

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。

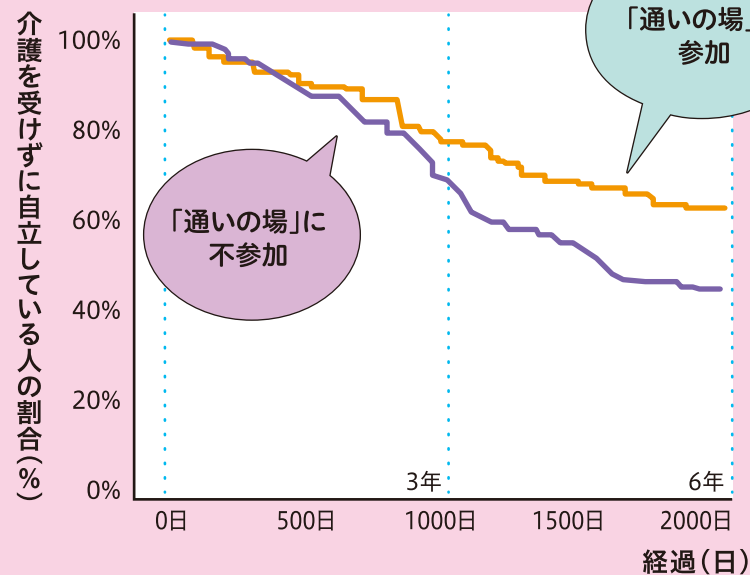
パンフレットに載っていない活動もありますので各ページのお問い合わせ先にお気軽にご確認ください。

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



キャッシュ

「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



荒井秀典「通いの場に関するエビデンス」より一部改変

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



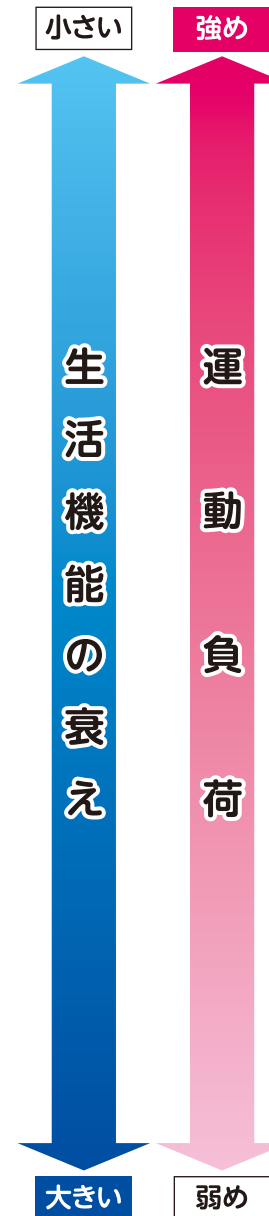
なかの元気アップ運動(築き編)

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 P11
- 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
- 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
- ★ 高齢者会館 P8
- ★ なかの元気アップセミナー P6

★ = 介護予防・生活支援サービス事業対象者または要支援認定者が対象

- 体操あり
- 昼食または軽食あり
- レクリエーションあり

