



こんにちは！

はつらつ事業です☆

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！

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♪



リズムに合わせて楽しく脳トレ★
間違えたって大丈夫♪



理学療法士や作業療法士による筋力測定



誰かと比べるのではなく
今の自分を知る機会♪



体操で転倒しない体づくり！



みんなで一緒にやる体操は、
楽しく続けられます～♪



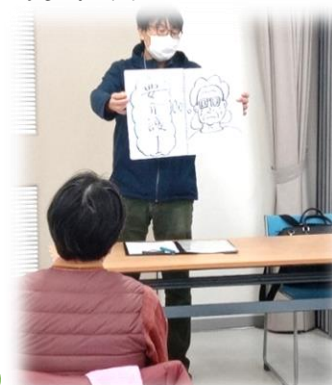
手先を使った作品作り



手先を使って
チューリップの折り紙♪

専門家によるわかりやすい
介護保険のはなし♪

介護保険を知ろう！



レクリエーションで楽しく健康寿命アップ！



参加者企画也大盛り上がり♪

初めてでも楽しめるボッチャ会♪

サイコロトークでお互いのことを
知り、新たな発見♪



番外編！抽選にもれた方対象の講座も開催♪



「やっとかめ会」
通常の講座とは一味違います♪

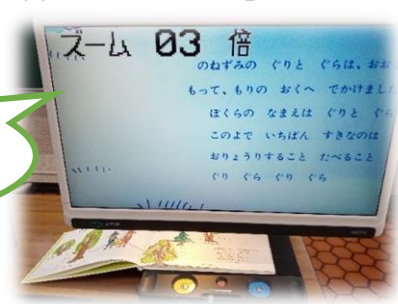
★自主活動★

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「図書館へ行こう！」



拡大読書器をご存じですか？
図書館の設備の紹介もあり♪



一緒にフレイル予防
はじめませんか！

