

介護予防だより

地域にある身近な居場所 高齢者サロン

＼ こんな人はいませんか？ /

- ✓ 近所で気軽に楽しめる場所がほしい
- ✓ 独り暮らしで話し相手がいない
- ✓ 地域の人と仲良くなりたい
- ✓ 近所で集う場所はあるの？



■ 高齢者サロンとは？

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと過ごせるよう、身近な場所で定期的集うことができる「高齢者サロン」が地域で開催されています。

サロンによって内容や回数は様々ですが、お茶を飲みながらのおしゃべりや健康体操、ゲームなどを行い、閉じこもり、寝たきりや認知症の予防に取り組んでいます。

■ どこで開催しているの？

次の地域の公民館や介護事業所、個人宅で開催しています。

▼活動地域

八橋町、逢妻町、新林町、南陽、昭和、西中町、中山町、宝町、上重原町、西町、山屋敷町、新地町、山町、中町、谷田町、牛田町、弘法町、八ツ田町



■ どんなことをしているの？

- ・教養・娯楽 … カラオケ、ゲーム、イベント鑑賞、将棋、小物づくり等
- ・交流・レクリエーション … 食事会、誕生日会等
- ・スポーツ … 体操等
- ・健康づくり … 健康相談、健康チェック、血圧測定、脳トレ等

■ 参加するには？

参加を希望する人は、地域包括支援センターまたは長寿介護課地域支援係へご連絡ください。

■ 一緒にサロンを運営しませんか

サロンで提供する食事の調理や実施する内容の企画などサロンに携わる人を随時募集しています。

興味がある人は各地域包括支援センターまたは長寿介護課地域支援係へご連絡ください。



※新型コロナウイルス感染症発生以前の時の写真です。

○問合せ

知立市東部地域包括支援センター (☎82-8855)

知立市西部地域包括支援センター (☎81-8880)

長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

