

MIMATA
SERVICE GUIDE BOOK



三股町地域包括支援センター
福祉サービスガイドブック

令和2年度版

介護サービスとは

介護や日常支援のサービスのことで
誰もが住み慣れた家で自立した生活を続けていけるよう
支援する社会資源です。

介護サービスを利用するには

まずは
地域包括支援センター
に相談を

介護に関する相談、ご質問は三股町役場内にある
三股町地域包括支援センターまで。
ご家族やご近所で気になる方がいた場合もご相談ください。

※相談は無料です。





介護のことってよく分からない…
どうすればいいの？

まずは
相談
しよう！

三股町地域包括支援センターで

現在困っていることや希望するサービスなどを相談しましょう

Tel 0986-52-8634

ご本人の状態に応じて利用できるサービスが変わってきます。

40歳以上65歳未満で
特定疾病により介護が必要な方

65歳以上の被保険者



要介護認定申請

要介護
1～5

要支援
1・2

非該当

居宅
サービス計画
(ケアプラン)
の作成

介護予防
サービス計画
の作成

介護予防ケアマネジメント
の作成

基本チェックリスト

事業対象者

元気な高齢者

要介護1～5の方

要支援1・2の方

要支援1・2の方

65歳以上の全ての方

介護
サービス

介護予防
サービス

介護予防・
生活支援サービス事業

一般介護
予防事業

が利用できます

が利用できます

が利用できます

が利用できます

詳しくは…P4へ

詳しくは…P4へ

詳しくは…P11へ

詳しくは…P15へ

介護サービス

介護予防サービス

対象者

要介護 1～5の方

要支援 1・2の方

介護サービス・介護予防サービスを利用するには

在宅でサービスを利用したい方

施設に入所したい方…… P8へ

きょたくかいごしえんじぎょうしゃ
 依頼する居宅介護支援事業者を決め、ケアプラン作成依頼届出書を提出しましょう



きょたくかいごしえんじぎょうしゃ
居宅介護支援事業所

対象者

要介護

居宅サービス計画(ケアプラン)の作成を行う介護支援専門員(ケアマネジャー)がいるところ。
 ケアマネジャーは、居宅サービス事業者との連絡調整やサービスの確保などを行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
社会福祉法人三股町社会福祉協議会	樺山 3384 番地 2	52-1283	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
星空の都居宅介護支援センターみまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
医療法人社団牧会ふれあい指定居宅介護支援事業所	蓼池 660 番地	51-1333	医療法人社団牧会
霧島介護サービスステーション	宮村 2860 番地 1	22-2287	株式会社マルエイ自動車
ミューズの朝三股居宅介護支援センター	樺山 4568 番地 1	36-5270	社会福祉法人報謝会
うぇりんぐ 居宅介護支援事業所	樺山 1321 番地 2	52-1523	特定非営利活動法人うぇりんぐケアセンター宮崎
居宅介護支援ハーモニー	蓼池 4107 番地	77-2686	合同会社 ささえあい
ケアサポート明輝	蓼池 3536 番地 3	77-4863	合同会社AKIRA
居宅介護支援事業所 たでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7667	株式会社ハラケアシステム
居宅介護支援事業所 花	樺山 1899-2	77-0934	合同会社 NewStyle

ケアプランの作成・サービス事業者と契約すると、在宅サービスを利用できます



① 在宅サービス



訪問介護

対象者

要介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
社会福祉法人三股町社会福祉協議会	樺山 3384 番地 2	52-1246	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
医療法人社団牧会ふれあい指定居宅介護支援事業所	蓼池 660 番地	51-0001	医療法人社団牧会
星空の都訪問介護センターみまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
うぇりんぐホームヘルプステーション	樺山 1153 番地 4	52-1445	特定非営利活動法人うぇりんぐケアセンター宮崎
企業組合居宅介護サービス太陽	樺山 5097 番地 2	51-2841	企業組合居宅介護サービス太陽
ミュージズの朝三股訪問ヘルプステーション	樺山 4568 番地 1	36-5270	社会福祉法人報謝会
ヘルプステーション光陽	樺山 4568 番地 1	53-3047	合同会社光陽
ヘルプステーションはらっぱ	樺山 3472 番地 11	36-6426	一般社団法人テラス
訪問介護事業所たでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7625	株式会社ハラケアシテム

