



- *この一覧表は、自立支援に向けたケアマネジメントを実施するための情報として作成し、情報提供するものです。
- *掲載情報については、現在把握しているもの全てを網羅しているわけではありません。サービス内容、金額等について随時確認をしながらご利用ください。

作成：須坂市社会福祉協議会
〔令和2年6月〕



*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《配食・弁当等配達サービス》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|------------------------|-------------------|--|--------------|--------------------------------------|------------------------------|--|--------------|--|---------------------------|--|--------------------------|
| 若松屋 | 須坂市下八町2041-5 | 026-245-9983 | 026-245-9983 | 須坂市内 (配達コースによるので問合せ) | 8:30~15:00 (電話対応時間) | 土、日・祝日 | 高齢者、 一般 | おかずごはん (メニュー等は問合せ) | 電話 | 口座引落、現金 | |
| 協同組合 須坂給食センター | 須坂市大字米持257 | 026-245-1899 | 026-246-9660 | 須坂市内 (配達コースによるので問合せ) | 7:30~16:30 (電話対応時間) | 土、日・祝日 | 高齢者、 一般 | おかずごはん (メニュー等は問合せ) | 電話 | 口座引落、現金 | |
| ㈱アルムあぶらや 味愛(あじわい)宅配 | 須坂市臥竜6丁目 12-24 | 026-242-4188 | | 須坂市内 | 9:00~18:00 (電話対応時間) | 年末年始他 | 高齢者、 一般 | おかずごはん (メニュー等は問合せ) | 電話 | 口座引落、現金 | |
| 宅配クック123 長野南店 | 長野市青木島1-2- 12 | 026-291-1165 | 026-291-1164 | 須坂市内 | 9:00~18:00 | 年中無休 | 高齢者、 一般 | おかずごはん (メニュー等は問合せ) 昼・夕、1日1食からOK。前日夕 方までに注文。 | フリーダイヤル 0120-288-120 | 口座引落、現金 | 安否確認サービ ス無料 |
| セブンミール (セブンイレブン) | | | | 須坂市内 | 各店舗へ問合せ | なし | なし | 注文品の配達(事前相談要)事 前注文店内での受け渡し対応 | 電話、直接相談 | 現金、もしくはま とめて口座振替 かクレジットカード にて | 詳細別紙 |
| 宝来 | 長野市稲葉日詰 1972-1 | 026-221-7172 | 026-221-5727 | 指定配達コース 内のみ(須坂市 内問い合わせ で確認) | 8:30~17:00 | 日・祝日・夏季 休業日・年末 年始 | | 普通食505円と630円、おかず のみ420円と530円、宅配はお 昼のみ | 電話、FAX | 現金、毎月もし くは振込 | |
| 株式会社ヨンケイ長野 | 長野市青木島町綱 島638 | 0120-845-599 | 026-284-6494 | 須坂市内(電話 問合せで確認) | 8:00~17:30 | 土、日(年間25 日)お盆、年末 年始、ゴールデン ウィーク(要確認) | | 材料のみ配達、夕630円~、冷 凍弁当(おかずのみ)3食セット 当日配達可能(要問合せ) | 週単位で事前 予約 | 現金、銀行引 落、ヨシケINICOS カード | |
| コープデリタ食宅配 (コープながの) | 長野市篠ノ井御幣 川668 | 026-261-1225 受付センター 0120-502-160 | | 須坂市内一部 地域(仁礼町、 峰の原町)除く | 平日9:00~19:30 土 9:00~18:00 | 土、日 | 生協加入者 | 週3日以上で配達 | 電話 出資金 1000円にて生 協加入 | 口座引落 | シルバー割引 有、ふれあい割 引き有 |
| ワタミフードシステム㈱ | | 0120-321-510 | | 須坂市内一部 地域(峰の原高 原)除く | 8:30~17:30 | 土、日、祝日、 | 高齢者向け お弁当 | 週5日(月~金)単位で配達(1日 単位不可) | フリーダイヤル 0120-191-950 | 口座引落 現 金 | 安否確認サービ ス無料 |

