

シニア世代の健康たまり場

ちょうど級に いきいきと♪～



★健康たまり場ってなあに？

地域の皆さんと身近な場所でおしゃべりを
楽しみながら、健康づくりを行います。
みんなで「こんな場所あったらいいな♪」を
一緒に考えます。

脳トレ♪



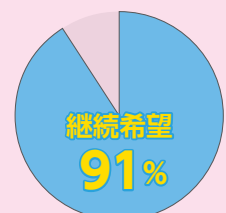
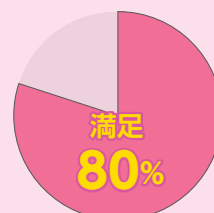
センター

管理栄養士による栄養講座♪



参加すると、
今後も通いたくなる♪
高リピート率！

●アンケート結果 (全地区平均)



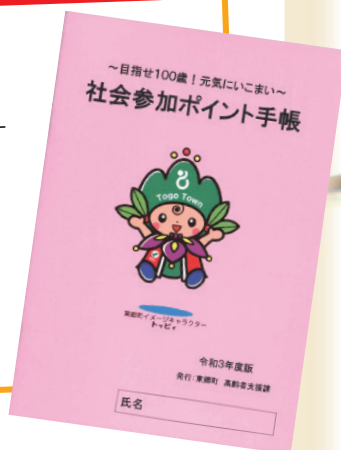
その他、地区で教室開催中！ 3月のイベント情報は、P18～20のシニアいきいきガイドをご覧ください。

誰でも気軽に立ち寄れる ～地域とつながり

いつまでも住み慣れた地域で暮らすためには、
「健康な身体」と「人とのつながり」が大切です。
地域とのつながりを深め、支え合いながら、
誰もが健康でいきいきと暮らせるまちを目指します。

シニア世代必見！健康とお得をダブルゲット！

健康たまり場などの教室に参加すると
1日に1回、社会参加ポイントがもらえます！
15回の参加毎に買い物で利用できる
500円分のクオカードと交換できます。
65歳以上のシニア世代の人であれば
どなたでも参加できます。



参加者の声



北山台自治会長
柴田 幸雄さん

教室の回数を重ねるごとに、皆さんの笑顔が増えて、いきいきとした姿が見られてうれしい。
今後も継続していきたい。



北山台地区
藤野 壽美子さん

地域の教室以外でも交流する機会が増え、心から元氣になれたのも教室のおかげです。



白鳥地区
鎌田 兼清さん

歩いて来れる距離で、地域の方と交流ができる。
継続して通うことで効果が目に見えて嬉しい。

〈プログラム〉

- ◆ 体操
- ◆ 脳トレ
- ◆ 回想法
- ◆ 体力を知ろう
- ◆ 栄養講座
- ◆ こんな場所
あつたらしいな♪
を考える など

サクラを貼って

