

令和8年度（4月～9月）

動いて笑って介護予防！

千年ふれあい倶楽部

「千年ふれあい倶楽部」は小布施町在住の介助・見守りが不要の65歳以上の方を対象に「健康生活の維持」と「心と体のリフレッシュ」につながる、誰でも楽しめる内容の催しを毎月開催いたします。おでこポイント対象です。気軽にご参加ください。



開催日程 各日 受付：10時～ イベント：10時30分～

4月



4月21日（火） 笑って健康企画第1段！
出張お笑い舞踊！「ささぐり演芸」

藤間流本格舞踊に笑いをプラス！歌と踊りと楽しい漫談！

会場：千年樹の里健康福祉センター

5月



5月13日（水） アート企画第1段！ ※申込み必要
「リンゴのアレンジ教室」 花と木の実cocochiya

花や木の実でリンゴの器をアレンジしよう！

会場：小布施温泉あけびの湯 定員：20名 材料費：500円

6月



6月24日（水） 健康増進企画第1段！ ※申込み必要
「笑いヨガ教室」 ゆたかスポーツクラブ「笑いヨガクラブ」

おなかの底から声を出して笑って健康！免疫力向上！

会場：小布施温泉あけびの湯 定員：25名

7月



7月24日（金） 笑って健康企画第2段！
「落語芸術協会・真打笑い寄席」

落語芸術協会真打による笑い寄席！

※出演者は広報おぶせなどでお知らせします。

会場：千年樹の里健康福祉センター

8月



8月25日（火） 音楽健康企画第1段！ ※申込み必要
「音楽療法体験」 長野医療衛生専門学校

心と体を癒す「音楽」の力！歌って奏でてイキイキ健康！

会場：小布施温泉あけびの湯 定員：25名

9月



9月16日（水） 演劇企画第1段！

「劇団こころのふるさと人形劇」 一財）親子育てクローバー

人形にいのちを吹き込む。想像力・感受性を豊かに！

会場：千年樹の里健康福祉センター

お問い合わせ先

お申込み・イベントについて

主催・事業について



〒381-0211
長野県上高井郡小布施町大字雁田1311
TEL 026-247-4880

小布施町 健康福祉課 高齢者福祉係
小布施町 地域包括支援センター

詳細は
うら面へ

1日のながれ



1

事業（イベント）
に参加して健康
に！

健康長寿♪

2

おでこポイントを
GET！



【小布施温泉あけびの湯】
含硫黄・カルシウム・ナトリウム塩化物泉（アルカリ性低張性高温泉）



3

あけびの湯の
温泉に入浴して
リフレッシュ。

硫黄による殺菌作用、末梢血管拡張作用、血糖値の降下作用により、慢性皮膚病、高血圧、糖尿病に対して効能があります。

4

ゆったり自由時間。



【イベント参加に関する注意事項】

- ・参加対象者は、介助・見守りが不要の65歳以上の小布施町民の方です。
- ・お申込みは、4月・7月・9月は不要です。5月・6月・8月は定員がある為、3日前までに小布施温泉あけびの湯にお申込みください。
- ・イベントは10時30分から1時間程度を予定しております。会場での受付は10時からです。
- ・イベントの参加費用は無料です。但し、5月は材料費が別途必要となります。
- ・小布施温泉あけびの湯への入館料、昼食代は実費負担となります。
- ・会場が千年樹の里健康福祉センターの場合、イベント参加後の同日に小布施温泉あけびの湯を利用する場合は、入館料通常700円のところ400円にてご利用頂けます。お名前を小布施温泉あけびの湯のフロントへお伝えください。
- ・会場が小布施温泉あけびの湯の場合は入館料（通常700円→400円）が必要です。なお、当日入浴されない場合は後日利用可能な入館無料券をお渡しいたします。
- ・交通手段のない方は、小布施温泉あけびの湯にご相談ください。各公会堂発着の送迎を致します。なお、申込み状況によっては、対応できない場合があります。
- ・各会場への飲食物の持ち込みはできません。
- ・イベント内容については講師等の都合により変更になる場合がございます。
- ・本事業は、小布施温泉あけびの湯が小布施町より委託を受け実施いたします。

お問い合わせ先

お申込み・イベントについて

主催・事業について

〒381-0211
長野県上高井郡小布施町大字雁田1311
TEL 026-247-4880

小布施町 健康福祉課 高齢者福祉係
TEL 026-214-9108
小布施町 地域包括支援センター
TEL 026-242-6680