

集いの場の参加で期待される効果



趣味・生きがいが増える

- 生活に充実感、ハリが生まれる。新たな成長の機会にも

自分の役割ができる

- 参加者も“お客様”ではなく、ともに場を作る一員として活躍できる

外出機会が増える

- 活動量が増える
- 身体機能が維持されやすい
- 脳の活性化
- 気分転換、不安の解消
- 生活リズムが整う
- 身だしなみを意識できる

仲間・知人が増える

- 地域での共助につながる
- 相談できる、不安の解消

介護予防効果

- 健康、運動、栄養の意識が上がる
- 体操講師による介護予防体操が受けられる

各地区〈集いの場〉日程表

地区	開催日	時間	会場	内容
田黒	第2(木)・第4(火)	10時～12時	ふれあいセンター 田黒	第2(木) 介護予防体操 第4(火) 茶話会
日影	第2(木)・最終(木)	10時～11時30分	日影分館	第2(木) 介護予防体操 最終(木) レク、茶話会
番匠	第2・4(金)	10時～12時	番匠文化センター	第2(金) 介護予防体操 第4(金) レク、調理、茶話会
仲井	第1(木)	10時～12時	仲井分館	茶話会、レク
本郷	第1・3(火)	9時30分～11時30分	本郷農民センター	第1(火) 介護予防体操 第3(火) 軽体操、おしゃべり
五明	第2(木)	10時～12時	五明第一分館	茶話会、軽体操
一ト市	第4(木)	9時45分～11時45分	一ト市コミュニティセンター	介護予防体操、茶話会、歌、レク
下郷	第1(月)	10時～12時	下郷会館	茶話会

※開催日は変更となる場合があります。詳しいスケジュールについてはお問い合わせください。
※瀬戸・大附地区の集いの場は、令和2年4月よりしばらくお休みとなります。

「私たちの地域にも集いの場を作りたい」という方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。

問 地域包括支援センター（保健センター内）TEL 65-1010



本郷農民センター

本郷 元気に楽しく朗らかに。地域の団らんの場



お馴染みのメンバーが多くみんな仲良し。元気に歩いてくる方がほとんどなので、行き帰りだけでも健康度アップ。おしゃべり会は和室でお菓子をつまみながら大盛り上がり。体操は大人数でさらににぎやかに実施します。また楽器や余興など芸達者な仲間が多いのもありがたいですね。とても雰囲気の良い会なので、初めての方もぜひお越しください。

第1 火曜日 体操講師による介護予防体操

第3 火曜日 おしゃべり会、軽体操



一ト市コミュニティセンター

一ト市 ～出会い・ふれあい・愛～ 一ト市 あいのつどい



参加者の方が摘んで来てくださる四季折々の花に癒されながら、明るくにぎやかに実施しています。「家だと1日話さないこともある、ここなら皆がいるから」と、早めに来て日向ぼっこでおしゃべりを楽しむ方も多いです。季節を感じられる行事や、合唱等も取り入れながら、皆さんにより元気になっていただけだと思います。男性陣も大歓迎です。

第4 木曜日 体操講師による介護予防体操、歌、おしゃべり会



五明第一分館

五明 皆さんの元気な顔が毎月見られると嬉しいです



お茶を飲みながら歓談やゲームを楽しむ、声を出して体操など、楽しいひと時を過ごしませんか。季節の飾りや食べ物で四季を感じたり、生活に活かせる情報提供も心がけています。初めての方も、まずは一度ご参加を。きっと楽しさを感じてもらえると思います。ぜひご近所の方とお誘いあわせの上お越しください。一緒にたくさん笑い合いましょう。

第2 木曜日 おしゃべり会、レク、軽体操、体操講師による介護予防体操（奇数月）



下郷会館

下郷 レッツゴー下郷！ 笑顔の花を咲かせましょう



平成31年4月に始まって、おかげさまで約1年が経ちました。予想以上に人数が集まり、皆さんが楽しみにしてくれるのでとても嬉しく思います。「ただ集まっておしゃべり」だけでも健康づくりにつながります。長く続くことを目標に、皆さんと一緒にオリジナルソングを歌いながら、素敵な場所を作っていきたいと思っています。ぜひご参加ください。

第1 月曜日 おしゃべり会、歌、体操講師による介護予防体操（奇数月）