

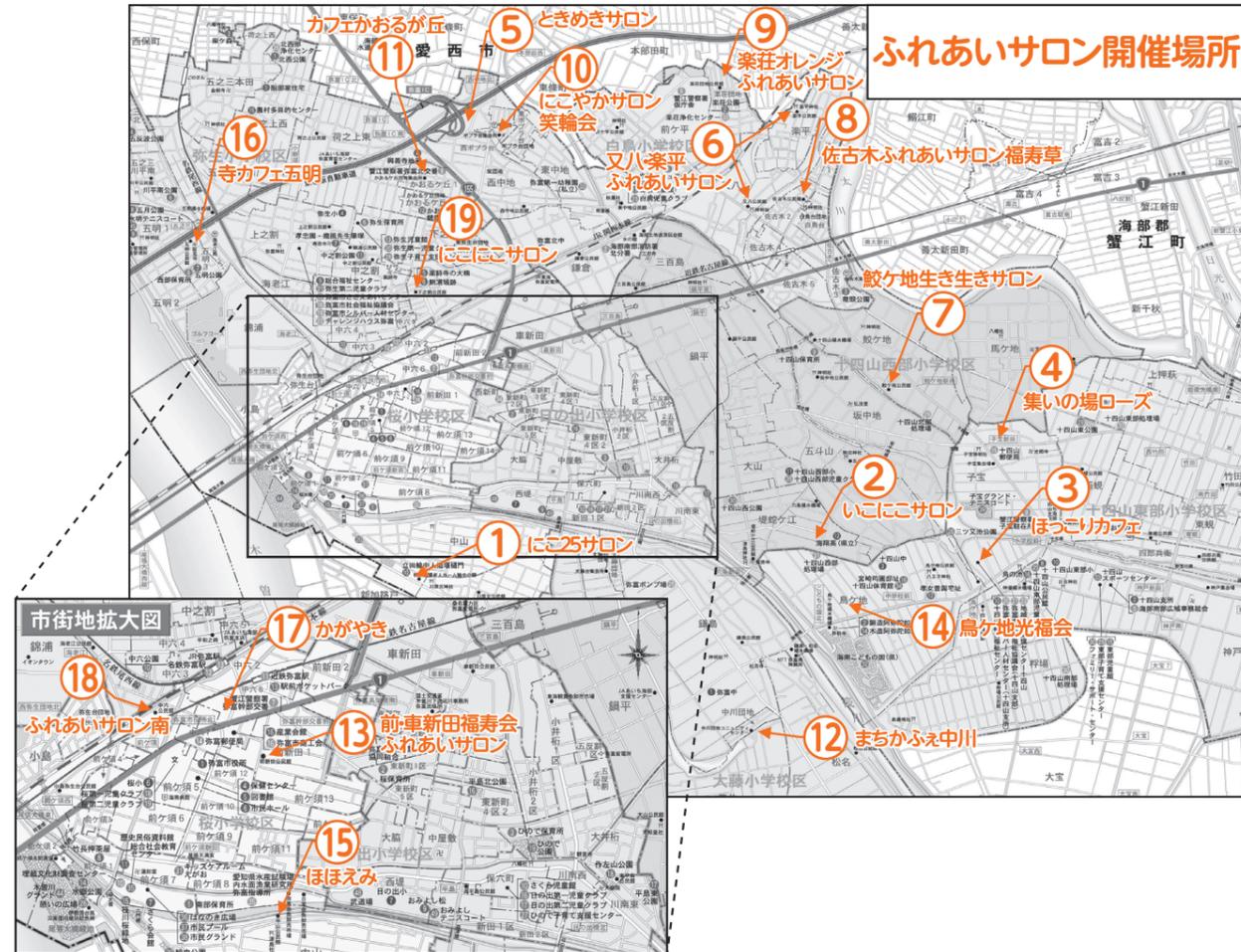
歩いて行ける集いの場「ふれあいサロン」



「ふれあいサロン」は介護施設や住民による自主サークル、各種団体により、「歩いて行ける集いの場」として平成27年より市内で開催されるようになり、現在では19か所の「ふれあいサロン」が開催されています。