訪問看護

対象者

要支援

要介護

看護師がお家を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
三股町訪問看護ステーションなごみ	樺山 3384 番地 2	52-7133	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
訪問看護ステーションおひさま	宮村 2860 番地 1	36-5558	株式会社マルエイ自動車
訪問看護ステーションたでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7600	株式会社ハラケアシテム
訪問看護ステーションIRODORI	樺山 3473	51-5290	株式会社 Social Care Factory

ほうもんにゆうよくかいご
 **訪問入浴介護**

対象者 要支援 要介護

介護士と看護師が家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴介護をします。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
三股町デイサービスセンター	樺山 3905 番地 1	52-6919	社会福祉法人三股町社会福祉協議会

つうしょかいご
 **通所介護 (デイサービス)**

対象者 要支援 要介護

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
デイサービスセンターとしみ	樺山 4836 番地 26	53-3325	株式会社ハートケア
星空の都デイサービスセンターみまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
三股町デイサービスセンター	樺山 3905 番地 1	52-6919	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
ミュズの朝三股デイサービスセンター	樺山 4568 番地 1	36-5270	社会福祉法人報謝会
デイサービス餅原	餅原 1238 番地	36-5837	ケアサポートエム合同会社
デイサービスセンター三股ひまわり	樺山 4717 番地 1	36-5111	株式会社ステップアップ
通所介護いきいき	稗田 47 番地 5	52-1142	医療法人社団白水会
エスプリ都城デイサービスセンター	宮村 2751 番地 25	53-3636	株式会社エスプリ
デイサービスセンターたでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7608	株式会社ハラケアシステム
デイサポート明輝	蓼池 3536 番地 3	77-4863	合同会社AKIRA
野の花	樺山 4407 番地 1	36-4368	株式会社すまいるさぼろと景
ハートケアデイサービス樺山事業所	樺山 4836 番地 24	51-6688	株式会社ハートケア
うぇりんぐデイサービスココ	樺山 1153 番地 4	36-6789	特定非営利活動法人うぇりんぐケアセンター宮崎
デイサービスぽっぽフォーラム	宮村2774番地29	58-8708	れんげメディカルグループ

ちいきみっちゃんがつうしょかいご
 **地域密着型通所介護**

対象者

要介護

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
デイサービスはっぴー	新馬場 39 番地 8	52-1205	株式会社瀧脇組
デイサービス想和	長田 2857 番地	52-6505	ケアサポートエム合同会社

にんちしょうたいおうがつうしょかいご
 **認知症対応型通所介護**

対象者

要介護

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
デイサービス正寿の光	蓼池 4607 番地 1	51-1986	株式会社西日本福祉サービス研究所

 **通所リハビリテーション**

対象者

要支援

要介護

老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
大悟病院通所リハビリテーションセンター	長田 1270 番地	52-5800	一般社団法人藤元メディカルシステム
江夏整形外科クリニック 通所リハビリテーションセンター	宮村 2841 番地 4	51-6111	医療法人社団陸由会
介護老人保健施設はまゆう	蓼池 660 番地	51-0001	医療法人社団牧会

とくていしせつにゆうきよしやせいかつかいご
 **特定施設入居者生活介護**

対象者

要支援

要介護

介護付の有料老人ホームです。

入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
けあらいふ正寿の杜	蓼池 4612 番地 1	52-0707	株式会社西日本福祉サービス研究所

たんきにゅうしょせいかつかいご
 **短期入所生活介護**

対象者 要支援 要介護

福祉施設や医療施設に短期入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
星空の都みまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会

