

※要支援1または要支援2、事業対象者のかたが利用できます。

1. 訪問型サービス

番号	事業所名	郵便番号	住所	電話	FAX	基準型	緩和型
1	訪問介護くりはら	944-0007	妙高市栗原2-8-21	70-1915	70-1916	○	○
2	てるてるぼうず訪問介護事業部	944-0008	妙高市柳井田町4-14-1	75-1221	75-1222	○	○
3	ヘルパーステーション新井	944-0013	妙高市高柳2-6-2	70-6574	70-6613	○	○
4	ヘルパーステーション北条	944-0021	妙高市北条585-2	72-3226	72-3227	○	○
5	さくらメディカル(株)あらい訪問介護事業所	944-0043	妙高市朝日町1-10-3	70-1100	70-6033	○	○
6	妙高市社会福祉協議会訪問介護事業所	944-0045	妙高市中町4-16	70-6530	72-6567	○	○
7	妙高みこころの家みこころ訪問介護事業所	949-2102	妙高市田切218-37	87-2780	87-2780	○	○
8	訪問介護だいにち	943-0175	上越市大日34-5	025-523-0700	025-526-6800	○	○
9	めぐみ	943-0834	上越市西城町1-1-20	025-521-5313	025-525-5181	○	○
10	ヘルパーステーション上越南	943-0501	上越市清里区岡野町1618	025-529-2231	025-529-2233	○	○

2. 通所型サービス

番号	事業所名	定員	郵便番号	住所	電話	FAX	基準型	緩和型
1	デイサービスセンター くりはら	25名	944-0007	妙高市栗原2-8-21	70-0808	70-1916	○	○
2	てるてるぼうず通所介護事業部	25名	944-0008	妙高市柳井田町4-12-14	70-5566	70-5567	○	○
3	デイサービスあおぞら	45名	944-0008	妙高市柳井田町4-12-16	78-7785	70-5567	○	○
4	デイサービスセンター 新井	22名	944-0013	妙高市高柳2-6-2	70-6555	70-6613	○	○
5	みなかみの里ディ・サービスセンター	20名	944-0025	妙高市上新保549	70-6688	72-7308	○	○
6	デイサービスセンター朝日	30名	944-0043	妙高市朝日町1-9-14	72-7133	72-7134	○	○
7	デイサービスサクスたんぽぽ	30名	944-0047	妙高市白山町4-6-7	72-2866	72-2865	○	○
8	デイサービス 花遊童	20名	949-2102	妙高市田切211-9	87-3331	87-3332	○	○
9	名香山苑デイサービスセンター	25名	949-2112	妙高市関川733-20	86-5332	86-5322	○	○
10	妙高の里デイサービスセンター	20名	949-2232	妙高市葎生531-1	82-2070	82-2125	○	○
11	デイサービスセンター エンジョイ倶楽部もんぜん	40名	942-0063	上越市下門前1910	025-545-5531	025-545-5538	○	○
12	えんじゅの郷デイサービスセンター	20名	949-2302	上越市中郷区藤沢998-1	74-2420	74-2525	○	○
13	デイサービス 太陽	13名	949-2304	上越市中郷区二本木1888	78-7022	78-7023	○	○
14	デイホーム三郷	45名	943-0138	上越市本長者原563-3	025-523-7944	025-523-7234	○	○

3. 筋力向上型通所サービス

番号	名称(委託事業所名)	会場(住所)	電話	対象地域
1	まちかど・スポーツ・サロン (NPO妙高支え合いネット)	まちかど・スポーツ・サロン (妙高市諏訪町1-3-26)	78-7952	新井地域
2	妙高くらぶ (妙高市社会福祉協議会)	妙高保健センター (妙高市関山1200-1)	82-4084	妙高地域
3	高原くらぶ (妙高市社会福祉協議会)	妙高高原保健センター (妙高市田口33)	86-5310	妙高高原地域

健康長寿をめざし、介護予防・健康づくりに積極的に取り組みましょう！

妙高市介護予防6か条

- (1) 1日1回は体操しよう。
- (2) 1日3回おいしく楽しく食べよう。
- (3) 食べたらハミガキ、ブクブクうがいをしよう。
- (4) 家の中での役割は5個以上持ち続けよう。
- (5) 1日1回は外へ出てあいさつや誰かと会話をしよう。
- (6) 「めんどくさい」「歳だから」「しょうがない」は言わない。

