アクアビクス コース ☆筋力アップ ☆腰・膝痛予防	大町スイミング スクール (大町市)30名	毎週水曜日 12:30~ 15:00	毎月4,200 円(送迎バス 料金込み)	随時募集

❖お盆、年末年始、祭日は教室お休みの日があります

〈運動教室紹介〉

4. ウォーキング教室&インターバル速歩指導(協力:熱年体育大学リサーチセンター)
ゆっくり歩きと速歩を組み合わせ、効率的に脂肪燃焼ができる歩行の実践指導を行います。初めて参加される方はお申込みが必要です。2回目以降の参加はお申込みの必要はありません。当日会場にお越しください。

実施日	場所	時間	持ち物	参加費・募集
令和7年5月14日(水)	総合体育館	9:30~ 11:30	上履き、タオル、水分等	300円/1回 前日までにお 申し込みくだ さい
令和7年6月18日(水) 9月17日(水) 11月12日(水)	クラフトパーク駐車場 付近(雨天の場合総 合体育館)			
令和8年1月14日(水)	総合体育館			

〈総合型地域スポーツクラブ〉

『大かえで倶楽部』

- ★代 表 櫻井章司 さん
- ★場 所 町内の各運動施設
- ★対 象 地域住民どなたでも
- ★内 容 健康づくり、運動教室、文化系教室の
開催、イベントや大会の開催
出前教室 等
- ★参加費 年会費2,000円
+参加費(プログラムにより異なる)
- ★問合せ 62-7654(池田町総合体育館内)



大かえで倶楽部では「だれでも・どこでも・いつでも・いつまでも」スポーツに親しむことができる環境を整え、「人を元気に、地域を元気にする」地域コミュニティ形成の一端を担い、健康で豊かな暮らしの実現をめざし活動をしています。

ヨガやボルダリング、子どもの運動教室から高齢者の為の体力向上の教室もあり、年間を通じて、目的や体力に応じた複数の講座や教室企画をしています。

また、スポーツ体験会や陸上記録会など、地域の方が参加できる大会やつながりづくりの場を創っていきます。

運動は健康的に生活するのに欠かせないものです。大かえで倶楽部で仲間をつくり、楽しいスポーツライフを過ごしましょう！ご参加おまちしてます。



〈ボランティアグループ紹介〉

町内には、様々な活動をされているボランティアグループがあります。
一緒に活動してみたいグループがありましたら、池田町社協・いけだボランティアセンターへお問合せください(Tel62-9544)。

グループ名	主な活動場所	活動内容
いけだ災害救援 ボランティアセンター	被災地 他	災害救援ボランティアセンターの運営 炊き出し訓練の実施 被災地でのボランティア活動
リユースいけだっこ	池田町総合福祉センター “やすらぎの郷”	リユース服の整理整頓
赤ちゃんプレゼント	//	新生児へプレゼントするおもちゃ等の 作成
池田町老連女性部	//	清拭用の布切
布切りサロン	//	//
やすらぎ民協	//	おむつたたみ、シーツ交換、草刈り 等
高瀬ライオンズクラブ	町内 他	環境美化、献血献腎運動 等
あのねの会	図書館、高齢者施設	読み聞かせ、パネルシアター 等
北アルプス医療センター あづみ病院ボランティア会	北アルプス医療センター あづみ病院	布切り、総合案内、患者さんとの会話 等
池田町ガイドマスター	町内	ウォーキングコースの案内
長野県長寿社会開発セン ター大北地区賛助会池田グ ループ	//	おむつたたみ、草取り、ハーブガーデン 植栽、交流センターかえで環境整備等
池田町食を楽しむ会	池田町保健センター	調理
高瀬会	高齢者施設	草取り
安曇野バラ愛好会	バラ園	バラ園整備、花の管理
池田町ガーデナーの会 レモングラス	池田町ハーブガーデン	ガーデン内の花の手入れ等
池田町学校園運営協議会 (支援部)	認定子ども園・小中学校	保育園、学校支援活動 地域イベント等へ子どもが参加する際 の支援等

〈ボランティア活動連絡会〉

ボランティア活動連絡会は、池田町で活動しているボランティアグループでつくられている、情報共有、自己研鑽を図る組織です。池田町社協は、このボランティア活動連絡会の事務局も兼ねています。ボランティア活動のための研修企画等をおこない、「人の役に立ちたい」「自分の能力や経験を活かしたい」という方たちの、仲間づくり、生きがいづくりのお手伝いをしています。