たんきにゅうしょりょうようかいご
 **短期入所療養介護**

対象者 要支援 要介護

福祉施設や医療施設に短期入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
医療法人白水会とまり内科外科胃腸科医院	樺田 47 番地 5	52-1135	医療法人社団白水会
介護老人保健施設グリーンホーム	長田 1270 番地	52-7011	一般社団法人藤元メディカルシステム
介護老人保健施設はまゆう	蓼池 660 番地	51-0001	医療法人社団牧会
とまり内科外科胃腸科医院（一般病床）	樺田 47 番地 5	52-1135	医療法人社団白水会

● 貸与や費用の支給など、便利なサービスもあります。

ふくしょうぐたいよ
 **福祉用具（貸与）**

対象者 要支援 要介護

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
特定非営利活動法人 霧島敬愛	樺山 3475 番地 8	77-3100	特定非営利活動法人霧島敬愛
有限会社ハートライフノア 三股営業所	長田 2880 番地	51-5545	有限会社ハートライフノア
合同会社あんしん介護サービス	樺山 4959 番地 2	36-6696	合同会社あんしん介護サービス

じゅうたくかいしゅうひしきぎゅう
 **住宅改修費支給**

対象者 要支援 要介護

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円を上限に費用を支給します。支給を受けるためには、事前申請が必要です。



② 施設サービス



かいごろうじんふくししせつ

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

対象者

要介護

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入居して、日常生活上の支援や介護が受けられます。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
星空の都みまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
星空の都みまたホーム	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会

※介護保険制度の一部改正により、平成 27 年 4 月から介護老人福祉施設の入所については、特別な事情がある場合を除き、原則として要介護 3 以上の方となりました。



かいごろうじんほけんしせつ

介護老人保健施設

対象者

要介護

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアをします。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
グリーンホーム	長田 1270 番地	52-7011	(一社) 藤元がけいけい
はまゆう	蓼池 660 番地	51-0001	(医) 牧会



かいごりょうようがたいりょうしせつ

介護療養型医療施設

対象者

要介護

医療法人による運営が主でリハビリや手厚い医療ケアを受けられる、介護度の高い要介護者向けの介護施設です。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
とまり内科外科胃腸科医院	稗田 47 番地 5	52-1135	(医) 白水会



にんちしょうたいおうがたきょうどうせいかつかいこ

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

対象者

要支援

要介護

要支援 2 以上の認定を受けた認知症のある高齢者がスタッフによる日常生活上の支援や介護のもと、共同生活を送ります。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
グループホームはればれ	稗田 46 番地 13	52-2267	医療法人白水会
グループホーム正寿の光	蓼池 4607 番地 1	51-1986	関西日本福祉サービス研究所
グループホーム 2 ユニツさつき	樺山 4845 番地 8	51-3993	社会福祉法人豊の里

住宅型有料老人ホーム

対象者

非該当

要支援

要介護

介護付の有料老人ホーム等です。入居している高齢者のみなさんに、日常生活上の支援や介護を提供します。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
ミュージズの朝三股	樺山 4568 番地 1	36-5270	(福) 報謝会
三股ひまわり荘	樺山 4717 番地 1	36-5111	(株) ステップアップ
いこい	樺山 1153 番地 4	36-6756	(N) うえりんぐケアセンター宮崎
ケアホームおひさま	長田 2209 番地 4	52-5853	ケアサポートエム合同会社
エスプリ都城	宮村 2751 番地 25	53-3636	(株) エスプリ
たでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7600	(株) ハラケアシステム
野の花の家	樺山 4414 番地 16	51-1677	(株) すまいるさぼっと景
フォーラム三股	宮村 2786 番地 2	36-7891	(N) れんげメディカルグループ
ふあみりい三股	宮村 2979 番地 2	52-8383	(有) 向日葵

