

津山市

津山市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと生活し続けることを目的に、重りを利用した介護予防の体操「めざせ元気!!こけないからだ講座」に取り組んでいます。町内会単位で、週1回の体操を行っており、現在市内に210のグループがあります。

体操の場が、気軽に通える地域の交流の場になることを目指しています。是非ご参加ください。

お問い合わせ先

津山市役所高齢介護課（担当者：鈴木・石田）

☎0868-32-2070 平日8:30～17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

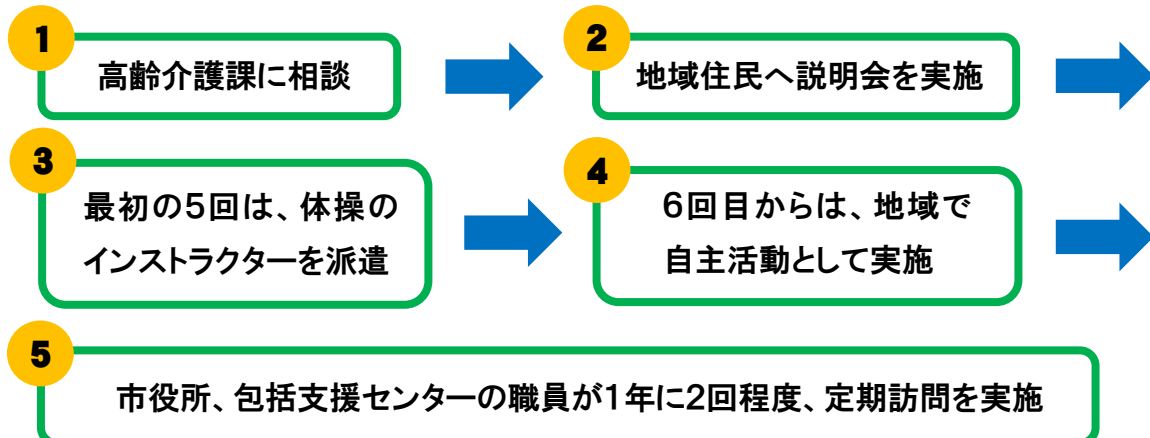
地区名	会場数	体操の種類
東部地区	39	重りを使った筋トレ
西部地区	23	
南部地区	21	
北部地区	28	
中央部地区	26	
加茂・阿波地区	22	
勝北地区	29	
久米地区	22	
合計	210	



通いの場を立ち上げたい方へ

津山市役所高齢介護課は、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉



【新田コスモス会の皆さん】



【新田コスモス会の皆さん】



地域の公会堂で毎週1回、体操をしています。
体操の後は、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。
週に一度の集まりが、参加者の皆さんの楽しみになっています。
これからも交流を通して、いきいきと生活していけるような地域にしていきたいです。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	会場数	特徴など
東部地区	24	ふれあいサロン
西部地区	15	
南部地区	15	
北部地区	22	
中央部地区	16	
加茂・阿波地区	16	
勝北地区	28	
久米地区	25	
合計	161	

【お問合せ先】

津山市社会福祉協議会（担当者：渡邊）

☎0868-23-5130 平日8:30~17:15

真庭市

真庭市では認知症予防・介護予防に効果のある「げんき☆輝きエクササイズ」の取り組みを推進しています。現在市内34箇所で毎週取り組んでいます。「歩きやすくなった」「体が動かしやすくなった」「交流が増え地域が活気づいた」など、楽しんで参加されています。げんき☆輝きエクササイズの方法や、元気に輝き続けるための方法、通いの場の継続についてもサポートします。ぜひご参加ください。

