

通いの場に 参加してみませんか？

地域の身近な場所で、高齢者が集い、活動する「通いの場」が行われています。楽しい活動を通して、地域の人との新しいつながりづくりや、気力・体力低下の予防ができます。元気に長生きするためにも、新たな生きがいづくりや社会参加として始めてみませんか。

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288

しまトレ

100カ所

しまだを元気にする体操の略称。音楽に合わせて体を動かし、日常生活に必要な筋力や、バランスをとる力などの維持向上を目指します。地域が主体となり、公会堂などで週1回以上実施します。

居場所

70カ所

子どもから高齢者まで、誰でも参加できます。活動内容は自由で、仲間と共に自由に好きなことができます。外出の機会づくりや生きがいづくり、地域の人との交流による安心感などの効果があります。

ふれあい

52カ所

季節に合わせた作品作りやゲーム、脳トレ、体操などさまざまな内容で活動しています。地域の公会堂などで行う地域住民が対象の団体と、保健福祉センターで行う市内全域の人が対象の団体もあります。

ふれあい参加者の声



ひまわりの会 代表
しゅどうすずこ
首藤鈴子さん

みんなで仲良く楽しく過ごせる場であることを大事にしています。それぞれが作品を作り、出来上がったものを互いに見せ合ったり、作業の合間の会話を楽しんだりしていますよ。

もっと詳しく！

- ◎通いの場の開催日時・内容は、各会場によって異なります。
- ◎お近くの会場は、QR からホームページをご覧ください。包括ケア推進課または地域の高齢者あんしんセンター（詳しくは 22 ページ）にお問い合わせください。



「ふれあい」で手芸を楽しむ参加者（ひまわりの会）



保健福祉センターはなみずきの「しまトレ」