※本人の身体的状況等により入れる施設に限りがあります。

養護老人ホーム

65歳以上の方で、何らかの理由により、家庭での生活が困難な方が入居する施設です。入居に際しては審査があります。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
アシステッドリビングみまた	樺山 3685 番地	52-1154	三股町

参考：看取りのできる高齢者福祉施設

町内には看取りのできる高齢者福祉施設もあります。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	施設形態
ミュージズの朝三股	樺山 4568 番地 1	36-5270	住宅型有料老人ホーム
ケアホームおひさま	長田 2209 番地 4	52-5853	住宅型有料老人ホーム
たでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7600	住宅型有料老人ホーム
けあらいふ正寿の杜	蓼池 4612 番地 1	52-0707	介護付有料老人ホーム
はまゆう	蓼池 660 番地	51-0001	介護老人保健施設
星空の都みまた	長田 1266 番地 1	52-8455	特別養護老人ホーム
星空の都みまたハーモニー	長田 1266 番地 1	52-8455	特別養護老人ホーム
とまり内科外科胃腸科医院	稗田 47 番地 5	52-1135	介護療養型医療施設
グループホーム正寿の光	蓼池 4607 番地 1	51-1986	グループホーム

(※平成 30 年度に実施したアンケートに基づく)



対象者

要支援1・2の方

基本チェックリストで対象者になった方

介護予防生活支援サービスを利用するには

三股町地域包括支援センターの担当者と話し合い

介護予防ケアプランを作成し、介護予防サービスの利用を開始します。



① 通所型サービス



みまたんデイサービス

三股町から指定を受けた町内のデイサービスです。食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

対象者

基本
チェックリスト
該当者

要支援

利用料 1回 400円

申込・お問合せ

地域包括支援センター
☎ 0986-52-8634

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
通所介護 いきいき	稗田 47 番地 5	52-1142	医療法人社団白水会
デイサービスセンターたでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7608	株式会社ハラケアシステム
星空の都介護予防デイサービスセンターみまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
デイサポート明輝	蓼池 3536 番地 3	51-0162	合同会社 AKIRA
デイサービスはっぴー	新馬場 39 番地 8	52-1205	(株) 洩脇組
あおぞら整骨院デイサービス	樺山 4892 番地 3	51-5504	合同会社 IWC
デイサービス想和	長田 2857 番地	52-6505	ケアサポートエム合同会社
デイサービス餅原	餅原 1238 番地	36-5837	ケアサポートエム合同会社
三股町デイサービスセンター	樺山 3905 番地 1	52-6919	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
デイサービスぽっぽフォーラム	宮村 2774 番地 29	58-8708	(N) れんげメディカルグループ
野の花	樺山 4407 番地 1	36-4368	(株) すまいるさぼうと景



いきがいデイサービス

対象者

基本
チェックリスト
該当者

要支援

三股町が社会福祉法人三股町社会福祉協議会に委託したデイサービスです。基本的なサービス内容はみまたんデイサービスと同じです。

利用料 1回 400円

申込・お問合せ

地域包括支援センター
☎ 0986-52-8634

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
三股町社会福祉協議会	樺山 3905 番地 1	52-1246	社会福祉法人三股町社会福祉協議会



② 訪問型サービス



ほうもんがた

訪問型サービス

対象者

基本
チェックリスト
該当者

要支援

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

【町内の事業所】

施設名	住所	電話番号	事業者
社会福祉法人三股町社会福祉協議会	樺山 3384 番地 2	52-1246	社会福祉法人三股町社会福祉協議会
医療法人社団牧会ふれあい指定居宅介護支援事業所	蓼池 660 番地	51-0001	医療法人社団牧会
星空の都訪問介護センターみまた	長田 1266 番地 1	52-8455	社会福祉法人常緑会
うぇりんぐホームヘルプステーション	樺山 1153 番地 4	52-1445	特定非営利活動法人うぇりんぐケアセンター宮崎
企業組合居宅介護サービス太陽	樺山 5097 番地 2	51-2841	企業組合居宅介護サービス太陽
ヘルパーステーション光陽	樺山 4568 番地 1	53-3047	合同会社光陽
ヘルパーステーションはらっぱ	樺山 3472 番地 11	36-6426	一般社団法人テラス
訪問介護事業所たでいけ至福の園	蓼池 3637 番地 1	58-7625	株式会社ハラケアシステム