お問い合わせ先

真庭市地域包括支援センター（担当者：山田）

☎0867-42-1079 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

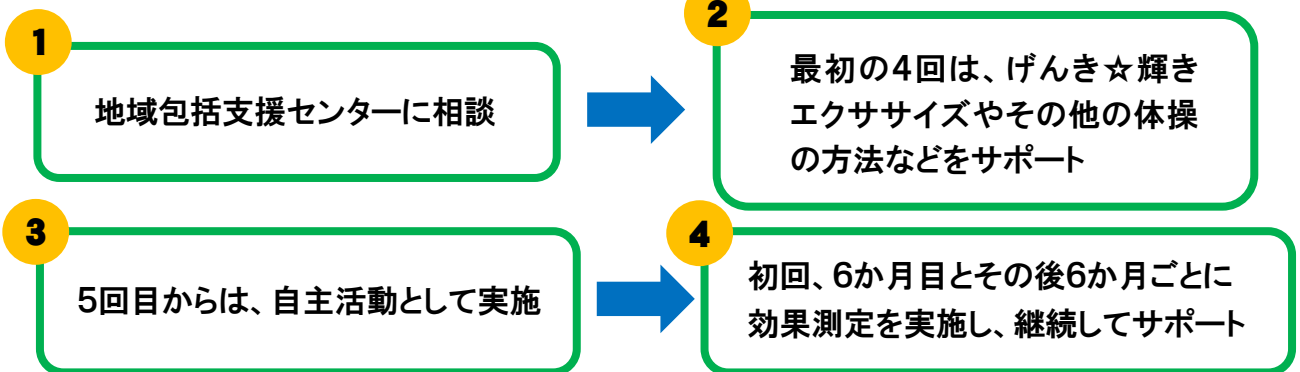
地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
蒜山地域	旧川上村・旧八束村・旧中和村	2	その他	真庭市オリジナル『げんき☆輝きエクササイズ』を中心に行っています。
湯原地域	旧湯原町	3		
美甘地域	旧美甘村	1		
久世地域	旧久世町	13		
勝山地域	旧勝山町	5		
落合地域	旧落合町	7		
北房地域	旧北房町	3		
合計		34		



通いの場を立ち上げたい方へ

真庭市地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。
身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉



★げんき輝き手帳とDVD（またはCD）をお渡ししています。

【げんき☆輝きエクササイズの様子】



【みんなで集まるのを毎週楽しみにしています】



市内に集まりの場が増えてきています。
 「体を動かしやすくなった」「交流の機会が増え地域が活気づいた」などうれしい声も聞こえています。
 みなさんぜひご参加ください。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
蒜山地域	旧川上村・旧八束村・旧中和村	26	ふれあい・いきいきサロン
湯原地域	旧湯原町	15	
美甘地域	旧美甘村	8	
勝山地域	旧勝山町	45	
久世地域	旧久世町	28	
落合地域	旧落合町	38	
北房地域	旧北房町	24	
合計		184	

【お問合せ先】

真庭市社会福祉協議会
 ☎0867-42-1005 平日8:30~17:15

美作市

美作市では、運動機能の向上、認知症予防、閉じこもり予防、見守り・交流の場づくりを目的として、ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操、ヨーガエクササイズなど6種類の体操を行う、美作市オリジナルの介護予防体操「みまさかお元気体操」の普及に取り組んでいます。

公民館や集会所など、地域によって会場や回数は様々ですが、現在88箇所で開催され、地域の憩いの場にもなっています。是非ご参加下さい。

お問い合わせ先

地域包括支援センター（担当者：神田）

☎0868-75-3912 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
美作地域	湯郷	1	その他	美作市オリジナルの6種類のプログラムを組み合わせ実施
作東地域	江見・福山・粟井	12		
合計		13		



通いの場を立ち上げたい方へ

地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。

身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談

2

説明会を実施

3

介護予防サポーター養成講座を受講し、介護予防サポーターが自主開催

【介護予防サポーター養成講座】



【スーパーでの体操教室】



美作市では、地域住民の方へ体操を通じて介護予防活動を広めることができる「介護予防サポーター」を養成し、筋力トレーニング、ヨーガエクササイズなどの介護予防プログラム「みまさかお元気体操」の普及に取り組んでいます。

