

とよおが

いきいき 

ガイドブック

発行：豊岡地域包括支援センター

旭川市生活支援コーディネーター

発行月：令和2年11月

目次

【はじめに】	1 P
【サロン・カフェ】	
①豊岡地区ふれあいサロン みんなの部屋	2 P
②豊岡地区ふれあいサロン サロンあさがお	3 P
③豊岡こまくさ町内会ふれあいサロン	3 P
④愛宕地区サロン（ふれあいサロン・おしゃべりサロン）	4 P
⑤オレンジカフェあさがお	5 P
⑥カフェなかまのいえ	5 P
【介護予防自主サークル】	
①あおぞら健康会	6 P
②愛宕体カアップクラブ	7 P
③愛宕ひまわりサークル	7 P
④いきいき運動クラブ	8 P
⑤いきいきストレッチ	8 P
⑥さうんど倶楽部	9 P
⑦ぽかぽかサークル	9 P
⑧みっくすの会	10 P
【老人クラブ】	
①南豊岡老人クラブ	11 P
②愛宕あじさいクラブ	12 P
③炎樹会老人クラブ	12 P
④北豊岡老人クラブ	13 P
⑤共生命和会	13 P
⑥新豊岡熟年クラブ	14 P
⑦豊岡さくら会	14 P
⑧豊岡豊寿クラブ	15 P
⑨豊西クラブ	15 P
【問い合わせ先】	
豊岡地域包括支援センター	16 P
旭川市生活支援コーディネーター	16 P
【さいごに】	17 P

はじめに

豊岡圏域では、主に高齢者の方などが参加できる地域住民同士の交流や介護予防、社会参加を目的とした活動が地域住民によって活発に行われています。

これらの活動情報を冊子にまとめ、地域住民の方や高齢者を支える専門職などの方へ発信することによって、さらなる活動の活性化につながることを目指し、豊岡地域包括支援センターと旭川市生活支援コーディネーターが作成いたしました。

豊岡圏域にお住まいの方に地域の活動について知っていただくとともに、新たな参加や活動に結び付くための一助となれば幸いです。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動を自粛したり感染予防に配慮した中で活動を実施している団体も多いため、掲載内容と実際の状況が異なる場合がございますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

【サロン・カフェ】

地域にお住まいの住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動です。

サロンやカフェは、地域の方たちが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

活動内容は、参加者同士でお話を楽しんだり、だれでも楽しめるゲームや体操などで身体を動かしたり、福祉や健康に関する講話などが実施されるなど、活動によって様々です。

【介護予防自主サークル】

体操や運動などの活動を共に楽しみながら、介護予防はもちろん、閉じこもり解消や社会参加、仲間づくりなどにもつながる活動が行われています。

【老人クラブ】

概ね60歳以上の方を対象とし、身近な地域での交流や健康づくり、地域貢献の活動などが行われています。

活動内容は、カラオケ、麻雀、囲碁、パークゴルフ、体操、お話などを楽しむ交流会など、会によって様々です。

豊岡圏域マップ ーサロン・カフェー



①豊岡地区ふれあいサロン みんなの部屋



- 【活動名】 豊岡地区ふれあいサロン みんなの部屋
- 【活動団体】 豊岡地区社会福祉協議会
- 【活動場所】 個人宅
(豊岡7条2丁目5番14号)
- 【活動日時】 毎週火曜日 10:00~17:00
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加費】 無料

ー活動紹介ー

みんなの部屋は、地域住民同士のつながりづくりや健康づくりを目的として豊岡地区社会福祉協議会が開催しています。みんなでお話を楽しんだり、健康麻雀や卓球、輪投げゲームなどを行っています。毎月第1週の火曜日は地域包括支援センターによる講話や軽体操などを行っています。毎週火曜日10時から17時までの間は出入り自由となっているので、気軽にお立ち寄りください♪

②豊岡地区ふれあいサロン サロンあさがお



- 【活動名】 サロンあさがお
- 【活動団体】 豊岡地区社会福祉協議会
社会福祉法人 旭川健翔会あさがお
- 【活動場所】 グループホームあさがお
(豊岡4条6丁目4番27号)
- 【開催日時】 毎月第1土曜日
9:30~11:10
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動しやすい上靴