高齢者福祉サービス

生活を支援するサービスもあります。お困りのときはまずご相談ください。



ざいたくこうれいしゃけいどせいかつえんじょじぎょう

在宅高齢者軽度生活援助事業

対象者

基本
チェックリスト
該当者

要支援

在宅の高齢者が要介護等にならないようにするために、ご自宅に援助員を派遣して食事の支度や洗濯・掃除・買い物等の簡易な援助を行います。

利用料 1時間あたり200円
申込・お問合せ 地域包括支援センター
☎0986-52-8634

利用条件

下記の①～③のいずれかに該当する方、もしくは要支援1・要支援2に該当する方

- ①一人暮らしの方
- ②高齢者のみで構成される世帯の方
- ③同居者が障害者のために援助してもらえない方

※ただし、当該該当者や同一世帯者に介護保険制度の訪問介護のサービスを受けている人は、原則として対象にはなりません。

利用時間

平日の午前9時～夕方5時までの間で1週間に1回程度



ざいたくこうれいしゃとろ

在宅高齢者等配食サービス事業

対象者

非該当

要支援

要介護

自宅で生活していて調理が困難な方に、定期的にお昼ごはんを提供しながら安否の確認を行います。

利用料 1食あたり350円
申込・お問合せ 地域包括支援センター
☎0986-52-8634

- ★ 安否確認のためお弁当は直接受け取っていただけます。
- ★ 利用開始後は、三股町地域包括支援センターが定期的に訪問いたします。

利用条件

在宅高齢者又は身体障害者の方
身体等が虚弱で調理が困難な人で、下記のいずれかに当てはまる方

- ①一人暮らし
- ②同居家族全員が高齢者または身体障害者等で構成される世帯の方 等



しんぐるいせんたくかんそうしょうどく

寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業

対象者

非該当

要支援

要介護

心身の障害・疾病などにより寝具類の衛生管理が困難な人に対して無料で寝具類の洗濯乾燥消毒を行います。

利用料 無料
申込・お問合せ 三股町社会福祉協議会
☎0986-52-1246

- ★ 寝具は1人につき3点まで。洗濯中は代わりに寝具を準備いたします。

利用条件

下記のいずれかに当てはまる方

- ①一人暮らしの方
- ②高齢者のみで構成される世帯の方 等





きんきゅうつうほう

たいよ

緊急通報システム貸与事業

対象者

非該当

要支援

要介護

緊急事態に対する不安解消のために
緊急通報システムを貸し出します。

利用料

無料

申込・お問合せ

地域包括支援センター
☎ 0986-52-8634

利用条件

下記のいずれかに当てはまる方

- ①一人暮らしで、慢性疾患等により日常生活上注意が必要な状態の方
- ②高齢者のみで構成される世帯で、どちらか一方が寝たきり又は認知症の状態、かつ他方が慢性疾患等で日常生活に注意が必要な状態にある方 等



かigoようひんしきゅう(じよせい)

介護用品支給(助成)事業

対象者

要介護

要介護4・5の方を介護しているご家族に、月に1回
クーポン券6,000円分を支給します。

利用料

無料

申込・お問合せ

三股町高齢者支援課
☎ 0986-52-9062

利用条件

下記の全てに当てはまる方

- ①住民税非課税世帯の方
- ②施設入所や医療機関へ入院せず在宅で介護されている方
※ただし15日未満の入所や入院は在宅介護として扱います。



クーポン券で交換できる介護用品

ドライシャンプー、清拭剤、使い捨て手袋、防水シート、尿とりパット、紙おむつ、紙パンツ、オムツカバー(乳幼児用除く)、お尻拭き(乳幼児用除く)、ちり紙、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、トイレトペーパー、介護用肌着、介護用寝巻き、ガーゼ、脱脂綿、綿棒、消臭剤(ポータブルトイレ用・部屋用)、箸呑み、うがい用受水盆(汚水・汚物受け)、口腔ケア用品、容器消毒剤、とろみ剤、使い捨て手袋、介護ベルト、マスク、リハビリシューズ、他