初めてでも参加しやすいように、公民館や集会所だけでなく、自由に見学もできる地元スーパーのロビーでも開催しています。

いつまでも元気な体づくりを始めてみませんか。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
勝田地域	梶並、勝田・勝田東地区内	19	レクリエーション・講話・運動・会食など
大原地域	大原・讃甘・大野・大吉地区内	28	
東粟倉地域	東粟倉地区内	8	
美作地域	豊国・湯郷・林野・豊田・檜原・巨勢・田殿地区内	53	
作東地域	江見中部・江見西部・江見東部・福山・豊野・粟井・吉野・土居地区内	56	
英田地域	奥・福本・真三井・上山・河会・公文・公文奥・尾谷・椿谷地区内	35	
合計		199	

【お問合せ先】

地域包括支援センター（担当者：神田）

☎0868-75-3912 平日8:30~17:15

新庄村

新庄村には、誰もが気軽に集える場所が3箇所あり、それぞれ月1~2回活動しています。体操や茶話会の他にも、がいせん桜通りでのお花見や森林セラピーロードの散策など、四季や村内の資源を活用した活動を行っています。平成30年7月には、わら細工サロンが立ち上がり、わら草履・米俵づくりが村内で広がりを見せています。「いつまでも住み慣れた村で過ごしたい」という想いを、出来る範囲で実現するべく活動しています。

お問合せ先

新庄村社会福祉協議会

(担当者:生活支援コーディネーター 坂本)

☎0867-56-2001 平日8:30~17:15



通いの場を立ち上げたい方へ

新庄村社会福祉協議会は、通いの場の立ち上げをサポートしています。
身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

社会福祉協議会または
役場住民福祉課に相談



2

住民への説明会を実施



3

地域で自主活動
(生活支援コーディネーター・村職員が定期的に訪問)

【鍛冶屋サロンの様子】



【鍛冶屋サロンの様子】



「あーでもない」「こーでもない」と熱心に取り組まれています。サロンだけでは物足りないようで、サロンの場以外でも「うちに来てしてみようや」と自主的に声をかけ合い、集まって活動しています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
新庄村内	中町サロン	1	◆参加者が慣れているラジオ体操や口腔体操、笑いヨガなどを実施しています。 ◆積極的な運動はスマトレ教室（一般介護予防事業）で行っているため、サロンでは自宅のようにご近所さんと井戸端会議ができる環境を作っています。 ◆村の伝統工芸であるわら細工づくりを行うサロンもあります。 ◆昨年からは毛無山のふもと「山の家」で集いの場がはじまりました。
	鍛冶屋サロン	1	
	わら細工サロン	1	
	土曜茶和会山の家	1	
合 計		4	

【お問合せ先】

新庄村社会福祉協議会（担当者：生活支援コーディネーター 坂本）

☎0867-56-2001 平日8:30～17:15

鏡野町

歩いて行ける公会堂単位で、自主的に介護予防に取り組む地域の集いの場「ハツラツサークル」を町内53ヶ所で開催しています。サークル内では、理学療法士が監修した筋力強化体操を必ず取り入れ、介護予防に取り組んでいます。定期的に体力測定を行うなど、継続した支援を行っています。