—活動内容・PR—

サロンあさがおは、豊岡地区社会福祉協議会と社会福祉法人 旭川健翔会あさがおの共催によって実施しており、ふまねっと運動や参加者同士のお話などが行われています。サロン当日は、たかしま会館（豊岡2条1丁目）・豊岡第1公園（豊岡5条1丁目）・札幌海鮮丸前（豊岡4条3丁目4番22号）の3か所の集合場所を設けてグループホームあさがおの車両が送迎しています。

③豊岡こまくさ町内会ふれあいサロン



- 【活動名】 豊岡こまくさ町内会ふれあいサロン
- 【活動団体】 豊岡こまくさ町内会
- 【活動場所】 有間社交舞踏教室
(豊岡13条3丁目6番15号)
- 【開催日時】 毎月第4水曜日
10:00~12:00
- 【対象者】 豊岡こまくさ町内会にお住まいの方
- 【参加費】 無料

—活動内容・PR—

豊岡こまくさサロンは、地域住民同士の交流を目的に令和元年5月からこまくさ町内会によって開催されているサロンです。サロンでは、カラオケや体操を行ったり、お茶菓子をいただきながらお話を楽しんでいます♪令和2年度からは、地域包括支援センターなどからの講話も予定しており、健康や福祉について学びながら参加者同士交流できる内容となります。

④愛宕地区サロン（ふれあいサロン・おしゃべりサロン）

愛宕地区サロンは、愛宕地区にお住まいの一人暮らしの高齢者の方を対象としたサロンで、会場を異にして愛宕地区社会福祉協議会が月2回開催しています。第1火曜日は「おしゃべりサロン」、第3金曜日は「ふれあいサロン」と称し、高齢者の皆さんに様々な活動を体験してもらい、心身ともに元気が出るサロンとなっています。両サロンとも仲間づくりや健康づくり、そして生きがいづくりを目指しています。



- 【活動名】 愛宕地区おしゃべりサロン
- 【活動団体】 愛宕地区社会福祉協議会
- 【活動場所】 小規模多機能型居宅介護 旭山なかまの家
（豊岡15条7丁目3番18号）
- 【活動日時】 毎月第1火曜日
10:00～12:00
- 【対象者】 愛宕地区にお住まいの一人暮らしの65歳以上の方
- 【参加費】 無料
※食事会等ある場合は参加費あり

—活動紹介—

おしゃべりサロンは、「おしゃべりをしたい!」というふれあいサロン参加者の声から生まれたサロンです。お茶飲みやトランプゲームをしながらおしゃべりを楽しんだり、軽体操やゲーム、会食などを行っています。サロンは井戸端会議のような雰囲気、何でも話し合えて心配ごとや不安に思っていることを共有できる心休まる癒しの場となっています。また、サロンの参加を通して支え合う仲間意識が芽生え、サロンの場以外でも参加者同士のつながりが生まれています。



- 【活動名】 愛宕地区ふれあいサロン
- 【活動団体】 愛宕地区社会福祉協議会
- 【活動場所】 愛宕富士住民会館
（豊岡7条8丁目1番16号）
- 【活動日時】 毎月第3金曜日
10:00～12:00
- 【対象者】 愛宕地区にお住まいの一人暮らしの65歳以上の方
- 【参加費】 無料
※食事会等ある場合は参加費あり

—活動紹介—

ふれあいサロンでは、年間計画に基づき多彩な活動を実施しています。軽体操やふまねっと運動などの健康づくり、地域包括支援センターによる認知症予防や介護保険などをテーマとした学習会、交通安全教室や小物づくり教室、地域の小学生やダンススタジオの子どもたちとの世代間交流、餅つきや百一首大会、楽しい食事会、年に一度の日帰り旅行など年間を通して楽しい企画が目白押しです♪

⑤オレンジカフェあさがお



- 【活動名】 オレンジカフェあさがお
- 【活動団体】 社会福祉法人 旭川健翔会あさがお
- 【活動場所】 グループホームあさがお
(豊岡4条6丁目4番27号)
- 【活動日時】 毎月第3土曜日 9:30~13:00
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加費】 300円(飲み物・昼食代として)

