



▲〈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

高齡者生協 いきいきサロン ほのぼの 若松

毎週 水曜日 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

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。

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



▲レクリエーション〈笑いヨガ〉



▲レクリエーション〈ハンドベル〉



お問合せ

ほのぼの 若松 ☎090-5099-1532(門田) ☎090-4644-3742(岩瀬)

兵庫県高齡者生活協同組合 〒653-0037 神戸市長田区大橋町9-4-6