

4. 交流

みんなではつらつ！太鼓の達人で遊んでみよう！

内容	ニンテンドースイッチの太鼓の達人を使って、みんなで楽しく体を動かします 開催場所はコミセン、公民館、学校等で機材一式の持込、設定はおまかせください
対象	イベントをお考えの方、e-スポーツを体験してみたい方、等
日時	事前にご相談の上、決定します
料金	1回の出張（3時間（準備・片付け込））で30,000円～
問合せ	長岡市城内町3-4-10 武石ビル1階 (株)雷神 TEL: 050-6878-7751 メール: info@risingkosen.com 公式LINE (QRコードからご登録いただけます)



ふれあい・いきいきサロン

内容	気軽に、身近な地区の集会所等を集まって、仲間とのふれあいを通し、いきいきとした生活につなげてもらえるような場を広げていく活動です
対象	子育て世帯や高齢者等
日時	各サロンで定めています
料金	各サロンで定めています ※100円から300円のお茶代程度となります
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21 長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-6000

オレンジカフェ（認知症カフェ）

内容	認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流等で楽しく過ごす場所です ・参加者同士の情報交換や相談 ・介護者や専門職からのアドバイス ・講座やリフレッシュのためのイベント 等
対象	認知症の心配がある人や認知症と診断された人、介護をしている（経験のある）人、認知症に関心のある人はもちろん、「近所にあるから行ってみたい」「相談してみたい」等、どなたでもご参加いただけます
日時	各開催場所による
料金	実施内容に応じて、1回につき100円程度 （無料の場合もあります）
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/orange-cafe.html
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268

通いの場（はつらつサークル・はつらつ広場）

内容	いつまでも元気はつらつと過ごせるように、地域で自主的に介護予防の活動を各団体で行っています
対象	おおむね65歳以上
日時	各団体による
料金	各団体による
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市健康増進課 TEL:39-7508