—活動紹介—

オレンジカフェあさがおは認知症の方やご家族などが楽しんで過ごせる場として、社会福祉法人 旭川健翔会あさがおが開催しています。カフェでは歌を歌ったり、体操をしたりお話を楽しんでいます。また、お昼にはグループホームで調理したての食事をいただくことができます。みんなでお話を楽しみながら食べる昼食は美味しさひとしおです♪

⑥カフェなかまのいえ



- 【活動名】 カフェなかまのいえ
- 【活動団体】 カフェなかまのいえ実行委員会
- 【活動場所】 小規模多機能型居宅介護 旭山なかまの家
(豊岡15条7丁目3番18号)
- 【活動日時】 不定期で年4回ほど開催
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加費】 100円程度(お茶菓子代として)

—活動内容・PR—

カフェなかまのいえは認知症の方やご家族などが楽しんで過ごせる場として、ボランティアや福祉事業所、地域包括支援センター、旭川市社会福祉協議会からなるカフェなかまのいえ実行委員会が企画し開催しています。介護予防体操や認知症に関する寸劇、その他季節に合わせた行事などを行っています。開催予定日につきましては、地域包括支援センター(電話番号:16ページ記載)か旭山なかまの家(電話番号:73-4165)までお問い合わせください。

豊岡圏域マップ ー介護予防自主サークルー



けんこうかい ①あおぞら健康会



- 【活動名】 あおぞら健康会
- 【活動場所】 豊岡第1公園（豊岡5条1丁目）
- 【活動日時】 第1～3金曜日
9：30～10：30
（6月～9月）
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加人数】 15名前後
- 【参加費】 無料

ー活動内容・PRー

青空の下、立位でのストレッチ、筋肉トレーニング、ラジオ体操などを行います。朝の空気を吸いながら行う体操は清々しく、一日のリズムを作るのに最適です。（雨天時、中止）

あたらごたいりよく ②愛宕体カアップクラブ



- 【活動名】愛宕体カアップクラブ
- 【活動場所】愛宕富士住民会館
(豊岡7条8丁目)
- 【活動日時】毎週火曜日
10:00~11:00
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【参加人数】登録人数30名
- 【参加費】年会費1,000円

—活動内容・PR—

新型コロナウイルス対応のため、2つのグループに分かれて行っています。地域の体操指導士の資格を持つボランティアによる体操指導の下、ストレッチ、筋トシなど効果が期待できる運動もみなさんこなしています。運動に加え、楽しい話題を交えた笑いもあり、楽しみながら参加できます。

あたらご ③愛宕ひまわりサークル



- 【活動名】愛宕ひまわりサークル
- 【活動場所】愛宕公民館
(豊岡7条9丁目)
- 【活動日時】毎月第1~4月曜日
13:30~15:00
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【参加人数】登録人数44名
- 【参加費】年会費1,000円

—活動内容・PR—

令和2年4月から活動開始の自主サークルです。全身のストレッチ、筋肉トレーニング、バランス運動、脳トレレクリエーション、コグニサイズなどを行います。(新型コロナウイルス対応のため、2グループに分かれ月2回の開催となっています。)

④いきいき運動クラブ



- 【活動名】いきいき運動クラブ
- 【活動場所】愛宕共生町内会館
(豊岡11条5丁目)
- 【活動日時】毎週火曜日
14:00~15:30
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【参加人数】登録人数18名
- 【参加費】無料

—活動内容・PR—

町内会館で、町内会の方、近隣の方を中心に構成される、運動サークルです。体操指導士の指導の下、ストレッチ、筋トレもこなしています。参加者の皆さんで協力し合い、会を運営しています。(新型コロナウイルス感染防止のため、実施方法が変更になっています。詳しくはお問い合わせください。)