参考資料 《コンビニエンスストア・スーパー・ホームセンター・ドラッグストア》

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 営業時間 | 定休日 | 配達 |
|-----------------|-----------------|--------------|-----|------|-----|-----------------|
| セブンイレブン須坂新町店 | 須坂市新町856-7 | 026-245-0914 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂春木町店 | 須坂市春木町980-1 | 026-245-7373 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂市役所前店 | 須坂市東横町1289-1 | 026-248-9911 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂馬場町店 | 須坂市大字須坂1229-11 | 026-246-8040 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂南店 | 須坂市墨坂南2丁目3-40 | 026-245-6468 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂運動公園店 | 須坂市臥竜6-11-1 | 026-248-7555 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン北須坂駅前店 | 須坂市大字小河原3491-1 | 026-246-7011 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂塩川町店 | 須坂市大字小山蒔田2558-3 | 026-248-4078 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂インター店 | 須坂市大字井上町563-1 | 026-248-6363 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| セブンイレブン須坂井上店 | 須坂市大字幸高101-1 | 026-248-6388 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ローソン須坂上中町店 | 須坂市上中町236-1 | 026-246-5563 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ローソン須坂東横町店 | 須坂市東横町1268-5 | 026-246-8101 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ローソン須坂墨坂南店 | 須坂市墨坂南3-10-14 | 026-242-3055 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ローソン須坂上八町店 | 須坂市上八町1765-1 | 026-248-3863 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート須坂駅南店 | 須坂市南横町1614-1 | 026-247-0788 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート須坂臥竜店 | 須坂市臥竜5-3-6 | 026-251-2515 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート須坂相之島店 | 須坂市相之島町528-1 | 026-215-2001 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート須坂村石町店 | 須坂市野辺町1387-6 | 026-242-5149 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート信州須坂亀倉店 | 須坂市大字亀倉97-1 | 026-242-5532 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 営業時間 | 定休日 | 配達 |
|------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------|---|----------------|-----------------|
| ファミリーマート須坂小島店 | 須坂市大字小島1165-1 | 026-242-3007 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ファミリーマート須坂駅西口店 | 須坂市塩川町394-2 | 026-242-3515 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| デイリーヤマザキ須坂村山店 | 須坂市大字村山194-5 | 026-246-3016 | | 24時間 | なし | 各店舗へお問い合わせください。 |
| ラ・ムー須坂長野東インター店 | 須坂市井上 1700-13 | 026-246-4111 | | 8:00～22:00 | | |
| イオン 須坂店 | 須坂市馬場町1288 | 026-246-8811 | | 7:00～23:00 | なし | |
| デリシア須坂井上店 | 須坂市幸高町92-1 | 026-242-5061 | | 9:00～23:00 | なし | |
| 綿半スーパーセンター 須坂店 | 須坂市高梨245 | 026-242-3535 | | 9:30～20:00 | | |
| Aコープ すこう店 | 須坂市高畑1080-1 | 026-248-8888 | | 6-8月9:30～20:30 9-5月9:30～20:00 | 年に数回い ずれかの水 | |
| デリシア須坂西店 | 須坂市墨坂4-1-3 | 026-245-2633 | | 9:00～23:00 | なし | |
| TURUYA須坂西店 | 須坂市須坂1605-1 | 026-242-7011 | | 月-土9:30～20:00 日 9:00～20:00 | | |
| 西友 須坂店 | 須坂市大字須坂金井原1539-1 | 026-248-6660 | | 24時間 | なし | |
| コメリ ハード&グリーン須坂店 | 須坂市臥竜6丁目2番28号 | 026-251-2178 | | 9:00～19:00 | | |
| 綿半スーパーセンター 須坂店 | 須坂市高梨245 | 026-242-3535 | | 9:30～20:00 | | |
| 綿半エクステリアプラザ須坂店 | 須坂市高梨245 | 026-242-3620 | | 9:30～20:00 | | |
| ケーヨーデイツー 須坂インター店 | 須坂市井上702-1 | 026-245-5001 | | 9:30～19:30 | | |
| クスリのアオキ墨坂薬局 | 須坂市墨坂4丁目3番28号 | 026-247-8850 026-247-8781(処方箋) | 026-247-8783(処方箋) | 9:00～22:00 調剤9:00～18:00(土9:00～13:00) | | |
| クスリのアオキ旭ヶ丘薬局 | 須坂市旭ヶ丘2102番地1 | 026-247-8110 026-247-8361(処方箋) | 026-247-8362(処方箋) | 9:00～22:00 調剤9:00～18:00(土9:00～13:00) | | |
| アメリカンドラッグ須坂臥竜店 | 須坂市臥竜5-11-10 | 026-215-2700 | 026-215-2701 | 8:30～22:00 調剤窓口なし | | |
| アメリカンドラッグ春木町店 | 須坂市須坂941-1 | 026-242-5331 | 026-242-5332 | 8:30～22:00 調剤窓口なし | | |

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 営業時間 | 定休日 | 配達 |
|--------------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----|----|
| アメリカンドラッグ墨坂店 | 須坂市墨坂南1895-1 | 026-251-2230 026-214-3619(処方箋) | 026-251-2227 026-214-3629(処方箋) | 8:30～22:00 調剤9:30～18:30 | | |
| ウエルシア須坂日滝店 | 須坂市日滝973-1 | 026-242-3045 | 026-242-3046 | 9:00～24:00 調剤窓口なし | | |
| 八幡中島ファミリー薬局 | 須坂市墨坂2-7-12 | 026-248-0999 | 026-248-1116 | 9:00～21:00 調剤9:30～18:30 | | |
| マツモトキヨシドラッグナカジマ塩川店 | 須坂市塩川町2554-1 | 026-242-7548 | | 8:30～21:00 調剤窓口なし | | |
| 幸高中島ファミリー薬局 | 須坂市幸高苅屋274-2 | 026-242-3225 | | 9:00～19:00 調剤9:00～19:00 | | |
| 薬局マツモトキヨシ 芝宮前店 | 須坂市横町288-1 | 026-248-9111 | 026-248-9121 | 9:00～19:00 調剤はお問い合わせ | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《家事支援・ゴミ処理等有償サービス》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|---|-------------------------|---|------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|----------------|------------------------|---|
| 須高シルバー 人材センター | 須坂市馬場 町1218 | 026-246-2003 | 026-246- 2579 | 須坂市 小布施町 高山村 | 平日 8:30~17:15 | 土、日、祝日 | 対象地域住 民に地域全 員が就業 | 福祉、家事支援、家事援助810 円~、草取り810円~など | 電話 | 現金他 (問合せ) | インターネット 「須高シ ルバー人 材セン ター」で検索 |
| ダスキン ホームインステッド 長野東ステーション | 須坂市小河 原2526-1 | 026-242-7710 フリーダイヤ ル 0120-68-7710 | 026-242- 7761 | 須坂市内 | 受付時間 平日9:00~17:30 土日祝休み | 年中無休,24 時間365日,サ ービス提供 | 65歳以上,そ の他相談 | 一般家事・身体介護・通院介 助・留守番・その他(相談)・草 取り・1時間 2,700円(2時間よ り)詳細問合せ 別途移動費 540円/1回 | 自宅訪問、 来所時相談 | 引落(集金) 振込 | 医療・看護 行為不可 |
| コープながの くらしサポート活動 「まごころ」 | 長野市篠ノ 井御幣川 668 | 026-261-1224 0120-755- 590 | 026-261- 1335 | 長野県内 | 受付9:00~17:00 | 土、日、祝日、 年末年始 | コープなが の組合員 (出資金 1,000円) | 家事一般・高齢者、こどもの簡 単な世話、外出の付添、その他 一般の困りごと1H1,188円 交 通費実費(休日・早朝と17:00以 降は25%割増)30分のみは648 円 | 事務局へ電 話⇒連絡 | 口座引落し | 緊急時の対 応は、連絡 いただき、サ ポーターがい れば可 |
| NPO法人 良風来(リョウフウライ) 自費さわやか サービス | 小布施町大 字小布施 1156-8 | 026-247-6199 | 026-405- 8098 | 長野市 須坂市 小布施町 | 6:00~22:00 | なし | | 買物・付添・調理掃除、見守り、 預かり、その他相談に応じる。 1時間1000円、ガソリン1K15円 | 電話 | 現金 | |
| ベンリーサクラケア 千曲店 | 千曲市桜堂 488-18 | 0120-344-088 | 026-274- 7588 | 長野県内 | 9:00~19:00 | | | あらゆる困りごと。 | 電話 | | |
| 長野おそうじ.com | 長野市篠ノ 井塩崎 6306-2 | 080-9266- 9798 | | 長野県全域 | 8:00~20:00 | 年中無休 | | 不用品回収、ゴミ屋敷整理「個 別回収プラン」「トラック積み放題 プラン」等有、遺品整理、ハウスク リーニング等、料金問合せ | 電話、メール | 現金、振 込、クレジット カード | |

