

令和7年度版

# 高齢者の在宅支援事業のご案内



三 郷 市

三郷市では介護保険サービス以外にも、高齢者のかたの在宅生活を支援する様々なサービスを提供しています。サービスによって対象となるかたが異なりますので、詳しい内容や利用方法等につきましては、以下の相談窓口にお問い合わせください。

## 相談窓口

### 1) 地域包括支援センター

高齢者のかたや介護している家族のかたの総合的な相談・支援の窓口です。高齢者のかたがいつまでもいきいきとした生活を続けられるよう、「介護予防」に関する支援や高齢者虐待の対応などを実施する地域の高齢者支援ネットワークの拠点です。

センターの名前・連絡先	担 当 地 区
みずぬま 950-3322	大広戸・仁蔵・笹塚・南蓮沼・駒形・上口（丁目なし）・彦倉（丁目なし）・彦野（丁目なし）・彦成 4 丁目・采女 1 丁目・三郷 1～3 丁目・さつき平 1～2 丁目・新三郷ららシティ 1～3 丁目
早 稲 田 950-3201	半田・小谷堀・前間・後谷・田中新田・丹後・彦成 5 丁目・采女新田・早稲田 1～8 丁目
ひこなり北 950-6777	下彦川戸・上彦川戸・上彦名・彦成 1～3 丁目・彦音 1～2 丁目・彦糸 1～2 丁目・彦川戸 1～2 丁目・天神 1～2 丁目
みさと中央 949-0090	茂田井・幸房・岩野木・谷中・市助・谷口・花和田・彦江・彦江 1～3 丁目・彦沢・彦沢 1～3 丁目・番匠免・番匠免 1～3 丁目・上口 1～3 丁目・彦倉 1～2 丁目・彦野 1～2 丁目・泉・泉 1～3 丁目・新和 1～2 丁目・栄 1 丁目・中央 1～5 丁目・インター南 1～2 丁目・ピアラシティ 1～2 丁目
みさと南 956-8813	栄 3～5 丁目・鷹野 4～5 丁目・寄巻・鎌倉・戸ヶ崎・戸ヶ崎 1～5 丁目
し ん わ 949-5522	東町・高州 1～4 丁目・新和 3～5 丁目・鷹野 1～3 丁目

## 2) 市役所

### 長寿いきがい課（健康福祉会館2F）

主  な  業  務  内  容	係  名	直通電話番号
高齢者の在宅支援事業や介護予防等に関する事	長寿いきがい係	930-7788
地域包括支援センター、認知症施策等に関する事	地域包括係	930-7793
シルバー元気塾に関する事	シルバー元気塾 推進室	930-7732

### 介護保険課（健康福祉会館2F）

主  な  業  務  内  容	係  名	直通電話番号
要介護認定の申請や更新に関する事、障害者控除 対象者認定書の発行に関する事	介護認定係	930-7791
介護保険料の納付や介護保険証の発行、介護サービス の提供に関する事	介護給付係	930-7792

### ふくし総合支援課（健康福祉会館4F）

主  な  業  務  内  容	係  名	直通電話番号
民生委員・児童委員・災害見舞金等に関する事	地域福祉係	930-7775
福祉に関する総合的な相談窓口	ふくし総合相談室	930-7730

MEMO

## ひとり暮らしのかた等の生活のお手伝い

### 1) 見守り配食サービス

食事の用意が困難な寝たきりや虚弱な高齢者のかたに、栄養バランスのとれた昼食又は夕食をお届けするとともに、利用者のかたの安否を確認します。



#### 【対象となるかた】

65歳以上の寝たきりや虚弱なひとり暮らし高齢者等のかたで、日常的に食事の確保が困難なかた

#### 【利用回数】

昼食又は夕食のどちらかを選択でき、1日1食の週5食を限度として利用できます。

#### 【事業者】

複数の事業者から選択できます。

#### 【自費利用】

見守りの必要がない場合や、週5食を超えて利用をしたい場合には、自費で利用することもできます。

自費での利用をご希望の際は、直接事業者にご連絡ください。

#### 【申請方法】

地域包括支援センターを通じて申請してください。

### 2) 緊急通報システム

ひとり暮らし高齢者等のかたが、家庭内で急病やケガなど突発的な事故等があったとき、通報ボタンを押すだけで受信センターに通報され、緊急を要する場合には消防本部に救急車等の出動を要請し救助が図られるシステムで、装置は貸与します。



