

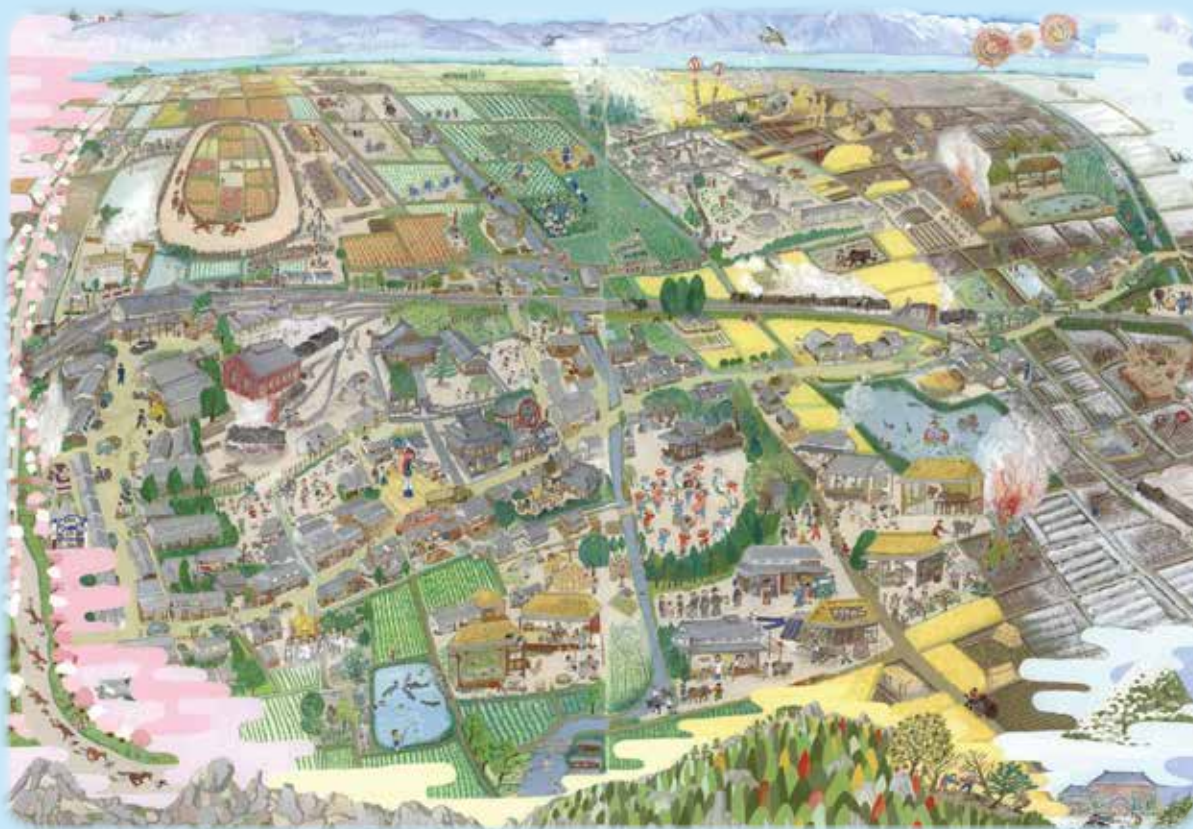
保存版

2024年
9月発行



渋川学区
マスコットキャラクター
「しゅばちゃん」

みんなでつくろう いきいき渋川



渋川学区について・・・

表紙写真は渋川学区の『風景の記憶絵』です。住民の皆さんの情報や記憶をもとに2年をかけて制作され、昭和30年代頃の渋川の風景や営み、四季の移ろいが色彩豊かに、いきいきと描かれています（旧中山道沿いの光明寺駐車場に掲示しています）。そして令和の時代を迎えた今、渋川は大型店舗や住宅が建ち並び、多くの人が行き交う活力あふれるまちに成長しました。

まちの姿とともに社会の状況も変化しつつありますが、どんなときも住民同士が支え合い、安心して暮らしていくことができるよう、身近なつながりづくりを進めましょう！

草津市総人口：139,638人

【渋川学区】

総人口：9,626人

世帯数：4,583世帯

高齢化率：18.5%

（2024年4月1日現在）

はじめに

「慣れ親しんだ自宅、住み慣れた渋川のまちでいつまでも暮らしていきたい」という思いをよくお聞きしますが、その一方で、年齢を重ね、またいろいろな困りごとを抱えていて、これからの生活に不安を感じておられる方は決して少なくありません。

これからも住み慣れた地域で暮らしていくうえで、いざというときにサポートしてくれる「つながり」があれば安心です。そして、家族や、行政・介護事業所・病院などの関係機関のほか、住民同士で交流したり、いろいろな地域福祉活動に参加することで、お互いに見守り支え合う地域づくりが進みます。

