

東部中・八木中・おおたかの森中学校区の一部

東部地域

# 生活お役立ち情報



流山市介護支援サポーターキャラクター  
「ながっさい」

高齢者なんでも相談室  
流山市東部地域包括支援センター

※令和5年10月現在の情報です。  
活動状況が変更となっている場合があります。ご利用の際は、直接お問合せ下さい。

# 1. 地域活動

会場		名称	連絡先（電話）	実施日
生涯学習センター 電話：7150-7474	運動	NPO法人 おおたかスポーツコミュニティ流山 (転倒防止運動)	7150-7474  (生涯学習センター)	毎週月曜日 9:30~10:30
		NPO法人 おおたかスポーツコミュニティ流山 (スポーツウェルネス吹矢)		毎週水曜日 13:30~15:30
		NPO法人 おおたかスポーツコミュニティ流山 (ポールウォーキング&基礎体力づくり)		毎週木曜日 9:30~11:00
		NPO法人 おおたかスポーツコミュニティ流山 (健康体操リズム運動&ストレッチ)		毎週金曜日 9:30~11:00
	その他	※別紙に運動やその他の趣味活動情報あり。		
東部公民館 電話：7144-2988	運動	いきいきスクエアステップ	7144-2988 (東部公民館)	毎月第2・4水曜日 13:00~14:30
		いきいき健康体操		毎月第1月曜日 9:30~11:30
		ストレッチ体操スマイル	090-2941-1111 (佐々木様)	毎週金曜日 13:00~14:00
		ハッピーマンデーサークル	090-2941-1111 (佐々木様)	毎週月曜日 9:30~10:30 (入門) 10:40~11:40 (中級)
	ガンバルンバフィットネスクラブ	7145-9082 (染谷様)	毎週火曜日 10:30~11:30	
その他	書道、版画、俳句、詩吟、卓球、日本舞踊、ダンス、社交ダンス、カラオケ、コーラス、パソコン、スマホ朗読、フラワーアレンジメント、手芸、楽器演奏			



会場（住所）		名称	連絡先（電話）	実施日
名都借福社会館 電話：7144-5510	運動	日本スポーツウェルネス吹矢 スポーツ吹矢会なづかり幸吹支部	090-3208-4294（妹尾様）	月2回水曜か木曜 ※直接お問合せ下さい。
	その他	囲碁、将棋、麻雀、ダンス、健康体操、民謡、陶芸		
思井福社会館 電話：7159-5666	運動	流山気功太極拳友好会	080-8867-4243（矢澤様）	毎週金・日曜日 10:00~12:00
		<sup>ミンマ</sup> 三井島システム健康体操教室	7159-7026（赤澤様）	毎週木曜日 9:00~10:30
	その他	コーラス、囲碁、踊り、楽器演奏、英会話、フラワーアレンジメント、生け花、詩吟		
野々下福社会館 電話：7145-9500	運動	野々下健康クラブ	7145-4797（上島様）	毎週水曜日 10:00~11:30
	その他	体操、囲碁、手芸（つるし飾り）、民謡、絵手紙、書道		
向小金福社会館 電話：7173-9320	運動	ふくふくわくわく3B体操（健康体操）	080-3155-5667（佐々木様）	毎週金曜日 10:00~11:00
		日本スポーツウェルネス吹矢 スポーツ吹矢会なづかり幸吹支部	090-3208-4294（妹尾様）	毎週日曜日 ※直接お問合せ下さい。
		筋肉骨体操	090-1048-0369（野上様） nogamikeita@gmail.com	毎週金曜日 9:00~10:00 会場都合により 時間変更になる場合有り。
	その他	フラダンス、よさこい、ヨガ、オカリナ、三味線、ピアノ、コーラス、書道、囲碁、茶道、切り絵、 ハンドメイド(季節の小物制作)		