お問合せ先

鏡野町地域包括支援センター（担当者：桜井）

☎0868-54-2984 平日8:30～17:30

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

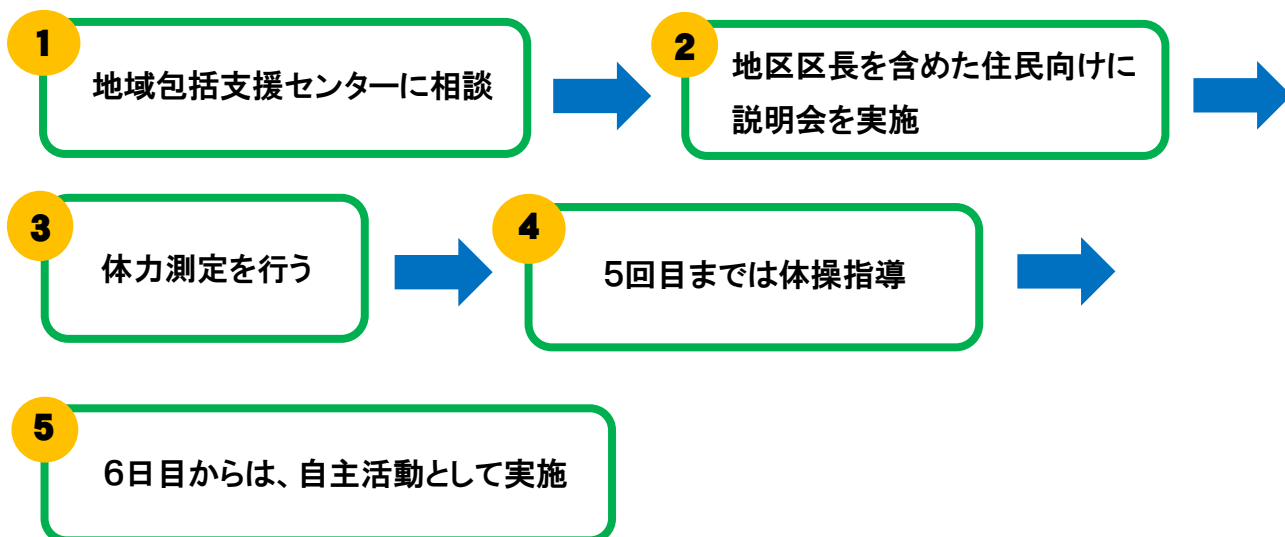
地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
鏡野地域	芳野・大野・小田・中谷・香南・香北・郷	39	重りを使った筋トレ	理学療法士監修の筋力強化体操
奥津地域	久泉・羽出・奥津	8		
富地域	富西谷・富東谷・大・楠	4		
上齋原	5区	1		
合計		53		



通いの場を立ち上げたい方へ

鏡野町地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉



【下森原ハツラツサークルの様子】



【下円宗寺ハツラツサークルの様子】



- ① 準備運動で、股関節と下肢筋のストレッチをしています。
- ② 「うさぎとかめ」の歌に合わせて、前後バランスアップリズム運動で下肢の柔軟性やバランス能力、筋力をつけます。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
鏡野地域	芳野・大野・小田・中谷・ 香南・香北・郷	22	各地区で特徴が異なります。 詳しい内容は下記までご連絡ください。
奥津地域	久泉・羽出・奥津	14	
富地域	富西谷・富東谷・大・楠	10	
上齋原地域	上齋原	9	
合 計		55	

【お問合せ先】

鏡野町社会福祉協議会（担当者：福祉活動専門員）

☎0868-54-1243 平日8:30～17:30

勝央町

当町では、地域住民が主体となって行う「ぐるっと筋力アップ教室」を開催しております。内容は、地域の皆さんが歩いて行ける範囲にある公会堂やコミュニティで、理学療法士を3ヶ月間派遣して、主に椅子に座って誰でもできる簡単な体操や当該教室の運営に係る助言等を行います。派遣期間終了後は、地域の方の要望に応じて、介護保険や認知症に係る講話等を通じ、主体的な活動を支援しております。また地域によっては、体操だけでなく、体操終了後に茶話会や囲碁ボール等も行っており、地域住民の交流及び憩いの場としての効果も発揮しております。平成31年4月1日現在、町内で23箇所開催しており、今後も当該教室の活動を推進いたします。足腰が弱ってきた、近所の人と楽しく運動がしたいと思われる方は、ぜひご連絡ください。

お問合せ先

地域包括支援センター（担当者：水嶋）

☎0868-38-3028 平日8時30分～17時15分

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
勝間田地区	川西・平・立石・長良台・畑屋・東町・福祉センター	7	ストレッチ	椅子に座っての体操
植月地区	畑田	1		
吉野地区	上香山	1		
古吉野地区	下町川	1		
合 計		10		



