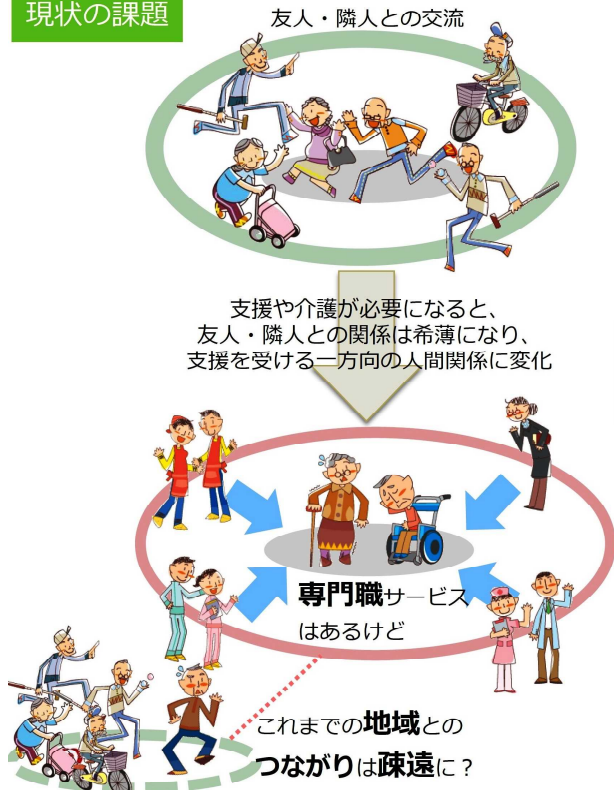
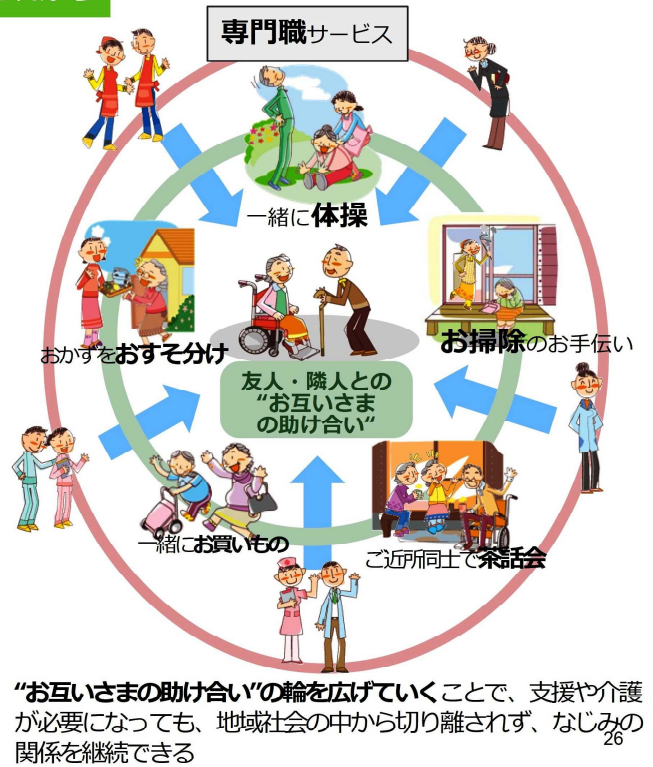


これからの介護予防・日常生活支援活動は、
「サービスづくり」ではなく、住民主体の「地域づくり」へと移行していきます！

現状の課題



これから



ほのぼの倶楽部 をご活用下さい。

健康相談、健康教育（血圧測定、下肢筋力チェック、体操指導、音楽療法）などを行って、健康増進のお手伝いをする活動です。市内に住所を有する高齢者は、誰でも参加することができます。

「元気で長生きできるよう心と体の健康づくりを目的とした交流の場」としてご利用下さい。

- ・ 毎週金曜日 9時30分～11時30分
- ・ 伊那耕地いきいき交流センター
- ・ 参加費 400円（おやつ代含む）
- ・ 希望者は市職員が送迎をします。
- ・ 内容 健康相談、血圧測定、運動
健康づくりのお話、お茶、楽しい会話
- ・ 地域のボランティアさんも参加します。

【問い合わせ先】

- ・ 地域保健課地域ケア係 83-2111（内線331）
- ・ 社会福祉協議会ほのぼの倶楽部担当 81-5900

民生委員による

心配ごと相談 が
月一回の開催となりました。

第一木曜日

午後2時

～6時

ふれあいセンター

にて

お問い合わせは

81-5900 まで