活動を知りたい方や詳細については、池田町社協・いけだボランティアセンター（Tel62-9544）へお問い合わせください。



〈いけだファミリー・サポート・センター〉

安心して子育てができる地域づくりを目的に、「援助を受けたい人（依頼会員）」と「援助を行いたい人（協力会員）」が、おたがいに地域で支え合うお手伝いをします。

支援内容

お子さんの一時預かり（概ね生後6ヶ月～概ね12歳まで）

※生後6ヶ月未満のお子様でも、協力会員さんの調整ができ、短時間であれば利用できますのでご相談ください。

注意

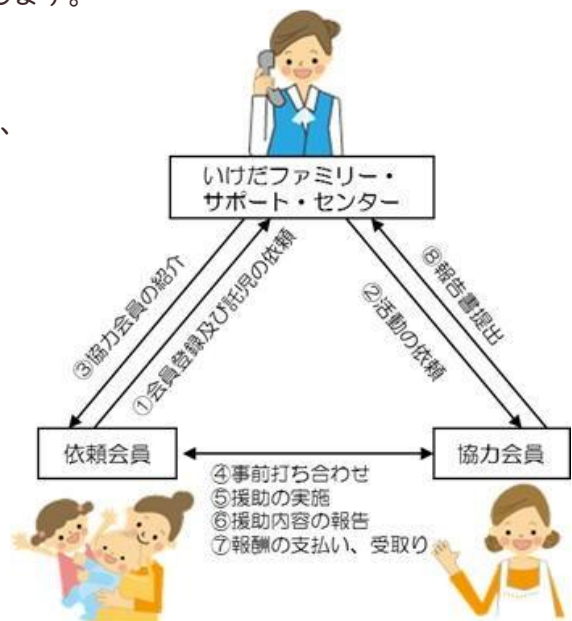
以下の場合、お引き受けすることができません。

- ・宿泊を伴う預かり
- ・発熱時や、病状が変化する恐れのある場合の預かり

お預かりする場所（応相談）

- ・依頼会員の自宅
- ・協力会員の自宅
- ・公共の施設（例：「やすらぎの郷」など）

活動費	協力会員さんへの謝礼
30分未満	300円
30分以上、1時間未満	600円
1時間以上、30分ごと	300円加算



〈池田町活動団体紹介 ～文化～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
ほふりの会	キルト等製作、講師	第2水曜日 13:30～15:30	交流センターかえで
布紬の会	パッチワーク及びキルトの制作	第1土曜日 10:00～15:00	やすらぎの郷
こすもす	会員同士の交流	第1木曜日 第3水曜日	交流センターかえで
木彫の会	木彫り 作品制作	火曜日 (8. 12. 1月を除く) 9:00～12:00	交流センターかえで
フラワーアレンジメント サークルミューゲ	フラワーアレンジメント	第2・第4火曜日 13:00～21:00	交流センターかえで
池田俳句会	俳句会	第4金曜日 13:30～16:30	交流センターかえで
れんげ野俳句会	俳句会	第2木曜日 13:00～15:00	交流センターかえで
池田町短歌 同好会	短歌制作 広報への作品掲載	第4火曜日 13:00～16:00	交流センター かえで
八千草会	日本舞踊	第2・第4木曜日 13:30～15:30	交流センターかえで
林中踊り 同好会	踊りの練習・イベント参加・主催	毎週木曜日 19:30～21:30	多目的研修 センター
池田小唄保存会	池田小唄の普及	不定期	創造館
民謡 ごりょうの会	民謡の練習と発表	第1・2火曜日 14:00～17:00	創造館
池田カラオケ クラブ	歌の練習・披露	毎週水曜日 9:00～16:00	交流センターかえで

〈池田町活動団体紹介 ～文化～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
北安曇郡歌普及会	イベント参加・学校支援	会員の都合のつく日 (月1回)	随所
池田町童謡唱歌を歌う会	童謡唱歌・叙情歌を歌う	第1・3金曜日 13:30～15:00	やすらぎの郷
津軽三味線の会	練習	毎週土曜日 13:30～15:30	創造館
池田ギターサークルPOLON	練習	第2・4金曜日 15:30～17:00他	交流センターかえで
ウクレレあれあ	演奏・練習	第1・3金曜日 19:00～21:00	交流センターかえで
安曇野サブニユマ	太鼓ジェンバとアフリカンダンスの練習・演奏	会員の都合のつく日	創造館
ハーモニー	キーボード練習等	第2・4水曜日 9:30～12:30	交流センターかえで
池田美術協会	作品制作・展示	会員の都合のつく日 (展覧会随時)	美術館等
彩の会	絵画教室	第2・4金曜日 13:30～15:30	交流センターかえで
池田町立美術館友の会	美術館への協力・会員の交流	会員の都合のつく日 (年7回)	美術館
ビデオ教室	ビデオ編集	毎週火曜日 13:00～16:00	交流センターかえで
池田パソコンサークルPASOPAL	パソコン技術学習	第1・3火曜日 10:00～12:00	交流センターかえで