ろうじんとうかいごてあてしきゅう

寝たきり老人等介護手当支給

対象者

要介護

65歳以上の要介護4・5の寝たきり高齢者、認知症高齢者
及び重度心身障害者(児)の方を在宅で介護されている家
族に対して、月15,000円の介護手当を支給します。

利用料

—

申込・お問合せ

三股町高齢者支援課
☎ 0986-52-9062

利用条件

下記のいずれかに当てはまる方

- ①寝たきり状態や認知症高齢者が要介護4か5に認定後に、在宅で6ヶ月以上にわたり介護されている方(通算7日以上入院、ショートステイ利用等は除く)
- ②前者と同程度以上の重度心身障害者(児)を、居宅で6ヶ月以上にわたり介護されている方(通算7日以上入院、ショートステイ利用等は除く)



とくていごうれいしやじゅうたくかいしゅうきゅうふじぎょう

特定高齢者住宅改修給付事業

対象者

基本
チェックリスト
該当者

住宅の改修で転倒防止や動作の容易性や行動範囲狭
大など、高齢者の在宅での生活の質の向上のための
費用の9割(上限10万円)を助成します。

利用料

—

申込・お問合せ

三股町高齢者支援課
☎ 0986-52-9062

利用条件

当該年度の特定高齢者で住宅改修が必要と認められる方

※特定高齢者とは介護認定を受けていない虚弱な高齢者で、心身機能をチェックして該当する方のことです。

助成対象改修

手すりの取付け、床段差の解消、滑りの防止及び移動の円滑化等のための床材の変更、引き戸等への扉の取替え、洋式便器等への便器の取替え、これら改修に付帯して必要な工事

対象者

65歳以上の全ての方

一般介護予防事業を利用したい方

住んでいる地域や、やりたいことに合わせた活動をご紹介します



【町内の一般介護予防事業】



ふれあい・いきいきサロン

対象者

非該当

要支援

要介護

参加費

無料

申込・お問合せ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

現在町内に 33 箇所でひらかれ仲間づくり・交流の場となっているふれあい・いきいきサロン。ぜひお近くのサロンに参加してみてください。



No.	サロン名	開催場所	開催日時
1	茶のん場	山王原個人宅	第 4 木曜日 13:00 ~ 15:00
2	えがお	山王原地域福祉館	第 3 土曜日 10:00 ~ 12:30
3	仲町ふれあい健康づくりサロン	仲町研修センター	第 1 水曜日 10:00 ~ 12:00
4	エクササロン仲町	元気の杜	第 2 土曜日 11:00 ~ 14:00
5	歌声喫茶ひだまり	仲町個人宅	第 2・4 木曜日 10:00 ~ 12:00
6	新ちゃんサロン	上米個人宅	第 1・3 月曜日 10:00 ~ 12:00
7	令和サロン	上米児童館	第 1・3 水曜日 13:30 ~ 15:30
8	すず虫の会	ビオトープガーデンカフェ	第 4 日曜日 10:00 ~ 12:00
9	椋田サロン	椋田個人宅	毎日 (不定時)
10	たんどころ	旧うえりんぐデイサービス	第 2・4 土曜日 10:00 ~ 14:00
11	小鷺巣にここに会	小鷺巣集落センター	第 3 土曜日 10:00 ~ 12:00
12	サロン さくら	寺柱コミュニティセンター	第 2・4 水曜日 9:00 ~ 12:00

