

介護予防・日常生活支援総合事業 事業所一覧

※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	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	○	○
2	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	○	○
3	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	○	○
4	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	○	○
5	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	○	○
6	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	○	○
7	訪問介護だいにち	943-0175	上越市大日34-5	025-523-0700	025-526-6800	○	○
8	めぐみ	943-0834	上越市西城町1-1-20	025-521-5313	025-525-5181	○	○
9	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	デイサービスサックスたんぽぽ	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	30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	25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	イキイキクラブ南城	20名	942-0837	新潟県上越市南城2-5-21 カントリーハイツD店舗A	025-530-7782	025-530-7792	×	○

介護予防・日常生活支援総合事業 事業所一覧

3. 筋力向上型通所サービス

いつまでも元気でいきいきと過ごせるように、高齢者向け筋力トレーニングマシンなどの運動機器を使った3～6か月の教室です。

健康運動指導士、看護師など専門職の指導のもと、足腰に自信がないかたでも無理せず楽しく行えます。

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 （NP0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。