



# シニアお出かけ情報

## はつらつクラブ(高齢者はつらつ長寿推進事業)

65歳以上の方を対象に、地域の身近な場所において、健康体操や脳トレ、手工芸、ボランティア活動等をとおして、介護予防への理解促進、自主活動や仲間づくりをすすめるプログラムを行います。6か月の参加期間で、事前の申し込みが必要です。

【お問合せ】 中区社会福祉協議会 ☎331-9951

## 高齢者サロン

地域のみなさんが、身近な会場に集まって、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、運動や手芸、ゲームなどをしたりして交流を深める「たまり場」です。



## いきいき教室

いつまでも元気に過ごすための介護予防教室です。認知症予防・運動・栄養・口腔などの教室があります。

講座例 .....

- 男の筋トレ教室(男性限定)
- 認知症専門医による音楽療法講座
- 中文化センターいきいき教室(出張型)

【お問合せ】 中保健センター ☎265-2262

## 認知症カフェ

認知症のご本人やご家族、地域の皆さま等誰もが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる場所です。

【お問合せ】 中区いきいき支援センター ☎331-9674

## 認知症予防教室

65歳以上を対象に、認知症予防のための運動や、回想法、その他レクリエーションを行っています。

※火・水・木曜日の3つのクラスがあります。

### 上半期(4~9月)

週1回 10:00~12:00 申込毎年2月

### 下半期(10~3月)

週1回 10:00~12:00 申込毎年8月

【お問合せ】 前津福祉会館 ☎262-1869

## 認知症予防リーダー養成講座

60歳以上を対象に、認知症予防に関する知識や手法を学び、地域に広めていただく方を養成します。認知症予防リーダーのように、人のための役割意識を持った活動を行うことが、何よりの認知症予防につながります!

年3回程度 全9回 全て午後



## 「なごやかクラブなか」の加入募集中

### 中区老人クラブ連合会

スポーツ大会、清掃活動、健康体操や春と秋の研修旅行など様々な活動があります。仲間づくり、社会貢献や健康づくりをしたい方はぜひ一度お問い合わせください!



【お問合せ】 区役所福祉課 ☎265-2329

## 毎月開催

名城病院では、健康や病気をテーマにした市民公開講座を毎月開催しています。詳しくは、お問い合わせください。



【お問合せ】 名城病院 庶務課 ☎201-5311