

このパンフレットの使い方

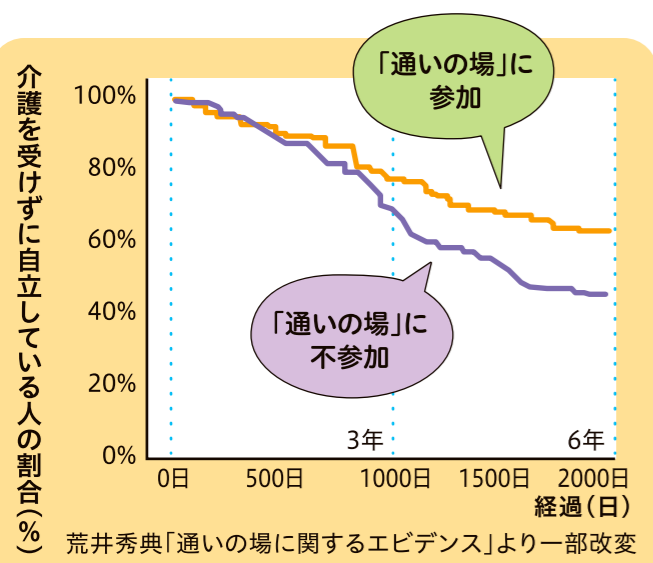
- 1 通しやすい「通いの場」を探す。
- 2 各会場で行われている活動を見る。
- 3 興味がある、やってみたい活動があれば
問い合わせしてみる。
- 4 実際の会場に行って、見て、聞いて、**参加してみる。**



スマートフォン等をお持ちであれば
QRコードを読み取ることで
現在の場所からの行き方や
詳細を検索できます



パンフレットに載っていない活動もありますので
各ページのお問い合わせ先に、お気軽にご確認ください。



「通いの場」に継続的に参加している方は
元気で長生き
される方が多いです

いつもの毎日



時には怪我をしたり
病気になることも

区の事業で短期集中で
元気に



自宅で取り組むための資料も
あります



なかの元気アップチャレンジ10



なかの元気アップ運動(築き編)

通いの場マップで
やりたいことが増えて
よりイキイキとした毎日に

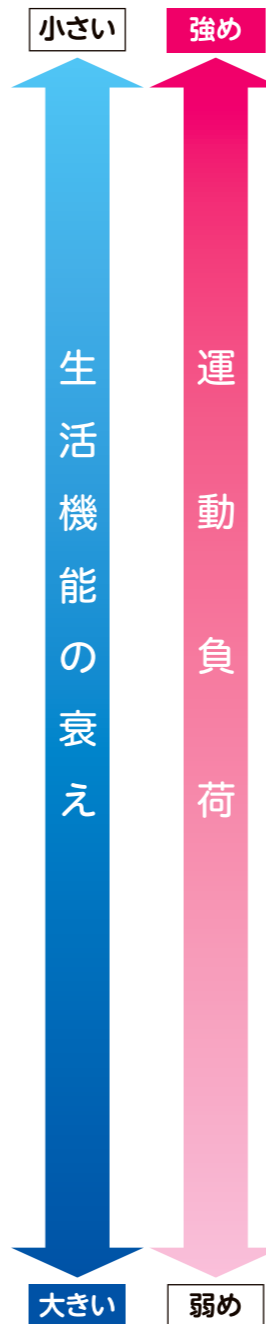


通いの場一覧

ご自分に合った通いの場を見つけてください。



65歳以上のすべての方が対象



- 体育館・スポーツ・コミュニティプラザ P14
- 区民活動センター P10
- 友愛クラブ P10
- はつらつ事業 P13
- ラジオ体操 P12
- なかの元気アップ体操ひろば P7
- 住民主体サービス事業 P11
- 健康朗読 P11
- まちなかサロン P16
- 認知症地域支援推進事業・オレンジカフェ P16
- ★ 健幸プラザ P8
- ★ なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問 P6

★ = 事業対象者または居宅要支援被保険者が対象

- 体操あり
- 昼食または軽食あり
- レクリエーションあり
- 朗読あり