## 2. 民間配食サービス

流山市内・近辺で配食サービスを実施している団体です。

宅配エリアや料金などが変更になる場合があるので、詳細は直接各団体にご確認ください。

	名称	住所	電話	療養食	備考
1	宅配クック123	流山市流山2-287-1	7150-1147	やわらか食、ムース食、カロリー塩分制限、たんぱく塩分制限、透析食	常温配達、使い捨て容器
2	まごころ弁当 流山みさと店	流山市南流山5-14-6 スカイコートオンダ101号	7197-1018	カロリー調整食、低たんぱく食、ムース食	常温配達、回収容器 配布資料なし
3	まごころ弁当 流山店	流山市流山5-23-4 シャルムコート流山	7178-7377	カロリー調整食、低たんぱく食、ムース食	常温配達 回収容器
4	配食のふれ愛 豊四季店	柏市豊四季249-25	7143-3814	たんぱく調整食、ムース食、カロリー調整食	常温配達
5	ワタミタクショク		0120-934-751	やわらか食、ムース食	冷蔵配達 使い捨て容器
6	タイハイ株式会社	東京都江戸川区松江7-8-10	0120-996-181	カロリー塩分控えめ食	冷蔵配達
7	生活協同組合 パルシステム千葉	柏市若柴330	0120-660-788	ヘルスケア(低糖質・減塩) おかずセットあり	常温配達 冷凍おかず配達あり
8	武蔵野フーズ 健康宅配本部	朝霞市浜崎3-17-9 武蔵野R&Dセンター3F	0120-016-113	糖尿病食・腎臓病食	冷凍配達
9	ニチレイフーズダイレクト	東京都中央区築地6-19-20 ニチレイ東銀座ビル(本社)	0120-86-2101	糖尿病食	冷凍配達 糖尿病食(常温)
10	キッチン菜の花	流山市流山1-1302	7150-6731 7150-6732 (FAX)	普通食、糖尿病食	常温配達
11	コープデリ デイリーコープ		0120-502-160	エネルギー、塩分制限食の 取り扱いあり	冷凍配達

12	(株)ヘルシーネットワーク	東京都日野市万願寺1-34-3	初めての方専用電話 0120-918-950 (FAX) 0120-478-433 月~土 9~17時 (日祝日休み)	エネルギー塩分調整食 たんぱく塩分調整食	常温・冷凍配達
13	流山あけぼの会	流山市野々下2-488-5	7141-2200	糖尿病食、高血圧食、腎臓病食、やわらか食	常温配達
14	日清医療食品株式会社	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階	0120-8149-39 (8:30~20:30) 土日祝日も対応可	カロリー、塩分制限食 やわらか食、低糖質	冷凍配達
15	七福弁当	千葉県松戸市大金平3-177	047-375-8152 047-375-8153 (FAX)	普通食	常温配達 配布資料なし
16	LIFE DELI(ライフデリ) 流山店	柏市かやの町2-13	047-137-9861 047-137-9862 (FAX)	エネルギー塩分調整食	常温配達 冷凍おかず配達あり
17	メディカルフードサービス		0120-732-500 0120-732-520 (FAX)	やわらか食、ムース食 (おかずのみ)	冷凍配達
18	ニチイ食卓ヘルパー		0120-212-295 0120-212-596 (FAX)	やわらかおかず、カロリー調整食、なめらか食	冷凍配達
19	ミールタイム	東京都北区赤羽2-51-3MK3ビル	0570-054-014	普通食、療養食	冷凍7食～。ヤマト運輸で配達。関東であれば、13時までの注文で翌日に届く)
20	日東ベスト株式会社	千葉県船橋市習志野4-7-1	0120-917-549	やわらか食	冷凍配達

### 3. 自費ヘルパー(介護支援事業所・NPO等)

流山市内・近辺で、介護保険外の対応が可能な事業所です。

※対応可能エリアや料金などが変更になる場合があるので、詳細は直接各事業所にご確認ください。

	名称	住所	電話	料金	備考
1	SlowLife55 訪問介護総合事業所	前ヶ崎411-1 ケーズビル前ヶ崎308	7199-7707	60分2,600円(税込) 30分1,300円(税込)	
2	そえる流山 訪問介護事業所	松ヶ丘2-320-109 櫻井ビル301	7147-0333	15分～ 対応可 60分2,640円(税込)	
3	訪問介護事業所心愛 <sup>キズナ</sup>	松ヶ丘4-514-216 アルカディア柏202	0297-84-1552	生活援助60分3,500円～ 身体介護60分4,000円～ 土日は、各支援500円増し ※別途消費税がかかります。	
4	けあらーず流山	西松ヶ丘1-54-1	7157-1800	15分660円(税込)～ ※別途移動費がかかります。	掃除、洗濯、食事作り、買い物代行等
5	流山市 シルバー人材センター	東初石3-103-18	7155-3669	金額については、お問合せ下さい。見積もり無料。	襖・障子・網戸張替え、家事手伝い、植木の手入れ、除草等
6	介護用品のスマイル	柏市しいの木台5-8-7	7136-2871	相談、現地調査、見積もり無料	お部屋の片づけ、害虫駆除、草木のお手入れ、住宅改修、ハウスクリーニング、除菌クリーニング等。
7	ココカラケアサービス	松戸市大金平3-178-6	047-710-3664	生活援助でも身体介護でも何でも1時間4,400円	
8	NPO法人 市民助け合いネット	若葉台3-131	7153-5733	基本は1時間1,000円。移動費200円。チケット制。入金金・手数料あり。 サービス内容により料金の変更があります。	除草・草木の手入れ・簡単な手伝い等。即対応は難しく、サービスが入るまでに時間がかかります。