#### 【対象となるかた】

65歳以上のひとり暮らし高齢者等のかたで、緊急時の連絡が困難なかた

#### 【利用者負担額】

月額200円（市民税非課税世帯は免除。電話通話・通信料等は自己負担）

#### 【申請方法】

地域包括支援センターを通じて申請してください。

※利用には、固定電話の回線が必要です。

### 3) 通話録音機器

電話着信時に警告メッセージが相手に流れ、通話を自動的に録音することで特殊詐欺（振り込め詐欺・還付金詐欺など）の電話を抑止する効果があります。

#### 【対象となるかた】

65歳以上の高齢者のみ世帯（日中高齢者のみとなる世帯を含む）

#### 【貸出期間】

貸出期間は1年間（延長可）※無料

※『緊急通報システム』をご利用のかたは利用できません。

#### 【申請方法】

生活安全課 暮らし安心係（048-930-7724）にお問い合わせください。

### 4) 救急医療情報 キットの配布



かかりつけ医や服用薬の情報を記入した紙をキットと呼ばれる筒の中に入れ、冷蔵庫に保管します。ひとり暮らし高齢者等のかたが急病やケガ等で救急車を呼んだ際、救急隊員が冷蔵庫に貼り付けられたマグネットを目印にキットを取り出し、医療情報を搬送先に伝達します。



#### 【対象となるかた】

65歳以上のひとり暮らし高齢者のかた、障がいのあるかたと同居している65歳以上の高齢者のかた

#### 【利用者負担額】

無料

#### 【配布方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係の窓口又は民生委員を通じて配布します。

## 重度の要介護者を介護している家族のかたへ

### 1) 紙おむつ支給

常時おむつを必要とする在宅の高齢者等のかたに対して、毎月紙おむつを支給します。

#### 【対象となるかた】

次の1～4のすべての要件に該当するかた

1. 市内に住民登録があり、生活保護法の規定による被保護者でないかた
2. 常時失禁の状態にあつて紙おむつの使用を必要とするかた
3. 次のいずれかに該当するかた
  - ① 65歳以上で要介護3～5の認定を受けているかた
  - ② ①以外で要支援又は要介護の認定を受けていて、認定時の調査により、排尿又は排便が全介助と認定されているかた
4. 介護保険法に規定する介護保険施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設）に入所していないかた

#### 【サービス内容】

紙おむつ支給事業で取り扱いをしている製品の中から、ご希望の製品を毎月1回（15日～20日頃）配達します。

#### 【利用者負担額】

利用金額6,500円までの1割分及び6,500円を超えた額の合計額  
※市民税非課税世帯の場合は利用金額6,500円までは免除となりますが、6,500円を超えた額については自己負担となります。

#### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へ申請してください。

### 2) 訪問理美容サービス

理髪店や美容院へ行くことが困難な高齢者のかたに対して、市が指定した理髪店や美容院からご自宅にお伺いし、理容又は美容サービスを行います。

#### 【対象となるかた】

65歳以上の要介護4又は5の認定を受けているかたで、理髪店や美容院に行くことが困難で、介護保険施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設）に入所していないかた

#### 【利用回数】

年度内2回まで

#### 【サービス内容】

理容サービス（調髪・顔剃り）、美容サービス（カット・ブロー）

#### 【利用者負担額】

無料（ただし、上記のサービス内容以外は自費負担となります。）

#### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へ申請してください。

### 3) 家族介護慰労金

介護保険給付の利用や病院への入院等を行わず重度の要介護高齢者のかたを在宅で介護する家族のかたに対して、支給します。

#### 【対象となるかた】

次の要件を備える65歳以上の重度要介護者のかたと同居し、そのかたを介護したと市長が認める家族のかた

1. 要介護状態区分が4又は5の状態が1年以上続いているかた
2. 申請日前1年間、介護保険サービスを利用していないこと  
(年間1週間程度の短期入所生活介護及び短期入所療養介護の利用を除く)
3. 申請日前1年間、おおむね3ヶ月以上の長期入院をしていないこと  
(長期入院の前後の期間を合算して1年間、2.に規定するサービスを受けなかった場合を除く)
4. 支給対象者が生活保護法の規定による被保護者でないこと