皆さんの暮らしを豊かにする一助として、渋川学区で行われているいろいろな活動の情報を紹介します。



目次

内 容	ページ
はじめに	P. 1
目次	P. 1
渋川まちづくりセンター 講座・自主教室情報	P. 2
渋川学区活動マップ	P. 3～4
わたしの連絡先	P. 5～6
老人クラブ	P. 7
地域サロン	P. 8
地域サロン（いきいき百歳体操も実施）	P. 9
いきいき百歳体操	P.10
あなたの在宅生活をささえる相談窓口 草津地域包括支援センター	P.11

渋川まちづくりセンター 講座・自主教室情報

講座



○ やすらぎ学級

60 歳以上の皆さんに学びの場を提供するとともに、受講生同士の交流を深めることを目的に開催。

対 象：60 歳以上で趣旨に賛同する人

問合せ：渋川まちづくりセンター

☎ 077-569-0350

自主教室

(2024 年 6 月現在)

種別	団体名	活動日時	種別	団体名	活動日時
囲碁	渋川公民館囲碁同好会	第1・2・3・4土曜日 13時～17時 小会議室1	ヨガ	ヨガティスサークル	第1・3・4水曜日 9時30分～11時 大会議室
	初心者囲碁クラブ	第1・2・3・4土曜日 9時～12時 小会議室1		リラックス・ヨガサークル	第1・2・3・4金曜日 9時30分～11時 大会議室
音楽	ひまわりカラオケ同好会	第1・3金曜日 14時～16時 小会議室1	ジャズダンス	ローズランド	第2・4木曜日 18時～20時 大会議室
	らくらくピアノ「和音」	第2・4水曜日 10時～12時 小会議室1	社交ダンス	社交ダンス渋川サークル	第1・2・3・4木曜日 13時～16時 大会議室
	らくらくピアノ福複サークル	第1・3火曜日、 13時～17時 大会議室	フォークダンス	レク・フォークダンスゆうゆう	第1・2・3・4土曜日 9時30分～12時 大会議室
	あじさい歌謡同好会	第2・4火曜日 9時30分～11時30分 第2・4水曜日 18時30分～20時30分 小会議室1	卓球	渋川卓球サークル	第1・2・3・4月曜日 18時～20時30分 大会議室
体操	健康体操 自彊術	第1・2・3・4水曜日 13時30分～15時 大会議室		ピンポンクラブ	第1・2・3・4水曜日 18時～20時 大会議室
	気功体操サークル	第1・2・3木曜日 10時～11時30分 和室		さわやか卓球会	第1・3金曜日 13時30分～16時30分 大会議室
	いきいき長寿体操 渋川の会	第1・2・3・4火曜日 10時～11時30分 大会議室	吹矢	スポーツ吹矢 渋川同好会	第1・2・3・4土曜日 13時～16時 大会議室
将棋	草将会	第1・2・3・4土曜日 9時～12時30分 小会議室2	書道	一筆カトレア会	第1・3金曜日 13時30分～15時30分 小会議室2

※団体は予告なく解散することがあります。

※諸事情により活動日や会場が変更になる場合があります。

※初めて見学を希望される方は、渋川まちづくりセンターまでお電話をお願いします。

渋川学区活動マップ

番号	団 体 名	場 所	地図 番号	問 合 せ 先
老人クラブ				
1	渋川北楽寿会	渋川北会館	A	草津市老人クラブ連合会 ☎077-516-0350
		高架下	B	
		きらら公園	C	
2	南かがやきクラブ	渋川南会館	D	
		高架下	B	
		きらら公園	C	
地域サロン				
1	渋川北町クラブ	渋川北会館	A	草津市社会福祉協議会 ☎077-562-0084
2	今日も北四	渋川北町第四町内会集会所	E	
3	中町ふれあいサロン	中町会館	F	
4	ユニハイムふれあいサロン	ユニハイム草津	G	
地域サロン（いきいき百歳体操も実施）				
1	中五ゆうゆう会	中出第五会館	H	草津市社会福祉協議会 ☎077-562-0084
2	若竹ほのぼの会	渋川東会館	I	
3	北五和みの会	渋川北五会館	J	
4	いきいき百歳体操サロン	渋川北会館	A	草津市長寿いきがい課 ☎077-561-2372
5	中出しなやか会	中出会館	K	
いきいき百歳体操				
1	いきいき長寿体操渋川の会	渋川まちづくりセンター	L	草津市長寿いきがい課 ☎077-561-2372
2	レタス	渋川南会館	D	
3	ローレルコート草津 いきいき百歳体操クラブ	ローレルコート草津	M	
4	ザ・草津タワーいきいき百歳体操	ザ・草津タワー	N	

関連ホームページ一覧

くさつマップ



草津市
社会福祉協議会



長寿いきがい課





わたしの

民生委員・児童委員

名前



ケアマネジャー

名前



緊急連絡先

名前 (続柄：)



