

このパンフレットの使い方

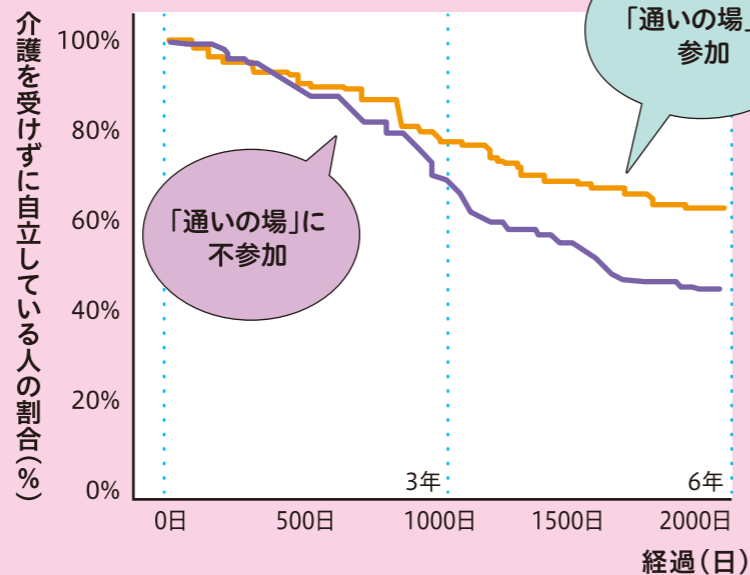
- 1 通しやすい「**通いの場**」を探す。
- 2 各会場で行われている**活動**を見る。
- 3 興味がある、やってみたい活動があれば**問い合わせ**してみる。
- 4 実際の会場に行って、見て、聞いて、**参加**してみる。

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



「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

小さい

強い

生活機能の衰え

運動負荷

大きい

弱め

- 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