#### 【支給金額】

1家族につき年間100,000円

#### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へ申請してください。

### 4) 障害者控除対象者認定書の交付

確定申告の際に、納税者自身又は控除対象配偶者や扶養親族が所得税法上の障害者に当てはまる場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。

#### 【対象となるかた】

(障害者手帳をお持ちでない)65歳以上のかたで、身体障害者または知的障害者等に準ずるかた

#### 【申請方法】

介護保険課 介護認定係 (048-930-7791)へ申請してください。

## 住みなれた地域で安心して暮らしていくために

### 1) 軽度生活援助

高齢者のかたが自立した生活を続けられ、介護が必要にならないよう、ホームヘルパーが簡易な日常生活上の援助を行います。

#### 【対象となるかた】

65歳以上の要支援者又は要介護者以外のかたで、家事援助が必要なかた

#### 【利用回数】

週1~2回(最長6ヶ月)

#### 【利用負担額】

200円(1時間あたり)

#### 【申請方法】

地域包括支援センターを通じて申請してください。

## 2) 成年後見制度 利用支援事業

成年後見制度の利用が必要にも関わらず、申立てを行う親族がいないため制度を利用することが困難な高齢者等のかたに対し、制度利用の支援を行います。

### 【対象となるかた】

次の要件すべてに該当するかた

1. 重度の認知症等の理由により事理を弁識する能力が不十分なかた
  2. 親族と疎遠である等の理由により親族等からの申立ての見込みがないかた
- ※対象となるかたのうち、制度を利用するなかで親族の存在が明らかになった場合や、状況に変化があった場合は制度の利用途中で対象外となることがあります。

### 【その他】

成年後見等開始審判を受けたかたのうち、成年後見制度の申立てに要する経費（登記手数料、鑑定費用等）や成年後見人等の報酬の支払いが困難なかたについては、費用の助成制度があります。詳細はお問い合わせください。

### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へご相談ください。

## 3) 生活管理指導 短期宿泊

日常生活や近隣との対人関係に不安を感じている高齢者のかたに対し、市内のケアハウスに一時的に宿泊し、生活習慣の改善を図ります。

### 【対象となるかた】

65歳以上の要支援者又は要介護者以外のかたで、日常生活や近隣との対人関係に不安を感じているかた

### 【利用回数】

6ヶ月に1回、7日間までを限度

### 【利用者負担額】

1日あたり460円(必要に応じて別途食事等の自己負担があります)

### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へご相談ください。

## 4) 徘徊高齢者等を介護する家族のかたへ

### 徘徊高齢者等探索システム利用助成

徘徊高齢者等のかたの早期発見に役立つ探索システムを利用する介護者のかたに、費用の一部を助成します。

#### 【対象となるかた】

市内に居住し、かつ住民登録があり、次のいずれかに該当する徘徊高齢者等を介護しているかた

1. 65歳以上の徘徊行動のある高齢者のかた
2. 初老期における認知症の診断を受けた65歳未満のかた

#### 【助成額】

利用内容	料金(税込)	助成額	利用者負担額
申込料	11,000円	7,500円	3,500円
利用料(月額)	3,410円	2,790円	620円

#### 【端末について】

サイズ：縦4.75×横3.85×厚さ1.185cm 質量：約25.5g  
連続動作時間：最大168時間



#### 【申請方法】

地域包括支援センターを通じて申請してください。

### 高齢者等SOSネットワーク

日常的に所在不明になるおそれのある高齢者や障がい者のかたが所在不明になったとき、家族のかたや警察だけでなく、地域の力を借りて、高齢者等のかたの早期発見・安全確保につなげるためのネットワークです。

#### 【対象となるかた】

市内に居住している、又は市内の介護サービス事業所を利用している所在不明になるおそれのあるかた

#### 【申請方法】

長寿いきがい課 地域包括係またはほっとサロン・いきいきへ申請してください。

## 5) 老人福祉電話

経済的理由で、電話を設置することが困難なひとり暮らし高齢者等のかたに電話を貸与します。(貸与台数に限りがあるため、お貸しできない場合があります。)