⑤いきいきストレッチ



- 【活動名】いきいきストレッチ
- 【活動場所】小規模多機能型居宅介護 旭山なかまの家
(豊岡15条7丁目3番18号)
- 【活動日時】毎月第1~4木曜日
10:30~11:30
- 【対象者】どなたでも参加可
- 【参加人数】20名程度
- 【参加費】年会費1,000円

—活動内容・PR—

椅子に座って行う全身のストレッチ、筋肉トレーニングが主ですが立位でのバランス運動、脳トレレクリエーションも行います。女性が多いですが男性も数名参加され、楽しく笑いが絶えないサークルです。(新型コロナウイルス感染防止のため、実施方法が変更になっています。詳しくはお問い合わせください。)

くらぶ ⑥さうんど倶楽部



- 【活動名】 さうんど倶楽部
- 【活動場所】 愛宕公民館
(豊岡7条9丁目)
- 【活動日時】 毎月第2・4木曜日
10:00~11:30
- 【対象者】 概ね70歳以上の男性
- 【参加人数】 登録人数14名
- 【参加費】 無料

—活動内容・PR—

愛宕公民館と包括とで共催で行っている、男性のための運動教室です。今年度より、月2回に回数を増やしています。その他にレクリエーションや講話も行う予定です。回数を重ねるごとに、参加者同士の交流も深まっています。

⑦ぽかぽかサークル



- 【活動名】 ぽかぽかサークル
- 【活動場所】 愛宕誓願寺 和順会館
(豊岡11条4丁目)
- 【活動日時】 毎週木曜日
10:00~11:30
- 【対象者】 どなたでも参加可
- 【参加人数】 15名前後
- 【参加費】 月200円

—活動内容・PR—

お寺の会館をお借りして、のんびり和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。体の状態に合わせてながら、座位、立位、臥位でのストレッチ、筋肉トレーニングをゆっくり、笑いを交えながら行っています。後半はカーリンコンやふまねっなどを行い、交流を深めています。

⑧みっくすの会



【活動名】 みっくすの会

【活動場所】 東部まちづくりセンター
(豊岡3条3丁目)

【活動日時】 毎月第1・3水曜日
10:00~11:00

【対象者】 どなたでも参加可

【参加人数】 10名前後

【参加費】 無料

—活動内容・PR—

少人数で、おしゃべりをしながらゆっくりと、椅子に座った体操やラジオ体操を行っています。この会を通じて知り合った方が多く、和やかな雰囲気の特徴のサークルです。



豊岡圏域マップ ー老人クラブー



みなみとよおか ①南豊岡老人クラブ

【活動名】南豊岡老人クラブ

【活動場所】たかしま会館（豊岡2条1丁目6番16号）

【活動日時・内容】	幸せの会（日本舞踊）	毎週月曜日
	健康ダンス（いきいき体操、健康ダンス）	毎週火曜日
	麻雀	毎週水曜日
	和の会（舞踊、カラオケ）	毎週木曜日
	らくらく体操	毎週金曜日
	カラオケ	毎週土曜日

【対象者】65歳以上

【参加費】年間1,500円（各サークルで別途、お茶代など徴収有）



ー活動紹介ー

豊岡地区中心ですが他地域からの参加者もあり、102名登録されている老人クラブです。8割が女性会員で、趣味活動を中心に活発に活動しています。旭者連のカラオケ交流会・合同研修会、旭川市主催の長寿大運動会・高齢者文化祭・夏祭りパレードなどにも積極的に参加。社会奉仕活動として公園のゴミ拾い、地域の方々とのふれ愛タイムとして勤医協病院でのフラダンス披露等、慰問活動も行っています。会員同士の交流として一人暮らし世帯への訪問や年1回の宿泊旅行、新年会、学習会なども行っています。

あたら ②愛宕あじさいクラブ

【活動名】愛宕あじさいクラブ

【活動場所】小規模多機能型居宅介護 旭山なかまの家（豊岡15条7丁目3番18号）

【活動日時・内容】麻雀 毎週火曜日 9:00～16:00

麻雀 毎週水曜日 9:00～16:00（10月～3月）

健康体操・カーリソソ 毎月第2・4水曜日 13:00～16:00

カラオケ・麻雀 毎週金曜日 9:00～16:00

【対象者】65歳以上

【参加費】年間1,500円



—活動紹介—

愛宕あじさいクラブでは、毎週麻雀やカラオケを行っているほかに、3か月に1回麻雀の大会を開催しています。カラオケは随時新曲を取り入れているので、新しい曲にチャレンジすることができます♪

