

いいよね！自分でできる介護予防

「遊友の会」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、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。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
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）	電話：46-3840
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
わかば会	第2・4水曜日 13時30分～15時	中部公民館	電話：93-4585
元気いきいき会	第2・4木曜日 13時～14時30分	文化会館	
<small>はまゆう</small> 浜友会	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
<small>ゆうらく</small> 友楽会	第2・4金曜日 13時30分～15時	棚尾公民館	電話：46-5282

*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
閉会	<ul style="list-style-type: none"> • 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。

こんな活動もあります！

- レシピ紹介（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
- フレイル予防教室
- 会場ごとに季節の行事



★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。

★定員は各会20名です（定員を超過した場合は、各会にて対応を検討します）。

問合せ：碧南市 高齢介護課 地域支援係 電話95-9890