通いの場を立ち上げたい方へ

地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談

2

最初の3ヶ月は、体操の方法を指導

3

4ヶ月目以降からは、自主活動として実施（時々、職員がお邪魔して様子を伺います。）

【①体操教室の様子】



【②通いの場交流会の様子】



- ①体操教室の様子。椅子に座ってタオルを持って、体をストレッチしている様子です。この体操は、高齢者の方が無理せず、気持ちよく体を動かせるようなプログラムとなっております。
- ②通いの場交流会の様子。年1回町内の体操教室に参加している方を対象に、活動報告や90歳以上で継続的に体操をしている人の表彰、意見交換等を行い、それぞれの地域での活動のヒントを得ていただく会となっております。毎年、約100名近くの方が参加されています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
勝間田地区	桜台	1	月2回程度、椅子に座っての体操を中心とした教室を開催
植月地区	田中・植月中・植月東堀池・大沢・更生	5	
吉野地区	曾井・豊久田下・美野	3	
古吉野地区	古吉野・河原	2	
高取地区	福吉・高取	2	
合計		13	

【お問合せ先】

地域包括支援センター/社会福祉協議会

(担当者: 包括: 水嶋/社協: 神田)

☎ 包括: 0868-38-3028/社協: 0868-38-2160

平日 8時30分～17時15分

奈義町

奈義町では、平成30年2月に開催した「奈義町介護予防フォーラム」をきっかけに「いきいき百歳体操」に取り組む機運が高まり、体操に取り組む会場が年々増えてきています。地区をこえての交流も生まれており、活動が活発になっています。皆さんも一緒に体操しましょう。

お問合せ先

奈義町地域包括支援センター（担当者：有元貴生）

☎0868-36-4119 平日8:30～17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類
中島西地区	〃	1	百歳体操
柿地区	〃	1	
豊沢地区	〃	1	
皆木地区	〃	1	
中島東地区	〃	1	
行方地区	〃	1	
小坂地区	〃	1	
新吉野地区	〃	1	
馬桑地区	〃	1	
滝本地区	〃	1	
合計		10	



通いの場を立ち上げたい方へ

奈義町地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談

2

寺子屋(体操のリーダー養成講座)に3カ月参加していただいて体操の方法を学ぶ

3

講座を受講したリーダーが中心となって、地区で準備をする。

4

地区で開催(最初の4回目までは包括支援センター職員と一緒に指導)定期的に包括支援センターが指導・声掛けをする。年に1回リーダー研修会を開催

【柿いきいき百歳体操】



【豊沢いきいき百歳体操】



柿いきいき百歳体操は、23人が楽しく百歳体操に取り組んでいます。
みなさん、だんだんお化粧をしてオシャレになってきたような気がします。
豊沢いきいき百歳体操の参加者は、平均年齢82歳のお元気高齢者の皆さまです。おしゃべりもはずみ、週1回の通いの場が楽しみになっています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	特徴など
西原地区	〃	1	週1回の開催に向けて準備中。
久常地区	〃	1	
広岡地区	〃	1	
宮内地区	〃	1	
関本地区	〃	1	月に1回地域サロンの開催
上町川地区	〃	1	
成松地区	〃	1	
高円地区	〃	1	
荒内西地区	〃	1	
合 計		9	

【お問合せ先】

奈義町地域包括支援センター（担当者：有元 貴生）

☎0868-36-4119 平日8:30～17:15

西栗倉村

西栗倉村には12の地区があり、役場を中心にする则一番遠い民家まで車で10分と、とてもコンパクトにまとまった地域です。

当初は全12地区のサロンが月に1回実施していましたが、徐々に開催頻度が増え、週に1回実施するようになった地区サロンが3地区になりました。

今後も週に1回実施する地区サロンが住民の意思により、徐々に増えてきたらいいなと思います。

お問合せ先

西栗倉村地域包括支援センター

(担当者: 中野、神原、山本)

☎0868-79-7100 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名(圏域など)	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
西栗倉村	大茅地区	1	重りを使った筋トレ	囲碁ボールも実施
西栗倉村	谷口地区	1		
西栗倉村	筏津地区	1		
合計		3		



通いの場を立ち上げたい方へ

西栗倉村地域包括支援センターは、通いの場の立ち上げをサポートしています。
身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