### 【対象となるかた】

安否確認や緊急連絡等のために電話を必要とする、65歳以上でひとり暮らし又は寝たきり若しくは認知症のあるかたがいる世帯のかたで、次に該当するかたなど

1. 老齢福祉年金受給者で、かつ世帯全員が市民税非課税のかた
2. 生活保護を受給されているかた
3. 世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下のかた

### 【利用者負担額】

設置料及び基本料は無料(ただし、電話通話料は自己負担となります。)

### 【申請方法】

長寿いきがい課 長寿いきがい係へご相談ください。

いつまでもいきいきと生活していただくために

## 1) 敬老祝金の支給

高齢者のかたに敬老祝金を支給することにより、敬老の意を表すとともに、ご長寿を祝福します。

### 【対象となるかた】

次の要件をすべて満たすかた

1. 当該年度において、77歳・88歳・99歳・100歳の年齢に達するかた
2. 当該年度の8月31日において、引き続き1年以上住民登録されているかた

### 【支給額】

77歳	10,000円
88歳	20,000円
99歳	30,000円
100歳	100,000円

### 【支給期間】

9月中に支給

### 【申請方法】

対象者には7月中旬頃に長寿いきがい課 長寿いきがい係よりお知らせが届きます。

# 交流施設・サロンマップ



## 【ふれあい・みまもり拠点】

- ①ほっとサロン・いきいき
  - ②四丁目のクローバー
- 詳細はP.8ページ

## 【老人福祉センター】

- ③～⑤
- 詳細はP.8ページ

## 【認知症カフェ】

- ①,②,⑥,⑨,⑲
- 詳細はP.9ページ

## 【地区サロン】

- ①,②,⑥,⑦,⑩～⑲
  - ⑳～㉓
- 詳細はP.11～13ページ

## ほっとサロン・ いきいき

地域のかたが気軽に立ち寄り、自由に集い交流や情報交換を行い、困ったときには支援者同士が助け合い、協力や相談できる施設です。

- 【 利用時間 】 平日午前10時～午後4時
- 【 利用料 】 無料
- 【 休館日 】 土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
- 【 場 所 】 彦成3-7-9-1（みさと団地センターモール内）
- 【 連絡先 】 950-7001
- 【マップ番号】 ①

## 四丁目の クローバーサロン

さくら保育所近くのみさと団地商店街にあり、誰でも気軽に立ち寄ることができる場所です。サロン以外にも体操教室や季節ごとのイベント、認知症カフェを開いています。

- 【 利用時間 】 平日午後1時半～午後4時半
- 【 利用料 】 100円
- 【 休館日 】 土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
- 【 場 所 】 彦成4-4-17-103（みさと団地南商店街内）
- 【 連絡先 】 950-8208
- 【マップ番号】 ②

## 老人福祉センター

地域の高齢者等に、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供し、健康で明るい生活を営むことを目的とした施設です。集会室、教養娯楽室、浴場等があり、カラオケ・マッサージ器等を備えています。趣味・教養講座、スポーツ教室、健康相談等の事業も行っています。

【利用できるかた】 市内に居住する60歳以上のかた

### 【利用の手続き】

初めてのかたは、氏名・住所などを確認できるもの（運転免許証やマイナンバーカードなど）を持参のうえ、老人福祉センターで「利用者登録証」を作成してください。2回目以降は、受付に利用者登録証をご提出ください。

- 【 利用時間 】 午前9時30分～午後4時
- 【 利用料 】 無料
- 【 休館日 】 毎週日曜日、年末年始（12月28日～1月4日）
- 【 マップ番号 】 ③岩野木老人福祉センター 岩野木123-2 953-3500
- ④彦沢老人福祉センター 彦沢1-201 953-5588
- ⑤戸ヶ崎老人福祉センター 戸ヶ崎3-530-2 956-8000

## 認知症カフェ

認知症のかたとそのご家族、認知症に関心のある地域住民のかたがたなどが参加でき、集う場です。参加者のみなさんで温かいコーヒーなどを飲みながら、団らんや情報交換、レクリエーションなどをしながら、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなど、お気軽にご相談ください。詳細につきましては、下記連絡先に直接お問い合わせください。

