

高齢者の方の介護予防・健康増進

仲間づくりと交流
をしましょう！！



高齢者サロン事業



<高齢者いきいきサロン事業>

「ふまねっと運動」を取り入れ、歩行機能の改善や認知症予防を行っています。
健康体操やレクリエーション等も楽しく毎回たくさんの方が参加し交流しています。
みなさんと一緒に心も身体もますます元気に介護予防をしましょう！

- ❖対象者 満70歳以上の高齢者で介護保険認定者以外の方
- ❖場 所 町内3か所の町内会館を会場に月3回水曜日開催
(峯浜町会館・礼文町南会館・共栄町会館)
- ❖時 間 午前10時30分～午後2時頃まで
- ❖参加費 概ね1回 100円～500円程度
- ❖送 迎 送迎車があります。必要のある方は事前にご連絡下さい。

<男性サロン事業>

男性限定で「男のパパっと料理教室」を開催。食の大切さに関心を持ち、作る楽しみ、食べる楽しみを実感して日々の生活に活かしてもらうために男性でも簡単に栄養のとれる料理を作り参加者同士の交流を図ります。

- ❖対象者 満65歳以上の男性
- ❖場 所 羅臼町公民館を会場に年3回開催
- ❖時 間 午前10時～午後2時頃まで
- ❖参加費 300円～500円程度
- ❖送 迎 送迎車があります。必要のある方は事前にご連絡下さい。

申込み・お問合せ先

羅臼町社会福祉協議会(しゃきょう)

担当 伊藤・松田・宗山 電話 87-3266