

武石地域包括だより 『うっく』



第26号:令和 6年 6月15日

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、総合的な相談・支援をする機関です。
お気軽にご相談ください。



高齢者やその家族の相談を受け、適切なサービスにつなげます。

必要な方には訪問相談もさせていただきます。

悩み

不安

困り事

要支援1・2と認定された方や事業対象者の方に対し、自立した生活が送れるように支援します。

成年後見制度、虐待や消費者被害の防止など、高齢者の皆さんの権利を守るための情報提供や支援をします。



介護保険

住民の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の関係機関などと協力していきます。

令和6年度 職員紹介

左から 泉 麻里 (社会福祉士)、半田 梨紗 (看護師)



池田 隆司 (上田市社会福祉協議会 武石地区センター長)

横沢 善行 (所長 主任介護支援専門員)、北原 みゆき (生活支援コーディネーター)



**武石地域と
丸子地域の
腰越・東内・西内
を担当しています！！**

* 高齢者に関する相談は武石地域包括支援センターまでお問い合わせください。

* 月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分

* 休業日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始です。

武石地域包括支援センター

住所 上田市下武石 742 番地

電話 (0268) 41-4055

FAX (0268) 85-2471

武石地域包括支援センターは上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託されて運営しています。

地域リハビリテーション活動支援事業

申し込み不要で65歳以上の方ならどこの地域リハビリにも参加できます。地域の皆さんと一緒に体操や脳トレを行い健康づくりに取り組みましょう。

また、地域リハビリは住民同士の交流の場にもなっています。自分の地域でもやりたいという方は武石地域包括支援センターにご相談ください。



武石地域

あじさいの会→



教室名	開催日	会場	開始時間
紅花会	第2水曜日	武石鳥屋公民館	13:00
さくら会	第4火曜日	中島公民館	10:00
さつき会	第3火曜日	武石総合センター 多目的室	10:00
ニコニコクラブ	第2月曜日	下本入公民館	14:00
片羽リハビリクラブ	第1火曜日	片羽公民館	10:00
福寿草の会	第3土曜日	武石総合センター 3F 大会議室	14:00
セラバンド教室	第1土曜日	余里公民館	9:15
市の瀬体操教室	第2火曜日	市の瀬公民館	10:00
あじさいの会	第3月曜日	藪合公民館	13:30

丸子地域

西内体操教室→



教室名	開催日	会場	開始時間
荻窪生き生き体操	第1火曜日	荻窪公民館	9:30
虚空蔵生き生き体操	第1火曜日	虚空蔵公民館	10:40
いこい会	第1火曜日	平井公民館	9:30
辰ノ口元気クラブ	第2火曜日	辰ノ口公民館	10:00
健康倶楽部	第2月曜日	茂沢公民館	9:30
健康で長生きするかい	第2水曜日	宮沢公民館	9:00 (10月 ～3月は9:30)
大塩リハ活動の会	第3水曜日	大塩公民館 2F	10:00
なごみの会	第2木曜日	榎実の家	10:00
楽しいヨガ	第4火曜日	腰越公民館	11:00
ゆったりヨガ教室	第4火曜日	腰越深山公民館	13:30
西内体操教室	第1火曜日	鹿教湯交流センター	13:30