#### 4. スーパーマーケット・ドラッグストア

流山市内・近辺で、配達や宅配が可能な店舗のみ掲載しています。

	名称	住所	電話	備考
流山市	① ジャパンミート 卸売り市場 流山店	野々下6-1038-5	7199-2983	店内で購入したものに限り宅配（業者へ依頼）サービスあり。詳細については直接お問合せ下さい。
	② ウエルシア 流山野々下店	野々下3-756-1	7141-7022	大人用紙おむつのみ、箱単位でメーカーより直送対応可能。（送料は無料）
	③ 寿屋酒店	向小金3-80	7174-3545	近隣地域の方は配達可能・水曜定休日（17時まで）
	④ ウエルシア 流山向小金店	向小金2-184-5	7170-6106	店内で購入したものに限り宅配（業者へ依頼）サービスあり。詳細については直接お問合せ下さい。
	⑤ ロピア アクロスプラザ流山店	向小金1-241-1	7186-7772	店内で購入したものに限り宅配（業者へ依頼）サービスあり。詳細については直接お問合せ下さい。
柏市	⑥ ベルクス 新豊四季店	柏市豊四季135-15	7146-8719	店内で購入したものに限り宅配（業者へ依頼）サービスあり。詳細については直接お問合せ下さい。
	⑦ くすりの福太郎 豊四季店	柏市豊四季489-1	7142-3729	店内で購入したものに限り宅配（業者へ依頼）サービスあり。詳細については直接お問合せ下さい。
	⑧ フードスクエアカスミ 柏中新宿店	柏市中新宿3-11-1	7170-5600	オンラインデリバリーに登録すると柏市・流山市の一部地域のみ配達可能（有料）
	⑨ KEIHOKU apris店	柏市南柏2-12-2	7145-1000	3,000円以上で無償配達（月・水・金・土・日） 10:00~18:00
	⑩ ウエルシア 南柏駅西口店	柏市南柏1-8-16	7141-6371	オンライン服薬指導をご利用いただくことで、薬のみ配送可能。
	⑪ フードスクエアカスミ 南柏駅前店	柏市南柏中央3-2 キュア・ラ 1F	7170-5581	アプリ注文により、店舗から1km以内であれば、配達可能。（配達料金別途）



|

## 5. 移動スーパー

名称	地域	連絡先	備考
とくし丸 ① (イトーヨーカドー 流山店)	月曜 宮園(午前) 野々下・宮園(午後) 火曜 野々下・古間木(午後) 木曜 宮園(午前) 宮園(午後) 金曜 野々下・古間木・宮園(午後) 他、長崎・思井・後平井等も訪問範囲です。	イトーヨーカドー流山店 7158-5211(代) ※とくし丸担当に繋ぐように伝えて下さい。 (月火木金11:00~19:00)	「訪問先募集中」お家の前で買い物ができます。駐車スペースがあればOK。訪問する時間や場所についての詳細は直接お問合せ下さい。
流山市移動スーパー ② (カスミ柏中新宿店)	カスミ発行の 「運行スケジュール」参照。 (包括においてあります。)	流山市役所高齢者支援課 高齢者生きがい推進係 7150-6080	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買物に困っている地域があれば、随時流山市役所高齢者支援課で受付中。</li> <li>・天候による変更や取扱い商品については、カスミ柏中新宿店(04-7170-5600)にお問合せ下さい。</li> </ul>

※ルートの変更があるので、利用時には直接お問合せ下さい。



## 地域の情報を集めています！

住み慣れた地域で健康的に安心して生活を送るために、地域で行われている趣味のサークル、体操教室、自治会の活動、老人会の集まりなど「地域の力」を集めています。

健康体操、グランドゴルフ、カラオケ、囲碁・将棋、ゴミ出し、草取り、買い物代行など・・・

【東部地域生活お役立ち情報】に情報の掲載をご希望の方は、お気軽にご連絡下さい。

お問い合わせ先

高齢者なんでも相談

流山市東部地域包括支援センター

電話：04-7148-5665

住所：流山市野々下2-488-5