えんじゅかい ③炎樹会老人クラブ

【活動名】炎樹会老人クラブ

【活動場所】高齢者いこいの家（豊岡9条2丁目3番3号）

【活動日時・内容】パークゴルフ 毎週月曜日・木曜日 8:30～（4月～10月）

女性部茶話会 毎週月曜日 13:00～

カラオケ 毎週水曜日 13:00～

パークゴルフ親睦会・お茶会 毎週木曜日 13:00～（11月～3月）

小筆クラブ 毎週金曜日 13:00～（10月～3月）

麻雀大会 月1回日曜日 12:00～

麻雀（不定期）月2～3回土曜日 12:00～

【対象者】60歳以上

【参加費】年間1,500円

—活動紹介—

パークゴルフでは、毎月2回の大会（年10回）と春と秋のパークゴルフ泊旅行を実施、旭老連のパーク大会にも参加しています。カラオケクラブでは、年1回親睦旅行を温泉で実施、炎樹会全体で新年会や焼肉親睦交流会等を実施しています。その他、奉仕活動や交通安全運動、福祉活動等を実施しています。



きたとよおか
④北豊岡老人クラブ

【活動名】北豊岡老人クラブ

【活動場所】第一豊岡団地集会所（6条通23丁目）

【活動日時・内容】カラオケ 毎週月曜日・木曜日 10:00～16:00
リズム体操 毎週火曜日 10:00～12:00
毎週土曜日 10:00～12:30
麻雀 毎週水曜日・金曜日 9:00～16:00
毎週土曜日 13:00～16:00
（第1土曜日は定例会のため休み）



【対象者】60歳以上

【参加費】年間1,800円（その他サークル毎、イベント時に別途集金有）

—活動紹介—

リズム体操では、演歌、タンゴ、ワルツ、洋楽など幅広いジャンルの音楽に合わせたダンスを参加者で楽しんでいます。例年企画されるイベントを通じサークルを超えた交流ができること、認知症や交通安全などの多様な講演会に参加できることも魅力です。

きょうせいいわかい
⑤共生令和会

【活動名】共生令和会

【活動場所】愛宕共生町内会館（豊岡11条5丁目）

【活動日時・内容】カラオケ 毎週水曜日・金曜日 12:00～15:00
麻雀 毎週火曜日・木曜日・土曜日 9:00～17:00
パークゴルフ 週1回（曜日は異なる）

【対象者】60歳以上

【参加費】年間2,000円（各サークル、イベント時別途集金有）



—活動紹介—

サークル、各イベント時、基本的には町内会館を使用し、活動しています。参加者は、60～80代と幅広い年齢の方が参加されています。カラオケは、歌謡曲や軍歌、懐メロなど6,000曲に対応し、毎月新曲も更新されています。お気に入りのDVDを持参していただければ、曲をかけることも可能です。

しんとよおかじゅくねん
⑥新豊岡熟年クラブ

【活動名】新豊岡熟年クラブ

【活動場所】豊岡いこいの家（豊岡11条3丁目）

【活動日時・内容】カラオケ 毎週月曜日・木曜日
花札 毎週火曜日・金曜日
麻雀 毎週火曜日・金曜日

【対象者】60歳以上

【参加費】年間1,500円（その他サークル毎に別途集金有）



—活動紹介—

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各サークルに分かれて行っていた活動は現在休止中です。しかし、老人クラブの活動として、一人暮らしの会員の見守りは継続しています。書類を手渡したときに、「元気かい？」と直接声をかけることで変わりがないかを確認しています。

