

地域がいきいき

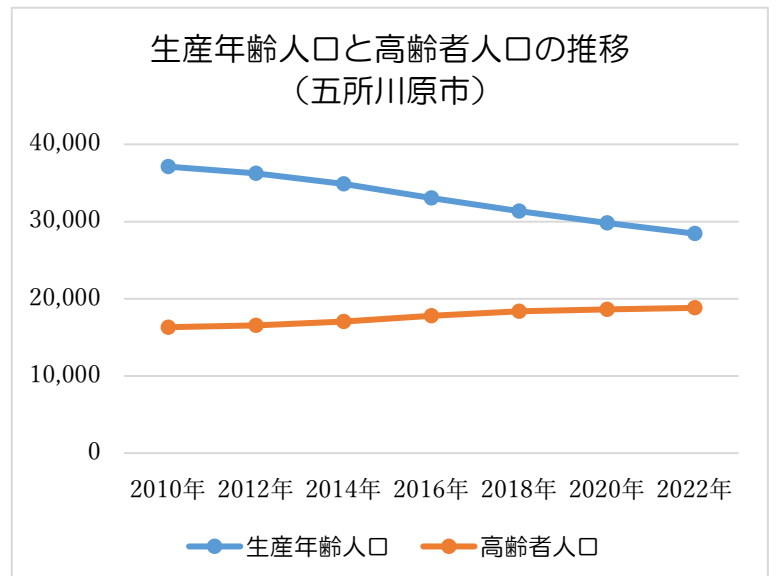
# 集まろう！通いの場

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を考え、ふれあいをとおして「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



どうして  
「通いの場」が必要なの？

高齢者が増える一方で支え手となる働く世代・子どもは減少しており、これまでのように高齢者を支えることが難しくなっていきます。  
⇒元気なうちから介護予防に取組み、お互いに支え合える仲間をつくらう！



「通いの場」ではどんなことをしているの？

## レクリエーション

### 体を動かす

生活に体を動かすことを加えて健康寿命を延ばそう！



夢中になって楽しむことで、いつもとは違う刺激を受けて心と体を一層元気にしてくれます！



## 講座

生活に役立つお話を専門職の先生にお話してもらおうのもおすすめです！



## 創作活動

手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも嬉しいですね！



# ● ● ● 通いの場紹介 ● ● ●

五所川原市介護予防・通いの場事業補助金を活用して活動している団体を紹介します。

団体名	活動場所
ATSUKO YOGA	4月～10月 専念寺 11月～3月 サンビレッジ
金山友の会	コミュニティセンター松島
沢部町内会	沢部福祉館
チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター
にこここ ゴニンカン倶楽部	第1・3木曜日 天馬 第2・最後の土曜日 松島みんなの家 最後の水曜日 杉派立集会所 月曜日 中央公民館
錦町グラウンド・ゴルフ 愛好会	錦町集会所
ボンジュール五所川原	五所川原市川山字森内 34-2
松島みんなの家 「るんるん倶楽部」	松島みんなの家
レクダンス華	働く婦人の家

興味のある方は下記へご連絡ください。

みなさんの参加をお待ちしております！

五所川原市 福祉部 地域包括支援課 ☎ 0173-35-2111  
(内線 2464) 担当：柴田