



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!

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紹介します♪

体操で転倒しない体づくり!

みんなと一緒に
楽しく体を動かそう~♪



一緒にフレイル予防
はじめませんか!



音楽療法で楽しく脳トレ♪



音楽療法で
リズムに合わせて脳トレ♪

理学療法士や作業療法士による筋力測定



握力測定や
開眼片足立ち等で
今の自分を知る機会♪

手先を使って作品づくり



折り紙
蓮の花★

風にそよよよ~
モビール作成♪

ケアマネジャーによる介護保険の話



専門家によるわかりやすい
介護保険のはなし♪

理学療法士さんによる
身体と栄養・口腔についての講座♪

♪番外編!抽選にもれた方対象の講座も開催♪



『やっとかめ会』
お久しぶり会で
特別企画を開催★

←煎茶講座

健康講座→



毎週会場でのプログラムに参加しながら、地域での活躍の場を提案!ボランティア活動などで健康寿命を伸ばそう!
会場外活動の自主活動・地域活動の一部を紹介します~

★自主活動★

外出企画「ブラザーミュージアムへ行こう!」

はつらつ以外での外出先の提案をし、新たな楽しみにつながるような企画をしています♪



★地域活動★

ハートのポチ袋づくり(赤い羽根共同募金絆創膏入れ)

地域貢献活動として、ボランティア活動を支援しています♪