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------|-------|---|-----------------|------------------------------------|--|--|---|---|
| 長野片付け110番 | | 0120-538-902 | | 長野県全域 | 8:00~20:00 | 年中無休 | | 不用品回収、ゴミ屋敷片付け整理、遺品整理、蜂駆除サービス、雪かき、除雪作業、屋根の雪下ろし等、料金等問合せ | 電話 | | |
| RESET(リセット) | 長野市平林1丁目25-6 ワタナベビル | 0120-352-960 026-219-2944 | 026-219-2944 | | | | | 遺品整理、生前整理、不用品の鑑定売却、料金問合せ | 電話 | | 遺品整理士 一般廃棄物 収集運搬業 許可を持つ 業者と連携 |
| ありがた屋長野店 | 長野市新諏訪町1-8-44 | 026-234-3651 | 026-405-3651 | | 9:00~18:00 (時間外要相談) | 年中無休 | | 便利屋、ゴミ片付け(粗大ごみ・家丸ごと)掃除、引越し、水まわり、網戸、障子張替え 1時間2,800円他料金問合せ | 電話・FAX | | 一般廃棄物 収集運搬業 許可 |
| サポート信州 片付けや | 須坂店 須坂市大字 日滝369-1 | 須坂店 026-246-7181 | | | 8:00~20:00 | 盆、正月 | | 廃棄物回収、建物解体、便利屋、ハウスクリーニング、遺品整理 | 電話 | | 一般廃棄物 収集運搬業 許可 |
| クロネコメモリアル 整理らくらくお片付けパック | | 0120-008-008 | | | | | | 部屋の片づけ 1部屋30,000円 電話問合せ | 電話、メール | | |
| 株式会社 ニチイ学館 長野支店 | 長野市南石堂町1277-2 長栄第2ビル 6F | 026-228-0953 | 026-224-1011 | 須坂市内 | 受付9:00~17:00、 フリーダイヤル、(0120-212-295)は24時間 対応で受付 | 土、日、祝日、 年末年始 | 高齢者の家族、高齢者、 一人暮らしの方、共働き 夫婦など | 日常清掃、整理整頓、洗濯、調理、 外出等の付き添い、入退院時の 支援など・シニア短時間プラン (週1回以上)30分 2,160円~ ・定期プラン(週1回以上)1時間 2,808円~・スポットプラン(不定期) 1時間 5,400円~(税込)*30分単 位での延長可1,296円 *その他 プラン有り | 電話(0120-212-295)又は、 ニチイケアセンターへ 問い合わせ | ・郵便振込み・定期的 利用者は、銀行口座から の引落も可・コンビニ払い | インターネット「ニチイの 家事代行」で検索 |
| ゴミ部屋片付け隊 by特掃最前線 | | 012-756-302 | | 全国 | 24時間対応 | 年中無休 | | ゴミ屋敷部屋掃除、女性のみ片 付けチーム有り | 電話、メール | | メールで24時間 対応 |