「ふれあいサロン」では毎月プログラムを工夫し、お茶やお菓子などを楽しみながら介護予防体操・講話・ゲームなどを実施しています。どの「ふれあいサロン」も参加は自由で申し込みの必要はありません。また、地域で「ふれあいサロン」を開催してみたいと思われる方は市役所介護高齢課または地域包括支援センターまでご相談ください。

「ふれあいサロン」開催場所について



開催場所	開催日	時間	参加費
① 輪中の郷	25日	午前10時～正午	無料
② 長寿の里・十四山	15日・25日	午後1時～3時	100円
③ 十四山総合福祉センター	毎週水曜日	午前9時～11時	200円
④ デイケアローズ	第2土曜日	午前10時～正午	100円
⑤ リハビリケア・ピアスピア	第4土曜日	午後2時～4時	100円
⑥ 又八・楽平公民館	第4水曜日	午後1時～	無料
⑦ 鮫ヶ地公民館	第2火曜日	午前9時30分～	300円
⑧ 佐古木公民館	第1水曜日	午前10時～正午	無料
⑨ 楽荘団地公民館	第2・4月曜日	午前10時～正午	無料
⑩ ポプラ台集会所	第2月曜日	午後1時30分～3時30分	無料

開催場所	開催日	時間	参加費
⑪ かおるが丘団地集会所	第2・4木曜日	午後1時30分～4時	100円
⑫ 中川コミュニティセンター	第3水曜日	午前10時～午後2時	無料
⑬ 前新田公民館	第3火曜日	午前10時～正午	100円
⑭ 服部輝雄邸	第2・4火曜日	午前8時30分～11時	無料
⑮ 中山公民館	第3金曜日	午前10時～正午	無料
⑯ 證玄寺	第3水曜日	午前9時～11時	100～300円
⑰ 旧水野商会	第1月曜日	午前9時30分～11時30分	無料
⑱ 中六公民館	第1・3金曜日	午前10時～正午	100円
⑲ 下之割公民館	第2月曜日	午前10時～正午	無料

※内容については変更になる場合がありますのでご注意ください。

市役所介護高齢課(内線172)、地域包括支援センター ☎65-5521

健康寿命を延ばして、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしましょう！

～一般介護予防事業のご紹介～

皆さんが年齢をかさねても、いつまでも元気に過ごせるよう、市では一般介護予防事業(65歳以上の方はどなたでも参加できる事業)を実施しています。

事業内容としては88歳おたっしや訪問・介護予防教室(スマイル教室、脳トレ教室)・くるま座講座・おむすびの会・元気塾・生涯元気講演会などがあります。

今回は具体的にどんな活動を行っているのか、「弥富市健康づくりはつらつ会」・歩いて行ける集いの場「ふれあいサロン」について紹介したいと思います。

弥富市健康づくりはつらつ会

健康づくりリーダーの資格をもつ会員により平成19年3月に結成され、現在47名の会員が在籍しています。

主な活動内容

- ・地域で開催される介護予防教室での健康講座の講師
- ・一般介護予防事業「元気塾」での講師補助
- ・愛厚弥富の里での入所者支援
- ・ふれあいサロンなどの講師
- ・健康体操「きんちゃん体操」の普及・指導活動 など



健康体操講師としての活動



きんちゃん体操普及活動



元気塾での活動

元気塾

おおむね60歳以上の方を対象に健康運動士による運動教室・体力測定を市内の3会場(十四山総合福祉センター・いこいの里・総合福祉センター)にて各施設週1回開催しています。

十四山総合福祉センター

毎週火曜日 午後1時30分～2時30分

いこいの里

毎週水曜日 午後1時30分～2時30分

総合福祉センター

毎週金曜日 午前11時～正午