地域包括支援センターに相談

2

希望に応じて、体操の方法等を指導します

【大茅地区のおもりの体操】



【筏津地区の体力測定】



地区サロンでの「おもりの体操」と「体力測定」の様子です。

週に1回集まりを開催する地区サロンには「おもりの貸出」や「専門職による体力測定」を行っています。

定期的に握力や3mのタイムアップゴー、開眼片足立ち時間等が数値として確認できることで、体の変化や傾向がわかっていいとの声を多数頂いています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数
西栗倉村	坂根	1
	猪之部	1
	塩谷	1
	影石	1
	別府	1
	引谷	1
	中土居	1
	下土居	1
	知社	1
合計		9

【お問合せ先】

西栗倉村地域包括支援センター（担当者：中野、神原、山本）

☎0868-79-7100 平日8:30~17:15

久米南町

高齢者のみなさん、気楽に集える『通いの場』をつくってみませんか。

久米南町では、高齢者の社会的な孤立を解消、心身の健康維持、及び要介護状態の予防、並びに地域での助け合いの体制づくりのため、『通いの場』の実施団体を募集しています。

※ 月2回以上の開催、1回あたりの参加人数5人以上、町が勧める体操をしていただくなど要件がありますので、町保健福祉課までご相談ください。

お問合せ先

久米南町保健福祉課（担当者：金安）

☎086-728-4411 平日8:30~17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
下弓削	上之町	1	その他	独自体操・貯筋体操
	合計	1		

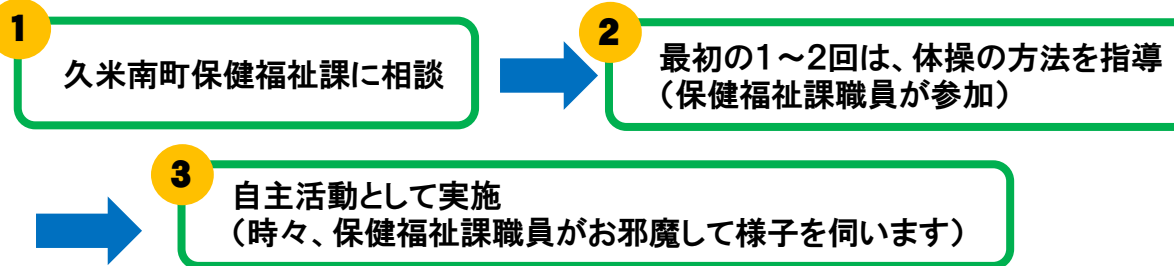


通いの場を立ち上げたい方へ

久米南町保健福祉課は、通いの場の立ち上げをサポートしています。

身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉



【寄ってっ亭の皆さん】



【山ノ城交流会の皆さん】



皆さん、笑顔で「しっかり貯筋体操」に取り組んでおり、足腰が軽くなったとの声も聞こえます。また、寄ってっ亭では月に1回「認知症カフェ」を開催し、認知症予防に向けた取り組みを行っています。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備 考
下弓削	下弓削地内	3	月に1回季節のイベントなどを行う (相談窓口:久米南町社会福祉協議会)
松	松地内	1	
上弓削	上弓削地内	1	
塩之内	塩之内地内	1	
羽出木	羽出木地内	1	
全間	全間地内	4	
下二ヶ	下二ヶ地内	2	
上二ヶ	上二ヶ地内	1	
里方	里方地内	3	
北庄	北庄地内	4	
南庄	南庄地内	3	
上靱	上靱地内	1	
中靱	中靱地内	1	
下靱	下靱地内	1	
別所	別所地内	1	
神目中	神目中地内	1	
上神目	上神目地内	2	
宮地	宮地地内	1	
山手	山手地内	3	
峠	峠地内	1	
京尾	京尾地内	1	
南畑	南畑地内	1	
山ノ城	山ノ城交流会	1	月に2回開催、体操を行う (相談窓口:久米南町保健福祉課)
上靱	上靱しあわせ会	1	
合 計		40	