* ゴミ処理は一般廃棄物収集運搬業許可を受けた事業者かどうか注意する。

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《移送サービス》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--|---|---------------------|---|--|------|------|---------------------|
| 須坂市社会福祉協議会移送サービス | 須坂市大字須坂476-1 | 026-214-2994 | 026-246-0054 | 須坂市内及び須坂市を発着地とし、長野市、小布施町、高山村、中野市 | 営業時間7:30～20:00 受付時間8:30～17:00(土日祝日除く)3営業日前までに要予約 | | 要介護2以上かつ日常生活自立度B以上、身障手帳1種1級・1種2級の下肢・体幹・視覚障害の方、※峰の原高原のみ要支援・要介護の方 | 福祉車両保有(2kmまで300円、以降5kmごとに100円、その他)、事前に申請・登録必要 | 電話 | 現金 | |
| 須坂市社会福祉協議会車両貸渡サービス(福祉車両貸出) | 須坂市大字須坂476-1 | 026-214-2994 | 026-246-0054 | 須坂市及び近隣市町村 | 受付及び貸出・返却時間8:30～17:15(土日祝日除く) | | 車いす利用者等 | 福祉車両の貸出サービス、利用料は無料(燃料費等は実費負担)、申請及び登録必要 | 電話 | | |
| のっこい福祉タクシー | 須坂市大字井上2127-3 | 026-246-0227 | | | | | 要支援・要介護の方、障がい者手帳所持の方、その他 | 福祉車両保有(〔介護運賃〕、2kmまで630円、以降0.5kmごとに100円、その他※要ケアプラン) (〔一般運賃〕、2kmまで800円、以降1kmごとに300円、その他、※障害者手帳提示で1割引) | 電話 | | |
| きらら福祉輸送サービス | 須坂市臥竜1-7-17 | 026-248-5089 | | 須坂市内及び須坂市を発着地とし、長野市、小布施町、高山村、中野市、上田市、千曲市 | 9:00～19:30 | 土日・祝祭日・お盆・12/29～1/3 | 通常バス、タクシー等の公共機関の利用が困難な高齢者及び障がい者(車イス等を含む) | 3キロ以下を500円とし、以後走行1キロごとに150円の加算。複数で乗車する場合は、一行程の中の最長距離の料金を利用料金とし、それを利用した人数で除した金額をそれぞれから徴収する。 その他の料金①迎車料金→3キロを越えた地点から1キロごとに25円②待機料金→10分間100円以降10分を越えるごとに100円の加算③車いすの貸し出し→1回につき300円 | 電話 | | |
| 長電タクシー(株) | 須坂市大字須坂1288-2 | 026-245-0351 | | | 午前5:00～翌午前2:00 | | 車椅子 | 福祉車両保有(車両指定1回500円)、買い物代行(旧市街地)900+買い物代)高齢者割引有、障害者割引有(健康保険証、免許証など提示) | 電話 | 現金 | 高齢者割引サービス75歳以上(1割引) |

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------|---|---|--------------|--|---|--------|------|----------------------------------|
| 長野コアラ(NPO法人) | 中野市大字 中野松川 1513 | 0269-38-1260 | 0269-38-1261 | 介護タクシー 中野市・飯山市・山ノ内町・小布施町等 ケア輸送サービス 長野県全域 | 9:00～18:00 | 日、祝日 | ケア輸送サービスは、介護保険対象者、身体障がい者、1人では公共交通機関を利用困難な方、車椅子、スレッ | ケア輸送サービス利用 初乗2kmまで300円・加算100円・送迎料金はサービス +介助料金は介護保険の1割負担 (詳しくは問合せ) | 電話、FAX | | |
| おでかけサポート くろまめ | 須坂市八重 森町491-1 | 026-245-7206 | | | 8:00～18:00 時間外あり | | 要支援・要介護の方、障がい者手帳所持の方、その他 | ・タクシー料金 初乗り1.5kmまで700円、加算料金300m毎に100円。迎車料金200円、待機料金30分毎に500円、各種割引サービス。 ・介助料金 送迎のみの介助料金500円 同行介助・外出支援(送迎なし)介助料金 1時間2,000円(スタッフ1名) https://oskuromame.wixsite.com/od | 電話・FAX | | 障がい者・高齢免許返納者・遠距離9,000円を超える額は1割引き |
| 長野観光自動車(株) | 長野市大字 高田1462-5 | 026-222-1234 | 026-222-1228 | 長野県全域 | 終日可能、要予約 時間外加算なし 介護タクシーの営業日及び営業時間あり | | 車椅子 ストレッチャー | 【時間距離併用】運賃 時間制運賃 【貸切】介護料500円より 車椅子可、リクライニング可 ストレッチャー可 障害者割引あり | 電話 要予約 | | |
| (株)民間救急 | 東御市県 291-2 | 0120-119900 0268-64-4199 | | 長野県全域 | | 年中無休 24時間 | | 点滴、酸素吸入、吸引器、救急設備、等装備 | 電話 要予約 | | |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《配達・移動販売・ネット販売・サービス》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|---|------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--|-----------|-----------|---|---------------------------|----------------------------------|---|
| JAまごころ宅配 JAながの須高宅配センター | 須坂市大字 小島547-4 | 026-248-1550 | 026-248-3426 | 須坂市内 | 8:30～17:00 定休日(土・日・祝) 年末年始 12/31～1/3 | 配達は土あり | JA窓口申込 | カゴから注文した商品を週2回配達 | 電話にて申し込むと担当者が説明に訪問 | 口座引落 | |
| ヤクルト須坂センター | 須坂市大字 須坂1555-5 | 026-248-2425 0120-11-8960 | 026-284-1436 | 須坂市内 | 9:00～17:30 | 日、祝日、年末年始 | どなたでも | 週1回配達 | 電話、FAX | 配達時現金(月額清算可) | |
| コープながの移動販売事業 (コープながの号) コープながの稲里店内 | 長野市稲里 中央3丁目 38-1 | 026-283-4455 | | 須坂豊丘地区 須坂豊洲地区 | 火曜日 13:30 グリーンアルム 14:00 大日向公会堂 14:25 大日向団地関口様宅前 15:15 豊里団地集会所 15:40 豊丘町公会堂 16:10 望岳台公会堂 16:30 望岳台市営住宅横 水曜日 11:20 穀町ハイツ 12:00 旭ヶ丘ふれあいプラザ 12:40 旭ヶ丘南市営住宅 14:40 北相之島第一集会場前 15:10 北相之島東側 15:20 北相之島南 15:30 北相之島西バス停前 16:00 協栄すざか物流センター | | コープながの加入者 | 生鮮食品 生活必需品 要望に応じた品物 お刺身、お肉、野菜、お惣菜、お弁当、パン、他食料品、日用品等約700品目 | | 現金、他問合せ | 巡回コース・停留所・時間はインターネットで確認可 |
| デリシアネット便 デリシア 電話スーパー | | 0120-48-4147 | 0263-87-6545 | | 9:00～18:00 | | 会員登録必要 | 即日配達(時間選択可)、配達送料800円 | ネット検索「デリシアネット便」会員登録・年会費無料 | 代金引換、クレジットカード、オンラインカード決済 | 電話でカゴ注文可 |
| イオンネットスーパー イオン中野店 | 中野市一本木252-1 | 0120-586-610、0269-23-4555 | | | 9:00～21:00 | なし | 会員登録必要 | 配送料550円(地域による) | ネット検索「イオン中野店」会員登録・年会費無料 | 代金引換、クレジットカード一部店舗のみ玄関先でWAON利用 | 電話でカゴ注文可、 http://shop.aeon.jp |
| セブンミール | | | | | 前日10時半までに注文 | なし | 会員登録必要 | 1,000円以上からお届け。お届け料220円。3,000円以上でお届け料無料。 | ネット検索「セブンミール」 | お届け分を1ヶ月まとめて口座振替またはクレジットカードでお支払い | |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《理美容》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | | 訪問理美容 | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 |
|-------------|----|------------|--------------|---|--|--------|----|---------------------------------------|
| あい美容室 | 上部 | 穀町523-イ | 026-245-8324 | ○ | 寝たきり等で理美容院などに出向くことができない在宅の要介護者の家庭に訪問して調髪又はカットサービスを行います。詳細、料金等はお問合せ下さい。 | | | 須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。詳細は各店舗にお問い合わせください。 |
| キタザワ美容室 | 上部 | 本上町100 | 026-245-0150 | | | | | |
| タマイ美容室 | 上部 | 上町1362 | 026-245-0683 | | | | | |
| ビューティーサロンルリ | 上部 | 太子町652-1 | 026-245-0425 | | | | | |
| 美容室ヴァン | 上部 | 本上町1387 | 026-248-4762 | | | ○ | | |
| やま美容室 | 上部 | 上町1362 | 026-246-4955 | | | | | |
| ユリ美容室 | 上部 | 上町1482 | 026-245-5709 | | | | | |
| 笹川理容院 | 上部 | 上町1364 | 026-245-1981 | ○ | | | ○ | |
| 前坂理髪店 | 上部 | 上中町183 | 026-245-0146 | ○ | | | ○ | |
| 宮本理容店 | 上部 | 上町20 | 026-245-1086 | ○ | | ○ | ○ | |
| 理容中澤 | 上部 | 本上町94 | 026-245-1884 | ○ | | ○ | ○ | |
| 美容室ユミ | 東部 | 新町885-40 | 026-248-9602 | | | | | |
| カトリ理美容院 | 東部 | 春木町1091-5 | 026-245-1062 | ○ | | | ○ | |
| スズキ理容院 | 東部 | 中町222 | 026-245-3738 | ○ | | | ○ | |
| アアルト(aalto) | 西部 | 馬場町1262-1 | 026-285-0658 | | | | | |
| アリサ美容室 | 西部 | 北横町1314-2 | 026-245-0845 | | | | | |
| かおり美容室 | 西部 | 南横町1616-5 | 026-245-4075 | | | | | |
| ケイ美容室 | 西部 | 北横町1311-20 | 026-245-1669 | | | | | |

