

美浜町 通いの場 事例紹介

名称

さわやか会

開催場所

新庄高齢者福祉センター(山びこセンター)

開催日時

毎月第2、4金曜日 9:30～11:30

参加人数

13人

主催者 (運営主体)

自主グループ(13人)



活動内容

- ・おしゃべり
- ・脳トレ(コグニサイズ、指体操)
- ・パタカラ体操
- ・ラジオ体操、筋トレ、ストレッチ
- ・料理教室、歌唱、バスでお出かけ(年に1～2回)

活動費助成

なし

活動にあたって工夫していること

- ・自分たちができる範囲での活動(活動費助成ゼロ)
- ・口腔体操に力を入れ、活動の際には「パタカラ体操」や歌唱などを取り入れている。
- ・年に1～2回、自分たちで外出の機会を作り、外へ出向いてフレイル予防に取り組んでいる。

問い合わせ先: 美浜町健康福祉課 TEL 0770-32-6704