【お問合せ先】

久米南町社会福祉協議会（担当者:播磨）

☎086-728-2000 平日8:30~17:15

久米南町保健福祉課（担当者:金安）

☎086-728-4411 平日8:30~17:15

美咲町

介護予防、認知症予防のできる場所として、地域の皆さんが自主的に、身近なところに、気軽に行ける、「通いの場」を毎週、定期的に開催しています。みんな集まったら、まずは健康チェック、転倒予防や物忘れ予防の運動を中心に、ゲームや、茶話会などいつも笑い声の絶えない場所になっています。会場まで遠いところは、黄福タクシーを利用し、片道100円で行けます。そして、買い物ができる「通いの場」があります。久米郡商工会員の移動販売や、出張販売が会場に来ます！「ふだんのくらしのしあわせ」をモットーに継続的に支援します。

お問い合わせ先

美咲町役場（担当者：保険年金課 福井）

☎0868-66-1115 平日8:30～17:15

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

どの町内会で行われているかなど、詳しいことは、上記にお問い合わせください。

地区名	構成地区・町内会など	会場数	体操の種類	特徴など
三保	錦織北	1	ストレッチ	コロバン体操、 茶話会
大埴和	大埴和西	1		
打穴	打穴上・打穴北・打穴西	3		
西川	西川	1		
江与味	江与味	2		
埴和	中・東・西埴和・栃原・上口・小山	5		
倭文西	南	1		
吉岡	八神・塚角	1		
本庁	久木	1		
飯岡	飯岡・王子・高下	2		
南和気	藤田下	1		
合 計		19		



通いの場を立ち上げたい方へ

美咲町役場は、通いの場の立ち上げをサポートしています。

身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、ご相談ください。

〈立ち上げまでの流れ〉

1

美咲町役場保険年金課に相談

2

最初の1ヶ月は、生活支援コーディネーターが「通いの場」の体験や体操の方法を指導します。

3

2ヶ月からは、できるだけ自主活動として実施、その後は定期的に生活支援コーディネーターが、訪問します。

【通いの場でコロバン体操をする皆さん】



【黄福タクシーを利用した移動支援。
通いの場へは片道 100 円で行けます】



美咲町は健康についての取り組み、閉じこもり予防、買い物支援、移動支援など、生活支援の問題や課題を各課の担当者と町社会福祉協議会が集まり、話し合いを行っています。また自治会組織とも情報共有し、学習会や、座談会をはじめ地域に密着した関係づくりにも努めています。移動の問題は通院、買い物、お出かけ、リフレッシュ、閉じこもりの予防にも関係しています。黄福タクシーによる移動支援事業が大きく皆さんの生活に影響しています。そして買い物は、出かけることも大事ですが、久米郡商工会、役場担当課、社協との協力で、買い物サロン虹の架け橋事業を推進し、会員店による出張販売の協力が出来ています。そこでも、見守りや、地域との関わりが強くなり、なじみの関係が出来てきました。安心して安全な町づくりを、住民と一緒にこれからも大きく広げていきます。

その他の通いの場（サロンなど）

地区名	構成地区・町内会など	会場数	備考
加美	西幸・頼元・越尾・新城・金堀・原田・小原	20	
三保	錦織西・東・北・打穴中・下	13	
打穴	打穴北・里・上・西	10	
大併和	大併和西・東、角石祖母・境	9	
中央全地区		1	男性料理
北和気	宮山・安井・百々・書副・行信・羽仁	10	
吉岡	八神・塚角・定宗・大戸上・下・栗子・周佐・連石・延坂	12	
南和気	栗尾・藤田上・下・松尾・吉留・塩気・重藤・上間・惣田・休石	11	
本庁	小瀬・久木・高城・柵原・下谷・高山・藤原・吉ヶ原	8	
飯岡	飯岡上・下・王子・高下	4	
倭文西	北・南・里・川南	4	
西川	西川・西川上・西・通谷	6	
併和	併和・西併和・上口・小山・栃原・	7	
江与味	江与味・大山・高良加寿屋・祇園	3	
旭全体		4	手芸教室
美咲町全体	コロバン公民館	8	
美咲町全体	カフェ	5	
合 計		135	

【お問合せ先】

美咲町社会福祉協議会(担当者:地域福祉活動推進班)
☎0868-66-7223 平日8:30~17:15