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | 訪問理美容 | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 |
|--------------|----|---------------|------------------------------|-------|--------|----|---|
| サロン・ド・ユウ | 西部 | 東横町1535 | 026-248-0368 | ○ | | | 須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。 詳細は各店舗にお問い合わせください。 |
| シオノヤ美容室 | 西部 | 馬場町1247 | 026-245-1795 | ○ | ○ | | |
| チェリー美容室 | 西部 | 東横町344-1 | 026-245-5620 | ○ | ○ | | |
| つる美容院 | 西部 | 南横町1574 | 026-245-2618 | ○ | | | |
| ナチュレ美容室 | 西部 | 立町263-7 | 026-248-3730 | | ○ | | |
| パウダー(Powder) | 西部 | 北横町1303 | 026-248-5403 0120-105-403 | | | | |
| ビューティーサロン・モア | 西部 | 馬場町1217 | 026-246-1286 | ○ | ○ | | |
| 美容室あつぷる須坂店 | 西部 | 南横町1605-1 | 026-274-5020 | | | | |
| 美容室ノーブル | 西部 | 須坂1288-2 | 026-248-2454 | | | | |
| 美容室ビギ | 西部 | 北横町1323-13 | 026-245-7282 | ○ | | | |
| 美容室マギー・diva | 西部 | 東横町1434-1 | 0120-481907 026-248-1907 | | | | |
| プロムナード | 西部 | 南横町1637 | 026-248-1775 | | ○ | | |
| ヘアメイクパウダー | 西部 | 北横町1303 | 026-248-5403 0120-105403 | | | | |
| みよんみよん 横町店 | 西部 | 南横町366-1 | 026-248-1993 0120-481993 | | | | |
| おびなた理容室 | 西部 | 立町1404-9 | 026-245-2820 | ○ | | ○ | |
| 髪師須坂店 | 西部 | 南横町1637 | 026-214-6837 | | | | |
| 仲田理容室 | 西部 | 立町1528-3 | 026-248-1440 | | | | |
| ひらやま理容室 | 西部 | 南横町1616-5 | 026-245-4075 | ○ | | ○ | |
| ミノル美容院 | 西部 | ハイランド町1230-43 | 026-245-4096 | ○ | ○ | ○ | |
| 理容わたなべ | 西部 | 北横町1309-24 | 026-245-0274 | ○ | | ○ | |
| 駒津美容院 | 南部 | 臥竜6-4-10 | 026-245-1810 | | | | |