〈池田町活動団体紹介 ～文化～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
順子書道教室	小中学生の習字教室	毎週日・金曜日 日:14:00～16:00 金:15:30～17:30	交流センターかえで
健康雀の会	健康麻雀の対戦、大会開催	第3土曜日 9:00～17:00	交流センターかえで
マリ そろばん教室	珠算学習、そろばん 教室	毎週金曜日 16:00～18:00	交流センターかえで
池田国際交流 クラブ	英会話学習、国際 交流会	毎週金曜日 9:30～11:30	交流センターかえで
池田町子どもの本 を読む会	読後感の共有、資料 提供	第3水曜日 13:30～15:30	交流センターかえで
あづみの児童 文学会	地域の民話の採集・ 出版	随時	交流センターかえで
池田町の福祉を考 える会	学習会、体操、 視察研修等	随時	やすらぎの郷 交流センターかえで



〈池田町活動団体紹介～健康・体操・ヨガ～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
ヨーガセラピー教室	健康維持のためのヨガ	第1・3金曜日 12:30～14:30	多目的研修 センター
きらくにフィットネス	健康体操、ストレッチ等	毎週金曜日 9:30～10:30	やすらぎの郷
池田ヨーガ	ヨーガ	毎週月曜日 10:30～11:30	やすらぎの郷
オレンジ	ステップ台の昇降 ストレッチ等	毎週月曜日 13:30～14:30	やすらぎの郷
いやしのヨーガ	ヨーガ	毎週木曜日 10:30～11:30	やすらぎの郷
もりもりフィットネス	ステップ台の昇降、ヨー ガ	毎週金曜日 10:30～11:30	やすらぎの郷
池田リズム体操	リズム体操等	毎週木曜日 9:00～11:00	交流センターかえで
さわやか体操 教室	レクダンス・脳トレ・ 交流会等	毎週火曜日 9:00～11:00	交流センターかえで
健康友の会 池田支部	バランスボール・健康体 操、講演会・学習会	第3水曜日 10:00～12:00	交流センターかえで
社交ダンスクラブ	練習、大会参加等	毎週火曜日 19:00～21:00	交流センターかえで



〈池田町活動団体紹介～スポーツ～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
池田ミニバスケットボール クラブ	練習、大会参加等	毎週金・土曜日 金:18:30～20:30 土:13:00～17:30	金:会染小 土:池田小
バスケットボール クラブ	練習、大会参加等	毎週木曜日 19:00～21:00	総合体育館
ママさんバレーボール クラブ	練習、大会参加、 審判等	毎週木曜日 19:00～21:00	総合体育館
なでしこ ソフトバレーク ラブ	練習	毎週金曜日 19:30～21:00	総合体育館
バレーボールチーム フォルテシモ	練習	毎週水曜日 19:00～21:00	総合体育館
池田町少年野球連盟	少年野球の練習・試合等	毎週土・日曜日 8:30～15:00 ※夏場のみナイター練習有	農村グラウンド
チームIKEDA 硬式テニスクラブ	練習・試合	毎週水・土・日曜日 水:9:30～11:30 土・日:13:00～16:00	町テニスコート
ソフトテニス クラブ	練習・試合・大会参加	毎週日曜日 9:00～12:00	町テニスコート
池田町サッカースポー ツ少年団	練習、大会参加等	毎週火・木・土 火・木:17:30～19:00 土:9:00～12:00	会染小
卓球クラブ	練習・大会参加等	毎週金曜日 19:00～21:00	総合体育館
バドミントン 同好会	練習	毎週土曜日 19:00～21:00	多目的研修 センター

〈池田町活動団体紹介～スポーツ～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
一般社団法人 池田ゴルフ会	コンペ参加、教室開催等	会員の都合のつく日 (随時)	穂高CC等
池田町マレットゴルフ連盟	練習、大会開催 マレットゴルフ推進	週数回 8:30～12:00	アルプス広場
池田町ゲートボール協会	練習、大会開催	毎朝・昼休み (週数回) 朝5:30～, 昼13:00～	農村広場等
池田町剣道会	練習・大会参加等	毎週金曜日 19:00～21:00	柔剣道場
池田町空手 スポーツ少年団	練習・大会参加等	毎週水・木・土曜日 水・木: 19:00～21:00 土: 17:00～19:00	水・木: 柔剣道場 土: 穂高東中
少年柔道クラブ	稽古	毎週土曜日 18:30～20:00	柔剣道場
弓道会	練習・教室、大会開催等	毎週月以外毎日	弓道場
スキークラブ	講師派遣、技術向上	会員の都合のつく日 (随時)	大北地域 各スキー場
池田マウンテンバイククラブ	交流、山道の整備等	会員の都合のつく日 (随時)	東山一帯
陸上クラブ	子ども・初心者指導 駅伝大会参加、元旦マラソン、 リレーマラソン等実施	不定期 年20回程度	総体集合



