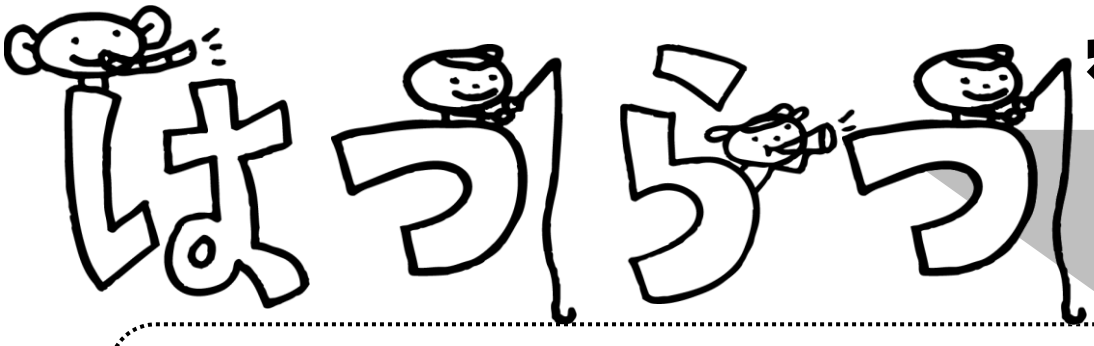
★名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業★



参加者募集

“はつらつ”とは、健康体操、音楽、工作やゲーム等のプログラムを楽しみながら、介護予防・健康づくりをし、地域でいつまでも健康で元気な暮らしを支援する事業です。
お茶飲み仲間が欲しい！近所に友達が欲しい！そんなあなたはぜひ！
お一人でも、お友達同士でも、ご夫婦でも大歓迎です★

対象者	名古屋市内にお住まいの**６５歳以上**の方
参加期間・頻度	令和４年**４月** ～ ４年**９月**（６ヶ月）・週１回
時間・会場・定員	会場ごとで異なります（一部、会場・曜日に変更あり） 詳しくは**４ページ**をご覧ください ※新型コロナウイルス感染予防のため、実施時間内で前半グループ・後半グループに分かれて実施する場合があります。
参加費	**無料**（別途、材料費などは実費負担あり）
申込期間	**２月１日（火）～ ２月２８日（月）**
申込方法	以下の問合わせ先にお電話またはお越しください

この事業に参加したことのない方が優先されます！

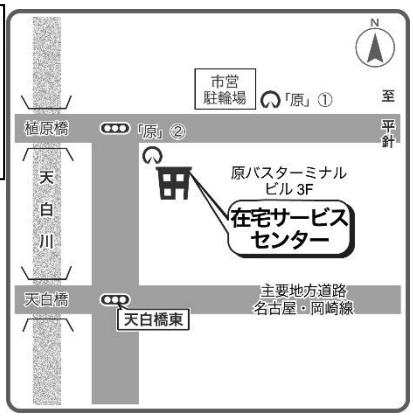
応募多数の場合は抽選となります

★問合わせ先★

天白区社会福祉協議会　（担当：磯村・澤田）
〒468-0015　天白区原１丁目３０１
原ターミナルビル３階
【電　話】**809－5550**
（受付：９時～１７時　※土・日・祝日は除く）

男性も楽しく参加してますよ♪

曜日	午前の会場 10時～12時	午後の会場 1時45分～3時45分
月曜	**在宅サービスセンター** 定員22名	**植田南コミセン** 定員 26名
水曜	**大坪コミセン** 定員 24名	**おおね荘第3集会所** 定員 22名
木曜	**平針南コミセン** 定員 24名	**山根コミセン** 定員 26名
金曜	**野並小特活室** 定員 24名	**高坂荘第2集会所** 定員 24名



「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」は名古屋市から本会が受託して、運営しております。

第２３号　令和4年2月

ご挨拶

こんにちは。新型コロナウイルスも、次から次へと変異し、まだまだ猛威をふるっていますね。各自でできる感染防止対策を今一度気を引き締めて取り組みましょう！

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ね！

★現在はコロナ対策として三密にならないよう、時間と人数を半分にして入れ替え制で実施しております。

☆健康体操☆

ストレッチや脳トレ体操、音楽に合わせて楽しく取り組んでいます♪

思うように指が
動かなくて難しい
でも楽しい

☆ボッチャ☆

東京 2020 パラリンピックで話題になったボッチャを楽しみました♪初めてやる方がほとんどでしたが、白熱したゲームになりました！時間が短く、「もっとやりたい！」という声もあがりましたよ。

えいっ

道具の貸出もしています。
条件など詳細は職員にお尋ねください。

☆雪だるまのクリップづくり☆

木のクリップに色を塗り、毛糸をつけて雪だるまのクリップを作りました。
かわいい雪だるまができました♡

素敵でしょ？

☆絵馬ストラップづくり☆

簡単にできるので、
手先を使うことが苦手な方も大丈夫です！

☆体力測定☆

① 握力 ②開眼片足立ち ③継ぎ足歩行 ④３m往復歩行の４種類の体力測定をしています。

新型コロナウイルスの影響で、家にいる時間が増えたせいか、全体的に体力が落ちている印象を受けました。次の測定に向けて、一緒に体力づくりを頑張りましょう！

▲継ぎ足歩行

▲開眼片足立ち