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | 訪問理美容 | | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 |
|----------------------|----|-----------|------------------------------|-------|---|--------|----|--|
| シスター美容室 | 南部 | 墨坂4-13-20 | 026-245-3752 | ○ | <p>寝たきり等で理美容院などに出向くことができない在宅の要介護者の家庭に訪問して調髪又はカットサービスを行います。 詳細、料金等はお問合せ下さい。</p> | ○ | | <p>須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。 詳細は各店舗にお問い合わせください。</p> |
| シマ美容室 | 南部 | 臥竜6-23-6 | 026-248-1188 | ○ | | | | |
| 美容室アール | 南部 | 小山1288-12 | 026-248-7588 | | | | | |
| 美容室ウィズ | 南部 | 墨坂2-10-12 | 026-246-0512 | ○ | | ○ | | |
| 美容室ギャラント | 南部 | 屋部町1269-3 | 026-245-4840 0120-222-990 | ○ | | | | |
| 美容室しゃんぷー | 南部 | 墨坂南2-22-6 | 026-248-6702 | ○ | | | | |
| 美容室峰 | 南部 | 墨坂4-2-21 | 026-248-4350 | | | | | |
| 美容室ミルキー | 南部 | 墨坂南4-6-19 | 026-242-3301 | ○ | | | | |
| 美容室りんごの木須坂店 | 南部 | 墨坂3-3-7 | 026-246-9941 | | | | | |
| HairSalonノイム (Neu-M) | 南部 | 墨坂南2-3-43 | 026-247-8711 | | | | | |
| ヘアーサロンパルコ須坂店 | 南部 | 小山2521-43 | 026-213-6478 | | | | | |
| HairSalonharu | 南部 | 小山2521-32 | 026-213-4186 | | | | | |
| みよんみよん 金井原店 | 南部 | 須坂1471-16 | 026-215-2325 0120-592325 | | | | | |
| ヤブ美容室 | 南部 | 屋部町1316-2 | 0269-245-4547 | | | | | |
| 山岸美容室 | 南部 | 坂田町66-1 | 026-245-1848 | ○ | | | | |
| りんどう美容院 | 南部 | 墨坂南3-3-6 | 026-245-7987 | | | | | |
| れい美容室 | 南部 | 墨坂南3-6-9 | 026-246-9391 | | | | | |
| わかば美容室 | 南部 | 坂田町36-1 | 026-245-2266 | | | | | |
| 片桐理容院 | 南部 | 屋部町1269-3 | 026-245-4681 | ○ | | | ○ | |
| 髪工房大太 | 南部 | 墨坂南4-1-22 | 026-248-8353 | ○ | | | | |
| スマイル金井原店 | 南部 | 須坂1471-16 | 026-215-2287 0120-352-287 | | | | | |

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | 訪問理美容 | | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 |
|-----------|-----|-------------|------------------------------|-------|---|--------|----|--|
| 竹内理容室 | 南部 | 北原町1206-9 | 026-245-1766 | ○ | <p>寝たきり等で理美容院などに出向くことができない在宅の要介護者の家庭に訪問して調髪又はカットサービスを行います。 詳細、料金等はお問合せ下さい。</p> | ○ | ○ | <p>須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。 詳細は各店舗にお問い合わせください。</p> |
| 床屋かわもと | 南部 | 北原町544-13 | 026-248-5261 | ○ | | ○ | | |
| 山崎理髪店 | 南部 | 臥竜6-4-22 | 026-245-2445 | | | | | |
| 理容みゆき | 南部 | 坂田町146-5 | 026-248-2004 | ○ | | ○ | | |
| アトリエシェリー | 日滝 | 日滝4336-1 | 026-246-0323 | | | | | |
| きみ美容室 | 日滝 | 相森町2087-1 | 026-245-3801 | | | | | |
| トネリコ | 日滝 | 日滝2196-4 | 026-248-7255 | | | | | |
| とみおか美容室 | 日滝 | 小河原高畑1107 | 026-248-0415 | | | | | |
| ムウ美容室 | 日滝 | 本郷町481-1 | 026-246-1005 | ○ | | | | |
| ユキ美容室 | 日滝 | 大谷町1241-7 | 026-245-0962 | | | | | |
| ラン美容院 | 日滝 | 大谷町935-1 | 026-248-6421 | | | | | |
| りんごの木 | 日滝 | 小河原町3914-21 | 026-248-1324 | | | | | |
| 理容室シノハラ | 日滝 | 相森町2196-5 | 026-246-9861 | ○ | | ○ | | |
| 美容室オリーブの実 | 豊洲 | 小河原3388-26 | 026-248-3775 0120-803-775 | | | | | |
| フルタニ美容室 | 豊洲 | 相之島町601 | 026-245-7005 | ○ | | ○ | | |
| ヘアサロン エジリ | 豊洲 | 北相之島町1388-1 | 026-246-3453 | ○ | | ○ | | |
| アベ美容院 | 旭ヶ丘 | 旭ヶ丘1-11 | 026-245-1554 | | | | | |
| コダマ美容室 | 旭ヶ丘 | 北旭ヶ丘3516-3 | 026-245-5679 | | | | | |
| ひとみ美容室 | 旭ヶ丘 | 北旭ヶ丘町6-36 | 026-245-4653 | | | | | |
| ふじ美容室 | 旭ヶ丘 | 旭ヶ丘4-71 | 026-246-1189 | | | | | |
| アサヒ理容店 | 旭ヶ丘 | 北旭ヶ丘町7-2 | 026-245-4059 | ○ | ○ | | | |

