

生きがい!健康づくり!始めませんか?

発行:豊見城市社会福祉協議会 TEL856-2782

『生きがい健康づくり推進事業』ってなにをするの?

地域の公民館等を利用し、無理なく楽しく・話して笑い、楽しい時間をすごすことで、高齢者の孤独感の解消や閉じこもり(ヤグマイ)を予防し、公民館に出かけることで生活にメリハリをつけ、社会参加を促進し、歩いて来ることで身体機能の低下を予防します。地域住民の協力により、相互の交流を図りながら『いこいの場』をつくります。



どんなことやっているの?

体調確認(血圧測定・健康相談)、健康体操、タオル体操、発声訓練(歌声)、レクリエーション、誕生会、手工芸、保育園児との世代間交流、ゆんたく、お茶タイムなど楽しく活動しています。生きがい活動援助員が派遣されます。

どこでやっているの?

ところ: 指定集会所(別紙)

じかん: 毎月定例の曜日3回
午前か午後2時間



利用するには?

利用できる方は、おおむね60歳以上の高齢者で会場まで歩いて参加できる方です。

利用料として1回100円の自己負担があります。
(利用料は、この事業に還元され使用されます)

☆介護の状態になってからは、おそい!?

☆ヤグマイはだ~め!だ~め!

☆外に出て、仲間・ともだちの輪を広げましょう!

☆ちょっと、見学に来ませんか? お待ちしていま~す!



生きがい健康づくり推進事業 週間予定

豊見城市社会福祉協議会
Tel 856-2782

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:30 ～ 12:00	上田 山川	伊良波	真玉橋	与 根	我那覇
	渡橋名	平和台	渡橋名 団 地	高安台	豊見城 団 地
	上田県 団 地	饒 波	グリーン ハイツ	長 堂	エコシティ とはしな
	名嘉地	希望ヶ丘	旭ヶ丘	とよみ	
午後 2:00 ～ 4:30	渡嘉敷	ニュー タウン	金 良	真玉橋 団 地	豊 西
	県 営 真玉橋	保栄茂	高 安	上 田	平 良
	嘉 数	豊見城	豊見城 団地南	宜 保	根差部
	高 嶺	翁 長	桜ヶ丘 ハイツ	座 安	

◎参加（利用）料として1回100円個人負担となります。