第26号 令和5年8月

ご挨拶

こんにちは。コロナウィルス感染症が5類に移行され、はつらつ事業も通常開催となりました。参加者全員で集まり、2時間の介護予防を一緒に行えることは、参加者の皆さんの笑顔も増えていると感じます。

さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました。詳しくは表紙をご覧ください。初めての方もお気軽にお問合わせください！

身近な地域で介護予防、仲間づくりをはじめませんか！！

～はつらつ事業では毎週様々なプログラムを、みんなで一緒に行っています～

音楽療法で楽しく脳トレ♪

みんなで楽しく健康体操！

レクリエーションで楽しく体を動かします！

ボッチャ大会★

1♪ 2♪ 1♪ 2♪
1♪ 2♪ 1♪ 2♪

季節にあった作品作り

あじさいのリース作り♪

ゴキブリ団子の作成！

生活に役立つ講座！

「きこえと補聴器」の講話

今の自分を知る機会！

理学療法士や作業療法士による筋力測定

★外出企画★ 天白図書館

はつらつ事業では、毎週参加して介護予防することと、自主活動や地域活動も応援しています！

その一つ、外出企画「天白図書館で音読教室」が久々に開催できることになりました。音読することは脳の活性化につながると言われますが、天白図書館になかなか行けなかった方にも良い機会になったようです。