▲〈介護予防〉みんなでやるから継続します

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いても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400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 みのおか

毎週 木曜日 10時～15時 会場 五毛会館（灘区国玉通3-1-5）

いきいきサロンの一日

10時 → **12時** → **15時**

- 10時 始まり
- 健康体操
- レクリエーション
- 12時 昼食
- 和みの時間
- レクリエーション
- ティータイム
- 15時 終了

※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。

▲レクリエーション（お花見）

▲レクリエーション（銭太鼓）

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

お問合せ ほのぼの みのおか ☎090-5362-2294（小岩井） ☎080-1519-9208（佐藤）

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