名 称	マップ番号・会場	開催日	連絡先	参加料
オレンジカフェ	① ほっとサロン・いきいき (みさと団地内) (彦成 3-7-9-1)	第 3 土曜日 10:00~12:00	090-8568- 6953	無料
レインボーサロン	② 四丁目のクローバー (彦成 4-4-17-103)	第 1・3 月曜日 13:30~15:30 ※祝日の場合は翌週に振替	950-8208	200 円
オレンジカフェ ～縁(ゆかり)～	⑥ 瑞沼市民センター (上彦名 870)	第 2 土曜日 10:00~12:00	953-6161	無料
カフェおあしす	⑨ 鷹野まちづくりセンター (鷹野 4-269)	第 2 木曜日 10:00~12:00 第 4 火曜日 14:00~15:30	956-0065	無料 (飲み物 代 100 円)
グリーンカフェ	⑳ 埼玉みさと総合リハビリ テーション病院総合介護 センター (新和 5-156-1)	第 3 日曜日 13:30~15:30	953-1211	無料

(令和7年4月現在)

## 認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症のかたやその家族のかたを温かく見守り、支援する認知症サポーターを養成する講座です。5人以上の参加が見込まれる団体に、講師(キャラバン・メイト)を派遣しています。

【 受講料 】 無料

【 講座時間 】 1 時間 30 分

【 申し込み 】 長寿いきがい課 地域包括係へお申し込みください。

## いつまでも元気で自分らしく暮らすために

### 介護予防教室

自立した生活を長く継続していくための体力維持や、認知症予防のための運動を行います。

【対象となるかた】市内に居住している65歳以上のかた

【内容】介護状態にならないようにするための、座ったまま行う軽い体操、プールでのウォーキング、脳の健康教室、口腔機能向上教室など、様々なプログラムを用意しています。

【申し込み】広報みさと4月、8月、9月、11月号で募集します。  
※募集時期については、変更となる場合があります。

### シルバー元気塾 一般コース

高齢者の生きがいづくり、健康維持を目的として開催している筋力トレーニング教室です。

【対象となるかた】市内に居住している60歳以上のかた

【開催場所】文化センター4か所（東和東、彦成、鷹野、高州）、瑞沼市民センター、文化会館、総合体育館、コミュニティセンター、みさと団地中央集会所  
※会場については変更になる場合があります。