〈池田町活動団体紹介～環境・社会～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
池田町バラ 愛好会	バラ園の整備、交流等	毎週木曜日 9:00～12:00	あづみ野バラ園
高瀬ライオンズクラブ	河川敷整備、福祉施設訪問 等	第1・3木曜日 18:30～19:30	随所
池田町女性団体連絡 協議会	情報交換、学習会等の企画、 行政等との懇談会等	会員の都合のつく日 (随時)	随所
新日本婦人の会 池田支部	学習会、交流会、改善要求活 動等	交流会・例会	交流センターかえで 等
上原良司の灯を守る会	偲ぶ会、常設展の開催等	偲ぶ会(年1回・10月頃) 常設展(年数回) 碑を守る活動(年3回)	創造館等
おはなしボランティア あのねの会	読み聞かせ(絵本、紙芝居、朗読、 パネルシアター等)	会員の都合のつく日 (随時)	図書館、保育園、福 祉施設等
会染小 おはなしの会	会染小読み聞かせ ボランティア	毎週月曜日 8:20～8:35	会染小学校

〈池田町活動団体紹介～食・農業・観光 他～〉

町内で活動する団体の一覧表です。気になる活動のある方や、詳しい情報については池田町活動サポートセンターにお問合せ下さい
(池田町公民館内 電話0261-62-2058)

団体名	活動内容	活動日時	活動場所
池田町 ガイドマスター	観光客のガイド	要請があった時 (随時)	随所
食を楽しむ会	料理講習会、 行政のサポート	随時	やすらぎの郷

〈相談窓口一覧〉

★池田町ふくしの相談係(地域包括支援センター)

☎61-5000

池田町総合福祉センター内(池田町大字池田2005-1)

平日8時30分～17時15分

時間外は、**☎62-3131**池田町役場

高齢者に関する総合相談(介護、認知症、成年後見等に関すること)
相談を受け、必要なサポートや制度を紹介します

★池田町保健センター

☎61-5000

池田町総合福祉センター内(池田町大字池田2005-1)

平日8時30分～17時15分

食生活や健康診断結果等、健康に関することや運動教室の開催について

★池田町町民活動サポートセンター

☎62-2058

池田町交流センターかえで内(池田町大字池田3336-1)

平日8時30分～17時15分

町民活動に関すること
町民活動(趣味～社会貢献)を頑張る方や、これから何かやってみたいと思っている方を
支援します

★池田町社会福祉協議会 地域支え合い推進係

いけだボランティアセンター

いけだファミリー・サポート・センター

☎62-9544

池田町総合福祉センター内(池田町大字池田2005-1)

月曜日～金曜日8時30分～17時30分

支え合い活動・ボランティアに関すること
集いの場(サロンなど)づくり、ボランティアをはじめたい、災害時住民支え合いマップの
作成をしたい、町の福祉の活動に関わりたいなどの相談、お手伝いをします

池田町支え合い・助け合いを広げる協議体構成メンバー
(順不同・敬称略)

	氏 名	所 属
委員長	立野 泰	池田町ボランティア活動連絡会 会長
副委員長	新井 雅和	合同会社 和み 管理者
委員	藤本 正二	池田町民生児童委員協議会 副会長
委員	西澤 みち	高齢者サロン・集いの場(林中地区北浦分館サロン)
委員	青木 広充	池田町自主防災会 (1丁目自主防災会長)
委員	吉井 恵子	池田町女性団体連絡協議会 監事
委員	塩嶋 知満子	池田町ボランティア活動連絡会 副会長
委員	中村 充子	のびのびゴム体操 (2丁目のびのびゴム体操連絡員)
委員	宮崎 鉄雄	池田町商工会 事務局長
委員	瀧澤 洋子	一般公募委員

事務局 池田町社会福祉協議会

事務局長	井上 賢一郎
地域支え合い推進係 係長	細沼 洋史
地域支え合い推進員	山口 なほ子

【発行】 池田町ふくしの相談係(地域包括支援センター)
電話:0261-61-5000 FAX:0261-62-9441