

## ① 気軽に行ける交流の場

レクリエーションや体操、編物講座など、介護予防・健康づくりに効果のある取り組みを行っています。  
近くの施設へ気軽に出かけてみましょう。



### ≫ 市主催:いきいき悠遊塾

会場	所在地	日時	内容	参加費
きなせや悠遊館	吉沢3丁目1-19	月～金 9時～15時30分	レクリエーション、 体操、絵手紙づく り等	200円
いきいきシニアプラザ むらまつ	村松甲2216 (村松学校町)			

※65歳以上の方はどなたでも参加できます。

事前申し込みは必要ありません。別紙日程表があります。高齢福祉課にお問合せください。

### ≫ 自主会

名称	会場	所在地	日時	備考
お茶の間サロン	各町内の集会場	—	各サロン日程表に よる	詳細は高齢福祉 課にお問合せくだ さい。
地域の 茶の間	こぶし	村松保健センター	五泉市村松乙 116-1	
	ひまわり	村松老人福祉センター かがやきの郷	五泉市石曾根 8074-1	

〈以下は広告スペースです〉



土木・造園工事  
庭園管理 造園資材販売

阿賀町釣浜 4930

有限会社 **三川造園**

TEL 0254-99-3355  
FAX 0254-99-5233



## 楽しく始められる運動ができる通いの場

筋力向上教室やリフレッシュ体操など高齢者向け運動の場があります。  
仲間と交流しながら体を動かし、健康づくりに参加しましょう。



### ≫ 市主催

教室名	内容	申込先
筋力向上教室	ダンベルを使ったトレーニングにより、日常生活に必要な筋力の維持向上を目指します。	高齢福祉課 いきいき福祉係 0250-43-3911
リフレッシュ体操	簡単なトレーニングやレクゲームなどで楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュします。	五泉市総合会館 0250-42-5194
転倒予防ころばん塾	簡単なトレーニングを通じて、いつまでも健康に過ごせる体力づくりを行います。	

※利用料:1回300円/1期あたり10回 別紙日程表があります。

### ≫ 自主会(五泉地区)

名称	会場・所在地	日時	内容	参加費
スイセン塾	老人福祉センター 翠泉園 五泉市横町3丁目3-9	毎月第2火曜日 10時～11時	社交ダンス 軽体操	300円
転倒予防教室	五泉市福祉会館 五泉市太田1092番地1	別紙日程表あり	軽体操	500円

※事前申し込みは必要ありません。別紙日程表があります。

### ≫ 自主会(村松地区)

名称	会場	日時等	参加費
ハッスル教室	村松老人福祉センター かがやきの郷	別紙日程表	4～9月で1,000円 10～3月で1,000円
わかばの会	さくらんど会館 村松保健センター		1回300円

※事前申し込みは必要ありません。別紙日程表があります。

〈以下は広告スペースです〉



**屋根の事なら任せて安心**

屋根工事技士

全技連マイスター認定

新潟県瓦屋根診断士

■職別訓練指導員■一級技能士

新潟県知事許可(般-4)第45252号



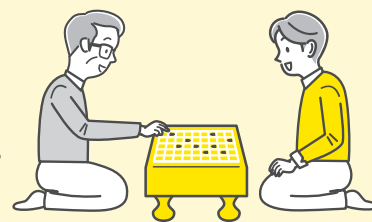
# 石塚屋根工事店

五泉市笹堀782

☎ 0250-43-2225 FAX 0250-43-3549

## 囲碁や将棋の趣味の会

福祉センターなどで定期的に囲碁や将棋の会が開かれています。  
いずれも高齢者の方が気軽に参加できる環境で、初心者の方も歓迎です。



### 五泉地区

名称	会場	日時	内容	参加費
早出碁会	老人福祉センター 翠泉園	3と8のつく日 8時45分～15時45分	囲碁	200円
娯楽サークル	赤海公民館	月に1回開催。別紙予定表あり 10時～14時	囲碁 将棋	なし

### 村松地区

名称	会場	日時	内容	参加費
棋友会	村松老人福祉センター かがやきの郷	第2・4日曜日 9時～17時	将棋	200円
碁楽会	村松老人福祉センター かがやきの郷	月曜・金曜 13時～17時	囲碁	200円

※事前申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

## 地域のために働きたい

「自分のできる範囲内でできる就労やボランティア活動はあるかな?」と思ったら動き出すチャンス。培われた知識や技術・経験を活かしたり、あるいは新しいことに挑戦してみたりして、これからも生活の充実を図りましょう。



### 五泉市シルバー人材センター

**対象者** 市内にお住まいの60歳以上の方

**主な仕事** 庭の清掃、除草、植木の手入れ、また、食事の世話や衣類の洗濯などの家事手伝い、封書やハガキの宛名書き、あみ戸や障子の張り替えなど

**所在地** 〒959-1825  
五泉市太田1092番地1 (五泉市福祉会館内)

**問い合わせ** **TEL:0250-43-5911**