⑦豊岡さくら会

【活動名】豊岡さくら会

【活動場所】愛宕第三住民会館（豊岡13条7丁目3番7号）

【活動日時・内容】カラオケ 毎週月曜日 10:00~15:00
麻雀 毎週水曜日 10:00~15:00
カラオケ 毎週金曜日 10:00~15:00

【対象者】60歳以上

【参加費】年間2,000円



—活動紹介—

豊岡さくら会は「閉じこもりがちになるのではなく、生き生きと過ごしてほしい」という現会長の想いから、令和元年6月に立ち上がりました。会では毎週カラオケや麻雀を楽しんでいます。また、毎週の活動のほかに会食やパークゴルフ、旅行や新年会といった行事も行っています。近隣の方のほかにも多くの方が参加していて、とても賑やかな雰囲気のできる会です♪

ほうじゅ ⑧豊寿老人クラブ

【活動名】豊寿老人クラブ

【活動場所】愛宕中央町内会館・いこいの家（豊岡6条6丁目）

【活動日時・内容】麻雀 毎週月曜日・金曜日 9:00～15:00
※月1回木曜日 麻雀大会
カラオケ 第1・3・5水曜日 9:00～15:00
第2・4水曜日 午後
健康教室 第2・4水曜日 10:30～11:30
パークゴルフ 第2・4木曜日 9:00～15:00

【対象者】65歳以上

【参加費】年間2,000円



—活動紹介—

会員相互が交流を深めながら、楽しく安心して過ごしていけるよう「一人暮らし訪問」、日帰り旅行、麻雀、パークゴルフ、カラオケ大会などを開催し活発に活動しています。会員の体力向上のため健康教室を月2回開催し、和気あいあいとした雰囲気の中で運動をしています。地域とのつながりや奉仕活動にも力を入れ、清掃活動や再生資源回収、愛宕小学校での盆踊り大会、交流会、交通安全や認知症対応などの学習会や研修会も行い、地域で支え合いながら生活していくことを意識した活動をしています。

ほうせい ⑨豊西クラブ

【活動名】豊西クラブ

【活動場所】豊西高齢者いこいの家（豊岡6条4丁目）

【活動日時・内容】パークゴルフ 月2回 8:30～昼頃
麻雀 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
10:00～15:30（4月～9月）
10:00～16:30（10月～3月）
カラオケ 毎週水曜日・土曜日 13:00～15:00
新年交礼会、各部独自のイベント企画

【対象者】

【参加費】年間1,500円（各活動に参加する場合、別途500円）

—活動紹介—

豊西クラブでは、地域交流を目的とし、会員同士の絆を大切にしながら、パークゴルフ、麻雀、カラオケといった活動を行っています。

問 い 合 わ せ 先

豊岡地域包括支援センター

地域包括支援センターは65歳以上の方に関する介護等の総合相談窓口です。高齢者の皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、様々な面から支援を行います。介護が必要な方も、お元気な方もご利用いただけます。いつでもお気軽に当センターまでご相談ください。相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

〒078-8233

旭川市豊岡3条3丁目5番10号 旭川市東部まちづくりセンター内

TEL 35-2275

FAX 35-2276

メール houkatsu@ecnt.net

旭川市生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指し身近な地域の住民組織や関係団体と連携して支えあい活動の推進や生活支援の充実を図ります。また、地域でボランティアとして活動する方の養成・支援を行うほか、高齢者のこれまでの経験を地域で活かせるような環境づくりに取り組みます。

旭川市には、4つの地域にそれぞれ1人ずつの生活支援コーディネーターを配置しています。

〒070-0035

旭川市5条通4丁目893番地1 旭川市ときわ市民ホール1階

TEL 23-0742

FAX 23-0746

メール seikatsu-shien@north.hokkai.net



この度は、本冊子をご覧いただきありがとうございました。

冊子に掲載されている活動への参加や活動の詳細などの問い合わせにつきましては、豊岡地域包括支援センターまたは生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

なお、本冊子作成にあたり、豊岡地域包括支援センターと生活支援コーディネーターが把握する豊岡圏域の地域交流や介護予防を目的とした活動団体に意向を確認し掲載しています。豊岡圏域の各活動すべてを掲載しているわけではございませんので、ご了承ください。

また、本冊子に掲載していない活動で、情報発信の意向がある活動団体につきましては、豊岡地域包括支援センターまたは生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

