

# 生きがい!健康づくり!始めませんか?

発行:豊見城市社会福祉協議会 TEL856-2782

## 『生きがい健康づくり推進事業』ってなにをするの?

地域の公民館等を利用し、無理なく楽しく・話して笑い、楽しい時間をすごすことで、高齢者の孤独感の解消や閉じこもり(ヤークマイ)を予防し、公民館に出かけることで生活にメリハリをつけ、社会参加を促進し、歩いて来ることで身体機能の低下を予防します。地域住民の協力により、相互の交流を図りながら『いこいの場』をつくります。



## どんなことやっているの?

体調確認(血圧測定・健康相談)、健康体操、タオル体操、発声訓練(歌声)、レクリエーション、誕生会、手工芸、保育園児との世代間交流、ゆんたく、お茶タイムなど楽しく活動しています。生きがい活動援助員が派遣されます。

## どこでやっているの?

ところ: 指定集会所(別紙)

じかん: 毎月定例の曜日3回  
午前か午後2時間



## 利用するには?

利用できる方は、おおむね60歳以上の高齢者で会場まで歩いて参加できる方です。

利用料として1回100円の自己負担があります。  
(利用料は、この事業に還元され使用されます)

☆介護の状態になってからは、おそい!?

☆ヤークマイはだ~め!だ~め!

☆外に出て、仲間・ともだちの輪を広げましょう!

☆ちょっと、見学に来ませんか? お待ちしていま~す!

