

高齢者の皆さん!

通いの場づくり、仲間づくりの活動を支援します!

通いの場とは、高齢者をはじめとする地域住民の方が住み慣れた地域で、気軽集える交流の場、機会のことを言います。

1. 希望する場所(自宅、集会所、コミュニティセンター等)に地域包括支援センター保健師等が出張して、通いの場づくりや仲間づくり、健康づくりを支援します

例えば…

- ▷近所で集まって、おしゃべりをしたい
- ▷簡単で体に良い食事を作りたい
- ▷みんなで、楽しく体を動かしたい
- ▷楽しんでできる制作活動をしたい
- ▷認知症の予防に脳トレをやってみたい
- ▷介護をしている方々とお話したい

対象者…65歳以上の市民

利用方法

地域包括支援センターに連絡してください。希望内容に応じ、開催場所の確保や専門職の派遣等について調整します。

利用人数…2人から

料金…無料。専門職の派遣も無料です。

2. 「通いの場」を見学してみませんか

現在「五所川原市介護予防・通いの場づくり事業補助金」を活用した、通いの場が5カ所あります。興味がある方は、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

通いの場一覧

地区	通いの場名	会場	回数	参加者数	内容
1	ATUKO YOGA	専念寺、サンビレッジ	週1回	15人	ヨガ
2	錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	錦町集会所	月1回	20人	グラウンドゴルフ・交流等
3	ボンジュール五所川原	川山個人宅	月1~2回	6人	交流・レク・料理・趣味の会等
4	沢部町内会	沢部福祉館	月1回	10人	体操・脳トレ・交流等
5	チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター	年9回	30人	運動・制作・教養講座・交流等

通いの場へ参加した方の声を紹介!

おしゃべりが楽しい

健康づくりに役立っています

外出がおっくうだったが今は楽しみ

近所に集まれる場所があった良かった

1・2の問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462

生活支援コーディネーターも協力します

- ▷近所での通いの場(集まり)や元気な高齢者がいる
- ▷通いの場(集まり)を作りたい
- ▷レンタルスペースを探している、レンタルできる場所がある

などの情報がありましたら、下記までお寄せください。



問い合わせ先…五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494 FAX35-5855