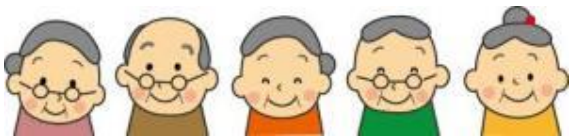
いいよね！自分でできる介護予防　　令和７年４月作成

「遊友（ゆうゆう）の会」とは・・・？



遊友の会は、６５歳を過ぎた方が主役の「元気づくりの会」です。

「あたまも、からだも、こころも元気になろう！」をキャッチフレーズに、市内７会場で活動しています。脳活性化ゲーム、体操、レクリエーションなど通じて、みんなで笑い、楽しく過ごすことでからだもあたまも元気に･･･をめざしています。

「介護予防」とは介護が必要とならないように、また介護が必要な方もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。**「何歳になっても誰もが自分らしくいきいきと暮らすこと」**を目標としています。介護が必要となる原因は、大きく分けて病気と生活機能の衰えがあります。病気の予防はもちろん、生活機能を保っていくことが大切です。遊友の会は、碧南市の介護予防の取り組みのひとつとして実施しています。

	とき	ところ	問い合わせ先
みなわ会	第１・３金曜日 13時30分～15時	福祉センターあいくる	碧南社協地域包括支援センター 電話：46-3840
さくら会	第１・３木曜日 13時30分～15時	碧南社協地域包括支援センター西端出張所（宮下住宅地内）	
なでしこ会	第２・４水曜日 13時～14時30分	東部市民プラザ	碧南東部地域包括支援センター 電話：93-4585
わかば会	第２・４水曜日 13時30分～15時	中部公民館	
元気いきいき会	第２・４木曜日 13時～14時30分	文化会館	
浜友（はまゆう）会	第２・４火曜日 ９時30分～11時	大浜まちかどサロン	碧南南部地域包括支援センター 電話：46-5282
友楽（ゆうらく）会	第２・４金曜日 13時30分～15時	棚尾公民館	

＊遊友の会は、介護予防サポーター（ボランティア）のご協力を得て、活動しています。

＊持ち物：水分　（みなわ会は室内用靴が必要です。）

★見学・参加をご希望の方は、上記問い合わせ先（地域包括支援センター）へお電話ください。

＜遊友の会　スケジュール＞

健康チェック ↓	今日の体調を自己チェックします。 月１回は、スタッフによる血圧測定を行います。
準備体操 ↓	内容は、会場によって違います。 （みんなの体操、らくらく体操、ラジオ体操など）
レクリエーション ↓	・からだ、あたまを使ったレクリエーション （レクリエーション用具は、高齢介護課から持っていきます。）
閉会	・今日の感想を記入 ・次回のレクリエーションの内容を決めます。

＊介護予防サポーター（ボランティア）のご協力を得て、開催しています。

時々、こんな活動もあります！

- 碧南市医師会　医師による健康づくりの講話
- レシピ紹介と試食（協力：碧南市健康づくり食ボランティア協議会）
- ロコモティブシンドローム予防の体操
- 楽しく折り紙遊び
- もしバナゲーム
- フレイル予防教室
- 会場ごとに季節の行事など

★見学・参加をご希望の方は、表面の問い合わせ先（地域包括支援センター）へお電話ください。

問合せ：碧南市 高齢介護課 地域支援係　電話９５－９８９０