



▲〈介護予防〉みんなでやるから続きます

市内に居住で 65歳以上の方 **どなたでも**

- 介護保険のサービスを使ってもOKです。
(ただし、個別ケアなどの対応はできません)
- 「送迎」と「入浴」はありません。
- ご自身で来て帰ることができる方。

参加費用・参加費 300円・昼食代 500円

体験・見学大歓迎!!
お気軽に

神戸市委託事業 地域拠点型一般介護予防事業

高齢者生協 いきいきサロン **ほのぼの9丁目**

毎週 **木曜日 10時～15時** **会場** 若松地域福祉センター (若松町8-2-11)

いきいきサロンの一日

- | | | |
|---|--|---|
| <p>10時</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 始まり ● 健康体操 ● レクリエーション | <p>12時</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 昼食 | <p>15時</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 終了 ● 和みの時間 ● レクリエーション ● ティータイム |
|---|--|---|

※介護予防強化メニューはレクリエーション時に実施します。

介護予防 強化メニュー

介護予防講座

原則月 1 回実施します

専門職をお招きして介護予防に関するテーマについて取り組みます。



通常メニュー

レクリエーション

内容は参加者の皆さんと一緒に決めます

- 健康体操
- 生ギターで合唱
- 認知症予防活動
- 趣味活動
- 地域交流



▲うはらホールで合唱(第3回文化祭)



▲神戸常盤大学「mini健康フェア」にて



お問合せ

ほのぼの9丁目 ☎080-3131-5165(伊藤) ☎090-4644-3742(岩瀬)

兵庫県高齢者生活協同組合 〒653-0037 神戸市長田区大橋町9-4-6