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | 訪問理美容 | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 | |
|-----------------|-----|-----------|------------------------------|-------|--|----|---|---|
| カットショップイシイ(141) | 旭ヶ丘 | 旭ヶ丘町1-46 | 0120-158-382 | ○ | <p>寝たきり等で理美容院などに出向くことができない在宅の要介護者の家庭に訪問して調髪又はカットサービスを行います。 詳細、料金等はお問合せ下さい。</p> | ○ | <p>須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。 詳細は各店舗にお問い合わせください。</p> | |
| ひき理容室 | 旭ヶ丘 | 旭ヶ丘2113-3 | 026-245-0764 | ○ | | ○ | | |
| アクア須坂店 | 日野 | 塩川町492-6 | 026-248-0399 | | | | | |
| Anela | 日野 | 塩川町503-12 | 026-248-8806 | | | | | |
| アリガ美容院 | 日野 | 沼目町465-15 | 026-246-3195 0120-235-194 | ○ | | ○ | | |
| 大野理美容院 | 日野 | 村山町143-5 | 026-245-0462 | | | | | |
| カットハウス赤い鳥 | 日野 | 高梨町2477-5 | 026-246-1782 | ○ | | ○ | | |
| 美容室アイ・サルーン | 日野 | 高梨町2555-2 | 026-248-8443 | | | | | |
| 美容室シーズ | 日野 | 沼目町242 | 026-245-3328 | | | | | |
| 美容室ぱーぶる | 日野 | 塩川町642-7 | 026-248-6587 | ○ | | ○ | | |
| みよんみよん 高梨店 | 日野 | 高梨93-1 | 026-246-3356 0120-593356 | | | | | |
| エダリハツ | 日野 | 田の神町7-1 | 026-248-3165 | ○ | | | | ○ |
| 鈴木理容院 | 日野 | 塩川町58 | 026-245-5735 | ○ | | | | ○ |
| トクタケ・ヘアーサロン | 日野 | 塩川町147-7 | 026-248-8448 | | | | | |
| 理容タカハシ | 日野 | 塩川町336-9 | 026-248-2771 | ○ | | | | ○ |
| オレンジペコ須坂店 | 井上 | 井上1830-9 | 026-248-4111 | | | | | |
| サロンドCOCO | 井上 | 中島町444 | 026-246-3222 | | | | | |
| ビューティーハウスM | 井上 | 福島町235 | 026-245-1900 | | | | | |
| 美容室かみの木 | 井上 | 米持町521-13 | 026-248-0045 | | | | | |
| 美容室ネバーチェンジ | 井上 | 米持町137-26 | 026-248-7539 | | | | | |
| 美容室ミツバ | 井上 | 福島町225-1 | 026-246-3758 | | | | | |

| 事業者名 | 地区 | 所在地 | 電話 | 訪問理美容 | | バリアフリー | 送迎 | 須坂市在宅福祉理容券 |
|-----------------|-----|-----------------|-----------------------------|-------|--|--------|----|---|
| ふじさわ美容室 | 井上 | 米持町440-5 | 026-245-9323 0120-819323 | ○ | 寝たきり等で理美容院などに出向くことができない在宅の要介護者の家庭に訪問して調髪又はカットサービスを行います。 詳細、料金等はお問合せ下さい。 | ○ | | 須坂市在宅福祉理容券が利用出来ません。 詳細は各店舗にお問い合わせください。 |
| ヘアー・カット・イーズ | 井上 | 米持町86-1 | 026-248-6837 | | | | | |
| HAR' sラ・テット | 井上 | 米持町627-14 | 026-246-6626 | | | | | |
| 木村理髪店 | 井上 | 井上町2420-1 | 026-245-4543 | ○ | | | ○ | |
| ヘアーサロンキムラ | 井上 | 井上2420-1 | 026-245-4543 | | | | | |
| 上田美容室 | 高甫 | 野辺村石町1988-3 | 026-248-3226 | | | | | |
| 村石美容院 | 高甫 | 上八町2013-7 | 026-245-1797 | | | | | |
| マキ理容室 | 高甫 | 望岳台19-8 | 026-245-8191 | ○ | | | ○ | |
| 町田理容院 | 高甫 | 上八町1769 | 026-246-4693 | ○ | | | ○ | |
| 理容カトウ | 高甫 | 上八町1928-11 | 026-245-1840 | ○ | | | ○ | |
| リエ美容室 | 東 | 夏端町1-10 | 026-245-8207 | ○ | | | | |
| Y&M美容室 | 東 | 亀倉32-82 | 026-246-0546 | ○ | | | | |
| ナカジマ理容院 | 東 | 仁礼町1202-1 | 026-248-2334 | ○ | | | ○ | |
| ヘアーサロンタケウチ | 東 | 亀倉町502-3 | 026-248-2248 | | | | | |
| 美容室job | 東 | 仁礼町161-3 | 026-248-9298 | | | | | |
| 麻姑美容室 | 東 | 亀倉夏端6-100 | 026-246-4702 | | | | | |
| 福祉訪問理美容 髪や長野 | 長野市 | 長野市松岡2-4-21 201 | 0120-294-138 | | 9:30~17:00 | | | |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《宅配クリーニング・サービス》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|------------------------------|----------------|--------------|----------------------------|-------|--------------------|---|-------------------|--------------------------|---|
| (有)クリーニング黒岩 | 須坂市新町529 | 026-245-1238 | 8:00～19:00 | 日曜・祝日 | 須坂市 小布施町 高山村 | | 電話 10:00～17:00 | 現金 | |
| ざれもん クリーニング (宅配クリーニング) | 長野市差出南2丁目1番32号 | 026-225-5100 | 9:00～17:00 | | | 合計5,000円以上で受付時の 送料、手数料無料、お届け時 の送料はお客様負担 | 電話・FAX | 現金 口座引落 振込 要問合せ | |
| 宅配クリーニング リネット(Lenet) | | 0120-199-929 | 10:00～13:00 14:00～17:00 | | | 各種特典あり 会員登録など問合せ | 電話 インターネット | 代引 クレジット | インターネット https://www.lenet.jp で 検索 |
| 宅配クリーニング 洗たく倉庫 | | 0120-006-660 | | | | 各種特典あり 会員登録など問合せ | 電話 インターネット | 代引 クレジット 口座振替 | インターネット http://sentakusouko.jp で検索 |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《見守り・安心》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|--|--------------------------|--------------|-----|------|------|-----|-----|--|---|------|-----------|
| au安心ナビ | | | | | | | | 携帯電話、スマートフォンなどを使用した居場所確認 | https://www.au.com | | 詳しくはネット検索 |
| NTTつながりほっとサポート | | | | | | | | 携帯電話、スマートフォンなどを使用した安否確認 | https://www.nttdocomo.co.jp | | 詳しくはネット検索 |
| ALSOK みまもりサポート 総合警備保障(株) 長野支社 | 長野市大字 高田259-2 昭和ビル | 026-227-0181 | | | | | | 人感センサー・ペンダント型緊急ボタン設置・動きがなかった時、家族からの要請・緊急ボタンが押された時など・状況によりガードマンが駆け付ける | | | 詳しくは問合せ |
| セコムホームセキュリティ | | 0120-756-892 | | | | | | 持ち歩けるセキュリティ専用端末GPSIによる居場所確認・ボタンだけでセコム通報 | | | 詳しくは問合せ |
| (株)マザアス 押すだけコール | | 0120-040-330 | | | | | | 人感センサー・ペンダント型緊急ボタン設置、駆け付け・健康相談等 | | | 詳しくは問合せ |
| 象印見守り ホットライン | | 0120-950-555 | | | | | | 電気ボタンを利用した安否確認ボタンの利用状況が携帯やパソコンで確認できる。 | | | 詳しくは問合せ |