No.	サロン名	開催場所	開催日時
13	たのもしかい	中野地区集落館	第2水曜日 13:00～15:00
14	オミナエシ	梶山個人宅 下之馬場集落館	第1土曜日 10:00～13:00
15	あじさいの会	山田集落館	第1土曜日 14:00～16:00
16	きゃんせ轟木	轟木集落館	第4木曜日 10:00～12:00
17	ほほえみ	5地区分館、農村広場	月1回不定期
18	集まっみろ会	勝岡コミュニティセンター	第3月曜日 10:00～12:00
19	はつらつ会	前目児童館	月1回 随時 10:00～12:00
20	のぞみサロン前目	前目自治公民館	月2回不定期 10:00～12:00
21	蓼池サロン	蓼池児童館	第1・3木曜日 11:00～12:30
22	餅原元気会	餅原公民館	毎週金曜日 10:00～12:00
23	旭ヶ丘クラブ	三原地区コミュニティセンター	第1月曜日 10:00～12:00
24	下新馬場サロンいつまでも	7地区分館	第1金曜日 13:30～15:30
25	サロン 絆	今市児童館	第1・3月曜日 10:00～12:00
26	花の会	中原個人宅	毎週土曜日、第1・3水曜日 10:00～12:00
27	花見原サロンひまわり	花見原コミュニティセンター	第3水曜日 10:00～12:00
28	駅っ茶ゆるり庵(よつばのくろーばー)	三股駅多目的ホール 元気の杜	第2・4土曜日 10:00～12:00
29	東原いきいきサロン	第8地区公民館	第1金曜日 10:00～11:30
30	稗田6支部ふれあいサロン	稗田個人自宅	第2水曜日 10:00～12:00
31	ふれあいサロン稗田	稗田コミュニティセンター	第1水曜日他 10:00～12:00
32	稗田まちなかサロン買い物ツアー	ヒロセ本店	週1回程度 10:00～15:00
33	サロン みどり	9地区分館	第3水曜日・毎週木曜日 13:30～15:30
34	茶飲ん村	西植木コミュニティセンター	第2木曜日 13:30～15:30



足もと元気教室

健康は足もとから！介護を受ける状態にならないよう転びにくい体を作るための教室です。

対象者

非該当

要支援

要介護

参加費

無料

申込・お問合せ

地域包括支援センター
☎0986-52-8634

地区名	時間	場所
1 地区	第1・第3 金曜日 9:30～11:00	第1 地区分館
2 地区	第1 木曜日午後1時30分～3時	2 地区交流プラザ
3 地区	第2 木曜日午後1時30分～3時	第3 地区分館
4 地区	第3 水曜日午前9時30分～11時	第4 地区分館
5 地区	第3 木曜日午後1時30分～3時	轟木集落センター
蓼池	第1・3 木曜日午前9時30分～11時	蓼池児童館
花見原	第1 水曜日午前9時30分～11時	花見原コミュニティセンター
餅原	第3 月曜日午前9時30分～11時	餅原営農研修館
三原	第3 水曜日午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター
中原	第2・4 水曜日午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター
今市	第1 月曜日午前9時30分～11時	今市児童館
下新	第2 金曜日午前9時30分～11時	第7 地区分館
8 地区	第4 金曜日午前9時30分～11時	第8 地区分館
9 地区	第2・4 水曜日午後1時30分～3時	第9 地区分館