名前 (続柄：)



連絡先



病院名

名前



歯科名

名前



薬局名

名前



その他（ ）

名前



老人クラブ

草津市老人クラブ連合会

問 合 せ：☎077-516-0350

受付時間：火曜日～金曜日 9時～12時

見学希望の方は、開催場所までお越しください

① 渋川北楽寿会

場 所 渋川北会館

活動日 ●月例会 第3火曜日 10時～12時

内 容 【参加対象】 エリア：渋川北町町内会 年齢：60 歳以上
【会 費】 前期：2,500 円 後期：2,500 円
【会 員 数】 男性：21 人 女性：19 人
【活動内容】 ・誕生日会 ・日帰り研修旅行
・健康づくり ・交通安全
・その他講演 ・ビンゴゲーム
・料理教室 ・神社清掃
・会館清掃 等



クラブ活動 ●百歳体操 毎週火曜日 10時～12時
●カラオケ 毎週火曜日 13時～16時
●グランドゴルフ 毎週水曜日 10時～12時 → 場所：きらら公園
毎週土曜日 10時～12時 → 場所：高架下

② 南かがやきクラブ

場 所 渋川南会館

活動日 ●月例会 第3火曜日 10時～12時

内 容 【参加対象】 エリア：渋川南町町内会・中町町内会
年 齢：65 歳以上
【会 費】 前期：2,000 円 後期：2,000 円
【会 員 数】 男性：10 人 女性：15 人
【活動内容】 ・誕生日会 ・日帰り研修旅行
・健康づくり ・交通安全
・その他講演 ・ビンゴゲーム
・料理教室 ・神社清掃 ・会館清掃 等



クラブ活動 ●カラオケ 毎週火曜日 13時～16時
●グランドゴルフ 毎週水曜日 10時～12時 → 場所：きらら公園
毎週土曜日 10時～12時 → 場所：高架下

※この情報は 2024 年 6 月時点のものです。

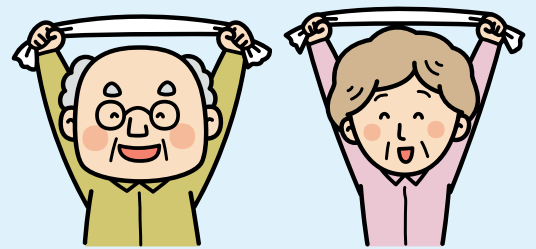
地域サロン

草津市社会福祉協議会

問 合 せ：☎ 077-562-0084

受付時間：平日

8時30分～17時15分



① 渋川北町クラブ

場 所 渋川北会館

活動日 毎週火曜日 13時～16時

内 容

【参加対象】 エリア：学区内
年 齢：60 歳以上

【参 加 費】 毎月 2,500 円

【参加者数】 男性：3 人 女性：5 人

【活動内容】

DAM 通信カラオケを
使用して懐メロから最新
曲まで練習、サロン等



③ 中町ふれあいサロン

場 所 中町会館

活動日 毎月3回
・日曜日(2回) 10時～11時30分
・火曜日(1回) 13時30分～15時

内 容

【参加対象】 エリア：町内会

【参 加 費】 無料

【参加者数】

男性：9 人 女性：6 人

【活動内容】

イス体操、コグトレ、
脳トレ、ゲーム、歌、
茶話会等



② 今日も北四

場 所 渋川北町第四町内会集会所

活動日 毎週水曜日 8時～12時

内 容

【参加対象】 エリア：市内

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：7 人 女性：4 人

【活動内容】

健幸マージャン、
食事会等



④ ユニハイムふれあいサロン

場 所 ユニハイム草津

活動日 第2月曜日 10時30分～12時

内 容

【参加対象】 エリア：ユニハイム草津在住者

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：2 人 女性：5 人

【活動内容】

イス体操、脳トレ、
ゲーム、茶話会、
ケーナ鑑賞



詳しくは、各問合せ先までご連絡ください。

地域サロン

(いきいき百歳体操も実施)