*パンフレット・インターネット情報については事業主の承諾を得ていません。

《集いの場・趣味・運動》

*この一覧表は自立支援を実施するための情報として作成しています。その他の情報等ありましたらお知らせください。

| 事業者名 | 担当者 | 所在地 | 電話 | FAX | 対象地域 | 営業時間 | 定休日 | 対象者 | サービス内容/利用料金 | 申込方法 | 支払方法 | その他 |
|-------------------------------------|--|--------------------------|---------------|------------------|--------------------|---|---------------------|-----------------------|--|-------------|---------------|---------------|
| 認知症カフェ まゆ | 和久井 | 須崎市臥竜 6-15-8 | 026-245-2546 | | 須崎市 | 火、木 10:00~15:00 | 月、水、金、 土、日 | 認知症 家族介護者 どなたでも | 地域に開かれた自由な場 所、認知症本人や家族が気 軽に立寄れる場所。お茶代 100円 | 不要 | 現金 | 気軽に立寄 れる場所 |
| お元気ハウス木蓮 | 松澤 | 須崎市五閑 152-4 | 090-4442-6199 | 026-405- 8098 | 須崎市 長野市 小布施町 | 土 | 月、火、水、 木、金、日 | 制限なし | 運動・物作り・音楽・おしゃべ りなど1日1000円程度、食事 代実費介護費(5分100円~) | 携帯電話へ 申込 | 現金 | |
| おしゃべり サロン ゆずりっぱ | 和田 | 須崎市立町 254-3 | 026-248-1522 | | なし | 毎月10日・20日・30日 [祝祭日・土日にあたる時は休み] 10:00~15:00 | | どなたでも | 自由に立ち寄れる場。 参加費:1人200円(ドリンク 付) | 不要 | 現金 | |
| 須崎市生涯学習 センター | ホームページ ⇒ www.city.suzaka.nagano.jp/enjoy/gakusyu/suishincenter 【須崎市講座>須崎市生涯学習推進センター>まなびーず情報】 | | | | | | | | | | | |
| 健康づくりのた めに利用できる 公共運動施設 | ホームページ ⇒ www.city.suzaka.nagano.jp/enjoy/shisetsu/taikushisetsu/use.php 【須崎市社会体育施設の使用について>社会体育施設の概要 (使用詳細掲示)】 | | | | | | | | | | | |
| カーブス須坂店 (女性だけの30 分健康体操教 室) | | 須崎市大字 塩川字寺沢 336-16 | 026-248-2554 | | | 平日:10:00~19:00 13:00~15:00ク ロース 土曜:10:00~13:00 | 日、祝日 | 女性 | | | | |
| 老人福祉セン ター 永楽荘 | | 須崎市本郷 407 | 026-246-1746 | 026-246- 1746 | 須坂市内 | 利用施設 9:00~ 16:30、入浴9:30~ 16:00 | 日、祝、12月29 日~1月3日 | 須坂市内 60歳以上 | 入浴料200円 (身体障害者手帳、療育手 帳、精神障害者保健福祉手 帳の交付を受けている人は 入浴料がかかりません) | | 現金 | |
| 老人福祉セン ター くつろぎ荘 | | 須崎市大字 仁礼7-16 | 026-246-2058 | 026-246- 2058 | 須坂市内 | 利用施設、9:00~ 16:30、入浴9:30~ 16:00 | 日、祝、12月29 日~1月3日 | 須坂市内 60歳以上 | 入浴料200円 (身体障害者手帳、療育手 帳、精神障害者保健福祉手 帳の交付を受けている人は 入浴料がかかりません) | | 現金 | |
| 旭ヶ丘ふれあい プラザ「ふれあ いルーム」 | | 須崎市旭ヶ 丘7-55 | 026-246-3783 | 026-246- 3783 | 須坂市内 | 9:00~16:00 | 土、日、祝、年 末年始 | 須坂市内 65歳以上 | 健康チェック、健康相談、介護 予防体操、脳トレ、歌、趣味活 動など | | (その他実 費あり) | |