※開催場所が児童館の地区は、小学校の長期休暇時は場所が変更になる場合があります。



こけないからだ体操

対象者

非該当

要支援

要介護

参加費

無料

申込・お問合せ

地域包括支援センター
☎0986-52-8634

こけないからだ体操とは、重さ調整の可能なおもりをつけて、童謡等の音楽に合わせてゆっくりと行う体操です。

※教室開始順に並んでいます。

No.	地区	団体名	開催場所	開催日時
1	3	寺柱 サロンさくら	寺柱コミュニティセンター	毎週水曜日 9:00～
2	1	山王原 山王原体操クラブ	山王原児童館	毎週木曜日 9:30～
3	9	東植木 サロンみどり	9地区分館	毎週木曜日 13:30～
4	8	稗田 ふれあいサロン稗田	稗田コミュニティセンター	毎週水曜日 10:00～
5	7	中原 サロン花の会	個人宅	毎週土曜日 10:00～
6	2	上米 新ちゃんサロン	上米個人宅	毎週月曜日 10:00～
7	6	餅原 餅原元気会	餅原研修館	毎週金曜日 10:00～
8	4	梶山 あじさいの会	山田集落館	毎週土曜日 14:00～
9	6	前目 (休止)はつらつ会	前目営農研修館	毎週月曜日 10:00～
10	6	前目 のぞみ	前目営農研修館	毎週月曜日 13:30～
11	8	稗田 稗田6支部ふれあいサロン	個人宅	毎週水曜日 10:00～
12	6	勝岡 勝岡高齢者クラブ	勝岡コミュニティセンター	毎週木曜日 9:00～
13	7	下新 下新サロンいつまでも	7地区分館	毎週火曜日 10:30～
14	2	上米 令和サロン	上米児童館(精米所前)	毎週水曜日 13:30～
15	6	蓼池 蓼池地区高齢者他	たでいけ至福の園	毎月第2・4火曜日 10:00～
16	6	三原 三原地区高齢者	三原コミュニティセンター	月2回水曜日 10:00～
17	2	谷 サロン谷処(たんどころ)	元うぇりんぐデイサービス	毎月第2・4土曜日 10:00～
18	2	谷 デイサービス利用者	うぇりんぐデイサービスコ	随時
19	8	東原・稗田	8地区分館	令和2年4月開始予定

※日程が変更になる場合があります。



ノルディックウォーキング

対象者

非該当

要支援

要介護

参加費

無料

申込・お問合せ

三股町社会福祉協議会
☎ 0986-52-1246

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、歩行による下半身の運動に加えて、ポールを振ることによる上半身の運動も同時に行うことができる、全身に効果的な有酸素運動です。

No.	地区	集合場所	開催日時	内容
1	中央	元気の杜	毎週木曜 10:00～ ※夏季は 8:30～	公認インストラクターの指導のもと月1回は町内コースを巡回しています。
2	山王原	早馬神社	毎週月、木曜日	毎週月・木曜日に小倉邸にて定期開催 ※開催時間は季節により変更、要確認
3	梶山	4地区公民館	毎月第3水曜 10:45～	足もと元気教室後に実施中！
4	東原	西部地区体育館	毎月第1金曜 13:30～	日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げています。
5	轟木	轟木集落センター	毎月第2水曜日 11:00～	月に1回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で場所を変えて実施しています。
6	仮屋	仮屋農村広場	毎月第2水曜日 11:00～	
7	大野・大八重	大野・大八重地区	毎月第2水曜日 11:00～	
8	三原	旭ヶ丘運動公園	毎月第2水曜日 9:00～	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行う自主グループを立ち上げています。
9	上米	上米公園	毎月第1月曜日 10:00～	平成29年12月より実施
10	東植木	9地区公民館	毎週木曜日 14:30～	毎週木曜日に定期開催
11	前目	前目公民館	毎月第3月曜日 13:30～	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行う自主グループを立ち上げています。
12	寺柱	寺柱地区コミュニティセンター	毎月第1水曜日 9:30～	月1回の教室を行いながら、日常的な活動を行う自主グループを立ち上げています。

超高齢社会という大冒険に、
共に挑む勇者たちがいます。



三股町 地域包括支援センター

MIMATA TOWN Regional Comprehensive Support Center

三股町地域包括支援センターは、
いつまでもあなたらしい生き方を応援します。

MIMATAMINNAENKI

三股みんが

元気

PROJECT

三股町版地域包括ケアシステム