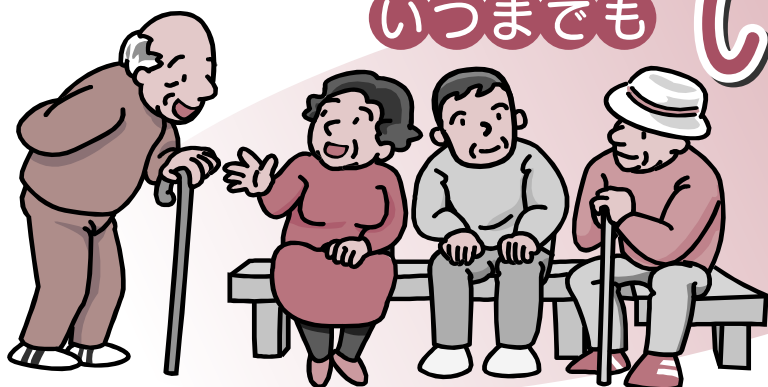


いつまでも いきいきと



～ 高齢者福祉サービスを紹介します～

長寿課 66 1105

いつまでもいきいきと元気で過ごすためには、人と積極的に交流し、社会参加していくことが大切です。そして、困りごとがある時には、すぐ相談できる窓口があれば安心です。

「交流」「参加」「相談」。いきいき暮らす、この3つのポイントを実践し、健康寿命を延ばし、安心して暮らしましょう。

交流しましょう

人と楽しく交流することは、閉じこもりを予防するだけでなく、仲間づくりや生きがいづくりにつながります。いろいろな人と交流して、もっといきいきした生活を送ってみませんか？

老人福祉センター「寿楽荘」

寿楽荘は、60歳以上の皆さんの健康・友だち・生きがいづくりの場として親しまれています。また、カラオケや囲碁・陶芸・体操など、趣味を楽しむ場としても利用されています。

毎週水曜日には「ふれあい入浴の日」として、寿楽荘の入浴施設を楽しんでいただくため、市内を無料送迎バスが巡回しています。第4水曜日には、保健師による血

圧、体脂肪測定や健康相談も行っていきます。ぜひ、「ご利用ください。利用料金は無料です。」

問合先 寿楽荘 59 7 4 1 1



老人クラブ

おおむね60歳以上の方が、趣味を楽しんだり、健康づくりや地域活動に積極的に参加することで、生きがい・仲間づくりを図っているクラブです。市内に59クラブあり、随時、会員を募集しています。

主な活動内容

趣味・教養……カラオケ、民謡、

親睦旅行など

健康づくり……ゲートボール、グ

ラウンドゴルフ、健康教室など

社会奉仕……老人ホームや介護施設

設への慰問、清掃活動

地域交流……園児・児童との交流、

公民館行事参加

問合先 老人クラブ連合会事務局 (寿楽荘内) 59 7 4 1 1

生きがいセンター

市内在住の60歳以上の方が、生きがいのある生活を送るため、就業の機会や趣味、生涯学習活動を推進するための場を提供しているセンターです。学ぶことは一生の宝です。センターを利用し、自分にあった生きがいを見つけましょう。

問合先 生きがいセンター 69 2 5 0 0



参加しましょう

適度な運動や外出は、寝たきりや痴ほうの予防のために効果的です。地域のグループ活動や教室に積極的に参加し、活動的な暮らしを実現しましょう。

シニアエアロビクス教室

おおむね65歳以上の方を対象に、高齢者向けのエアロビクス教室を