草津市社会福祉協議会

問 合 せ：☎ 077-562-0084

受付時間：平日

8時30分～17時15分

草津市長寿いきがい課

問 合 せ：☎ 077-561-2372

受付時間：平日

8時30分～17時15分

③ 北五和みの会

場 所 渋川北五会館

活動日 毎月 4 回水曜日
9時30分～11時30分

※水曜日が 5 回の時は、第 1 水曜日が休み

内 容

【参加対象】 エリア：町内会
年 齢：60 歳以上

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：1 人 女性：7 人

【活動内容】

百歳体操と口の体操、
ビンゴゲーム、
出前講座、誕生会、
茶話会等



① 中五ゆうゆう会

場 所 中出第五会館

活動日 毎週水曜日
9時15分～11時30分

内 容

【参加対象】 エリア：町内会

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：3 人 女性：10 人

【活動内容】 百歳体操、談話等

④ いきいき百歳体操サロン

場 所 渋川北会館

活動日 毎週火曜日 10時～11時10分
※但し第3週目のみ木曜日

内 容

【参加対象】 エリア：町内会
年 齢：60 歳以上

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：5 人 女性：5～7 人

【活動内容】 百歳体操、口からこんにちは、
タオル体操、茶話会等

② 若竹ほのぼの会

場 所 渋川東会館

活動日 毎週金曜日 9時30分～12時

内 容

【参加対象】 エリア：町内会
年 齢：65 歳以上

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：1 人 女性：7 人

【活動内容】 百歳体操、お手玉体操、
お手玉ゲーム、茶話会等

⑤ 中出しなやか会

場 所 中出会館

活動日 毎週水曜日 9時30分～11時

内 容

【参加対象】 エリア：中出 1～4 町内会

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：1 人 女性：15 人

【活動内容】 百歳体操、お口の体操

※この情報は 2024 年 6 月時点のものです。

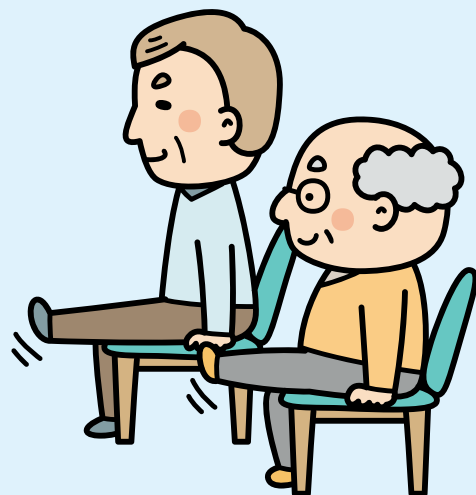
いきいき百歳体操

草津市長寿いきがい課

問 合 せ：☎ 077-561-2372

受付時間：平日

8時30分～17時15分



① いきいき長寿体操 渋川の会

場 所 渋川まちづくりセンター

活動日 毎週火曜日 9時30分～11時

内 容

【参加対象】 エリア：市内

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：5人 女性：20人

【活動内容】 いきいき百歳体操、お口の体操

③ ローレルコート草津 いきいき百歳体操クラブ

場 所 ローレルコート草津
2階 集会所

活動日 毎週水曜日 10時～11時

内 容

【参加対象】 エリア：ローレルコート草津在住者

【参 加 費】 年間：1,000円

【参加者数】 男性：4人 女性：5人

【活動内容】

百歳体操、昼食会等



② レタス

場 所 渋川南会館

活動日 毎週金曜日
9時30分～10時45分

内 容

【参加対象】 エリア：町内会中心

年 齢：60歳～100歳

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：2人 女性：10人

【活動内容】 DVDを視聴しながら百歳体操と
お口の体操と歩行運動

④ ザ・草津タワー いきいき百歳体操

場 所 ザ・草津タワー
パーティールーム

活動日 毎週火曜日 10時～11時

内 容

【参加対象】 エリア：ザ・草津タワー在住者

【参 加 費】 無料

【参加者数】 男性：3人 女性：10人

【活動内容】

いきいき百歳体操



あなたの在宅生活をささえる相談窓口 草津地域包括支援センター

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために支援を行う高齢者のための総合相談窓口です。

たとえば・・・こんなことがあればご相談ください。

介護・健康の相談

- ・足が弱ってきて心配
- ・介護保険のことが知りたい
- ・介護保険の申請がしたい
- ・介護の悩みがある
- ・ひとり暮らしの親が心配

地域での暮らし

- ・退院後も自宅で暮らしたい
- ・ひとり暮らしが不安
- ・地域サロンで講演してほしい

認知症の相談

- ・物忘れが出てきた
- ・感情的になることがある
- ・身なりを気にしなくなった

権利を守ることの相談

- ・財産の管理が難しくなった
(成年後見制度の利用)
- ・消費者被害にあった
- ・近所で怒鳴り声が聞こえて
心配(高齢者虐待について)



その他の相談

- ・将来のことが心配
- ・生活に困っている方がいる
- ・悩みを聞いてほしい



草津地域包括支援センター

電話：077-561-8144

受付時間：平日 8時30分～17時15分

住所：草津三丁目9番14号



←ホームページ



「みんなでつくろういきいき渋川」 作成者
(渋川学区の医療福祉を考える会議構成メンバー)

渋川学区社会福祉協議会、渋川学区まちづくり協議会、
渋川学区民生委員児童委員協議会、渋川学区老人クラブ連合会、
草津地域包括支援センター、草津市社会福祉協議会、草津市人とくらしのサポートセンター