

名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業「みつば会」



# 『おためしはつらつ』

## で体験参加してみませんか？

＜名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業＞

健康づくりや仲間づくりを進めるための名古屋市の委託事業で、愛称を「みつば会」といいます。ふだんは、コミュニティセンターや公民館で毎週行っています。

日時：8月17日（木）

13:30～15:30

場所：中川区西部いきいき支援センター分室

（春田四丁目 119 プリマヴェーラ 1 階）



最寄駅… JR 関西本線 春田駅

市バス…「富田支所」下車…南へ徒歩約4分

日時：8月28日（月）

13:30～15:30

場所：中川区在宅サービスセンター

（小城町 1-1-20）



あおなみ線・市バス …「荒子」下車 …… 南へ徒歩約8分  
あおなみ線・市バス …「南荒子」下車 …… 北へ徒歩約5分  
市バス ……「荒子観音」下車… 徒歩約4分

内容

軽体操、レクリエーション、歌など

対象

市内在住の65歳以上で、はつらつ長寿推進事業に関心のある方

定員

各回20名程度

申込

8月1日（火）から下記へお申込みください。（先着順）

＜お申込み・お問合せ＞

社会福祉法人名古屋市中川区社会福祉協議会 TEL.352-8257

中川区小城町 1-1-20（中川区在宅サービスセンター内）担当：伊藤（有）

参加費  
無料

## 名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業（みつば会）とは？

地域で元気に暮らせるように、健康体操やレクリエーション、音楽、工作手芸などのプログラムを楽しみながら介護予防について理解を深め、健康づくりや仲間づくりをすすめる事業です。

中川区では、16会場で実施しています。



### プログラムあれこれ・・・（毎月異なります）

みつば会（はつらつ長寿推進事業）では、介護予防や生きがいづくりを目的にいろいろなプログラムを行っています。

**健康体操**・・・ストレッチや軽い筋トレ。激しい運動はしません。

ご自分のペースで取り組みます。

**工作・手芸**・・・折り紙や身近な材料を使って、簡単な小物を作ります。

**音楽の時間**・・・懐かしい歌をみなさんと一緒に歌います。

**介護予防講座など**・・・健康や介護予防、防災・防犯などのお話や体験。

**参加者企画**・・・参加者さんが興味のあるプログラムを自分たちで企画します。

お出かけやお食事会なども・・・。



健康体操



季節の工作



音楽の時間

### はつらつ会場と日程（各会場 毎週1回）

\*ふだんは下記で行っています\*

火曜日	9:30～11:30	① 広見コミュニティセンター	木曜日	10:00～12:00	⑨ 荒子コミュニティセンター
	10:00～12:00	② 春田公民館		10:00～12:00	⑩ 篠原コミュニティセンター
	13:30～15:30	③ 赤星コミュニティセンター		13:30～15:30	⑪ 富田地区会館
	14:00～16:00	④ JA 下之一色支店		14:00～16:00	⑫ 八幡コミュニティセンター
水曜日	9:30～11:30	⑤ 愛知コミュニティセンター	金曜日	9:30～11:30	⑬ 露橋コミュニティセンター
	10:00～12:00	⑥ 富永神明集会所		10:00～12:00	⑭ 中島公民館
	13:30～15:30	⑦ 昭和橋コミュニティセンター		13:30～15:30	⑮ 富田北地域センター
	13:30～15:30	⑧ 東起町公民館		13:30～15:30	⑯ 助光荘集会所