



こんにちは！

はつらっ事業です☆

高齢者はつらつ長寿推進事業は、天白区内8会場で6か月間毎週1回2時間、様々なプログラムを身近な地域で実施している介護予防事業です。

みんなと一緒に、健康体操やレクリエーション、音楽療法や工作など介護予防をしながら、仲間づくりや自主活動・地域活動をはじめてみませんか！

見学も随時受け付けています♪



毎週一回、各会場では、みんなで一緒にこんなことをしています。
身近な地域で開催されている事業の様子を一部紹介します～♪

音楽療法で楽しく脳トレ♪



転倒しない体づくり！



健康づくりリーダーによる体操

理学療法士や作業療法士による筋力測定



手先を使った作品作り



紙コップを使った帽子

レクリエーションで楽しく健康寿命アップ！



季節のイベント★
クリスマス会



参加者講師による盆踊り！



初めてでも楽しめる
ポッチャ会

落語で笑って心も体も元気に！

★地域活動★



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、地域貢献活動として地域のイベントで工作作りのボランティアをしたり、特技を活かした手作り作品を作成したりと、活躍の場を広げています。



天白区福社区民のつどいでは、工作体験のはつらつブースを出展！
事前準備や、当日の従事などボランティア活動をしました～



裏にブローチピンも付け、
とても好評です～



★自主活動★



はつらつ以外での外出先の提案をし、新たな楽しみを見つけてもらえるような企画もしています。



外出企画、守山駐屯地へ

天白図書館で音読教室



みんなでフレイル予防
はじめませんか！

