みんなが集まる「通いの場」♪

＜どうして「通いの場」が大切なの？？＞

年齢を重ねると、外出の機会が減ったり・・・

ご近所付き合いが減ったり・・・

体力に自信がなくなったり・・・

このままでは介護が必要になってしまう！

介護予防の活動の一つとして、近くの「通いの場」に行って、体操したり、おしゃべりしたり、笑ったり、元気でいるための「通いの場」に参加してみませんか！

＜地域の活動（参考事例）＞

＜スクエアステップエクササイズ＞

＜ラジオ体操＞

＜介護予防に向けた通いの場＞

＜主な活動内容＞

体操（運動）、趣味活動、ボランティア活動　など

＜主な条件＞

- 65歳以上の高齢者が支援側又は参加者にいること
- 住民が主体で取り組んでいること
- １か所における活動回数が、週１回以上の開催
- １回あたり２時間以上の活動をしている、又は予定していること
- １回あたり15分以上の運動（体を動かす）など健康づくり活動を行っている、又は予定していること
- 町内在住の65歳以上の高齢者を中心とした誰もが参加できること

問合せ先：町役場福祉課高齢福祉係
☎0463-61-4100　内線 315

各地域の実施状況は裏面をご覧ください

＜各地域の実施状況＞

令和７年３月31日現在

地　区	開 催 日	開催時間	場　所	主な内容
国府新宿	第1･第3水曜日	10時00分から 12時00分まで	国府新宿福祉館	スクエアステップエクササイズ
	第3月曜日	8時30分から 10時30分まで	六所公園	地域清掃活動
	第4土曜日	10時00分から 12時00分まで	国府新宿福祉館	地域散策
裡道	毎週火曜日	9時15分から 11時15分まで	裡道児童館	筋力強化トレーニング、認知症予防体操、口腔ストレッチ　等
	毎週金曜日	9時15分から 11時15分まで	裡道児童館	筋力強化トレーニング、認知症予防体操、口腔ストレッチ　等
馬場	第1･第3木曜日	13時00分から 17時00分まで	馬場老人憩いの家	スポーツ麻雀、健康体操
	第2･第4木曜日	13時00分から 16時00分まで	馬場老人憩いの家	書道、健康体操
東町	第1･第3木曜日	13時00分から 16時00分まで	東町福祉館	カラオケ
	主に 第2･第4月曜日	10時00分から 12時00分まで	東町福祉館	スクエアステップ
生沢	毎週木曜日	10時00分から 12時00分まで	生沢公民館	ラジオ体操、太極拳
中丸	毎日 （雨天中止）	6時00分から 6時45分まで	県立城山公園駐車場	ラジオ体操、ストレッチ体操
	週1日 （不定期）	6時45分から 9時00分まで	中丸会館ほか	交流と会話
石神台	第1土曜日	13時30分から 15時30分まで	石神台公民館	歌唱
	第1火曜日	10時00分から 11時30分まで	石神台公民館	お話、体操、歌唱
	毎週月曜･金曜日	10時00分から 16時頃まで	石神台公民館	健康マージャン
	年6回（不定期）		石神台公民館	独居高齢者へのお弁当作り
南本町	毎週木曜日	10時00分から 12時00分まで	町立武道館	【活動目的】 「みんなで楽しく介護予防」 ストレッチ体操、筋トレ（セラバンド使用）、気功＋練功、太極拳、健康づくりや地域についての情報交換、階段踏破
高麗	毎週水曜･木曜日	（水）　9時から 12時まで （木）13時から 17時まで	生涯学習館	卓球

※上記以外にも、各地区からのご協力のもと、お近くの参加場所となるよう各地区で１つを目標として随時拡大していきます。