【申し込み】広報みさと3月号で募集します。

### シルバー元気塾 ゆうゆうコース

シルバー元気塾の内容をやさしくした、体力に自信のないかたも気軽に取り組めるコースです。

【対象となるかた】市内に居住している65歳以上のかた

【開催場所】三郷市老人福祉センター（岩野木、彦沢、戸ヶ崎）、希望の郷交流センター、文化会館、みさと団地中央集会所  
※会場については変更になる場合があります。

【申し込み】広報みさと3月号で募集します。

### 地区サロン

地域のかたが気軽に集い交流する場を設け、閉じこもりを防止します。軽い運動やおしゃべり、趣味などをみんなで楽しみます。

【対象となるかた】市内に居住している65歳以上のかた

【会場・開催日】市内各地域で開催しています。

会場や開催日についてはP.7ページのマップ及びP.11～12ページの表をご確認ください。

見学やご参加を希望されるかたは長寿いきがい課 長寿いきがい係へご連絡ください。

【市内地区サロン一覧】 ※市の介護予防事業を受託しています。

マップ番号	地区サロン名	会 場	開催日時
⑥	クローバーみずぬまサロン	瑞沼市民センター (上彦名 870)	第1・3・最終木曜日 9:00~12:00
⑦	クローバー早稲田サロン	文化会館 (早稲田 5-4-1)	第2・4 木曜日 9:00~12:00
②	クローバー四丁目サロン	四丁目のクローバー (彦成 4-4-17-103)	毎週月~日曜日 不定期 10:00~13:00
⑩	三郷市のそみの会	ふれあいの郷下新田 (高州 1-112)	第1・2・4 火曜日 10:00~14:00
⑪	よまきサロン	寄巻公民館 (鷹野 5-434-2)	毎週木曜日 9:00~13:00
⑫	ほっとサロン ラベンダー	酒井公民館(第1・3・4・5 金曜日) (栄 1-283) におどりプラザ(第2 金曜日) (中央 1-14-2)	毎週金曜日 10:00~12:00
⑬	ひだまりサロン	丹後下会館 (早稲田 4-17-4)	毎週月曜日 10:00~12:00
⑭	こもれびサロン	丹後上会館 (早稲田 8-17-13)	毎週水曜日 10:00~12:00
⑮	サロン游 茂田井	茂田井会館 (三郷 1-6-8)	第1・3 水曜日 9:30~12:30
⑯	サロン游 吹上	吹上集会所 (戸ヶ崎 4-216)	第2・4 水曜日 10:00~12:00
①	ほっとサロン	ほっとサロン・いきいき (彦成 3-7-9-1)	第1・2 土曜日 10:00~12:30 第4 土曜日 13:00~
⑰	いこいの家 717	いこいの家 717 (早稲田 7-1-7)	毎週月~金曜日 9:30~12:30
⑱	いちご一笑(イチゴイチエ)	希望の郷交流センター (彦成 3-7-19)	毎週火曜日 13:00~15:00

マップ番号	地区サロン名	会 場	開催日時
⑦	青いそら	文化会館1Fレストラン (早稲田 5-4-1)	第1・3金曜日 13:30~16:00
⑱	ほのほのサロン	大広戸東会館 (早稲田 2-10-3)	第1・3月曜日 9:30~13:30
⑳	小向サロンひなたぼっこの会	小向公民館 (高州4丁目 137-3)	毎週金曜日 9:00~13:30
	おしゃべりサロン・お茶の間	小向公民館 (高州4丁目 137-3)	第2・3・4火曜日 9:30~12:00
㉑	よんかん十七サロンの会 (ジュウナナサロン)	みさと団地 第四住宅管理組合事務所 (彦成 3-9-7)	不定期
㉒	ふれあいサロン	下新田公民館 (高州 1-289)	第1・3・5木曜日 10:30~14:00
㉓	ふれあい喫茶早稲田	早稲田団地 第一住宅管理組合集会所 (早稲田 3-3-3)	第1火曜日 10:00~15:30 第3火曜日 13:00~16:00
㉔	ほっとピアサロン	NPO 法人サポートネット ほっとピア (早稲田 7-14-15)	第3木曜日 11:30~14:00 第4火曜日 13:30~15:30
㉕	サロン二郷半	ピアラシティ 交流センター (泉 2-35)	毎月1回 13:00~15:00
㉖	鷹野さわやかサロン	鷹野文化センター (鷹野 4-70)	第1火曜日 9:30~12:00
㉗	ひまわりの会	高州地区文化センター (高州 3-60-1)	第4日曜日 13:00~16:00
㉘	サロン・みさと団地北	みさと団地北集会所 (彦成 3-1 1-1 6)	第1・3水曜日 12:30~15:00
②	地域の子どもとつながる生き がいサロン Miko マルシェ	みさと団地南集会所 (彦成 4-4-17、4-4-18)	第2・4水曜日 11:00~14:30

マップ番号	地区サロン名	会 場	開催日時
③⑩	中央サロン	みさと中央医療福祉ビル (中央 1-165)	第3金曜日 14:00~16:00
③⑪	戸ヶ崎ふれあいサロン	戸ヶ崎ふれあいひろば (戸ヶ崎 3200-1)	第4土曜日 10:00~12:00
③⑫	サークル若草	希望の郷交流センター (彦成 3-7-19)	毎週火曜日 10:00~15:00
③⑬	小林さん家(ち)	小林さん家 (早稲田4丁目)	第2・4金曜日 10:00~12:00
③⑭	わははは(0888)	コミュニティセンター (戸ヶ崎 2-654)	第1月曜日 9:30~11:30
③⑮	サロン リバーサイド	MC-Base (彦川戸 1-24-1)	第3木曜日 14:00~16:00

(令和7年4月現在)

※会場および開催日時は変更となる場合があります

**【編集・発行】**

令和7年4月

三郷市 いきいき健康部 長寿いきがい課