

# いくつになっても 元気に 暮らそう！ ふれあい“いきいき”サロン

敦賀市社会福祉協議会では、住み慣れた地域でいくつになっても元気に“いきいき”とした生活を送ってもらうことを目的として、区長さんや福祉委員さん、民生委員・児童委員さんなどの協力を得て「ふれあい“いきいき”サロン」(敦賀市委託事業)を開催しています。  
みなさんのご参加をお待ちしています。

## 参加者募集中！

初めて参加する方も、見学のみの方も歓迎します！  
ぜひお気軽にご参加ください！  
(詳しくは裏面をご覧ください)



お問い合わせは

**社会福祉法人 敦賀市社会福祉協議会**

〒914-0047 敦賀市東洋町4-1 敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内

☎ 22-3133 (代)

# ふれあい“いきいき”サロンの内容

## 健康体操



理学療法士が考案した筋力や身体の柔軟性の向上、日常生活動作の改善のための体操を行っています。

## 脳トレーニング



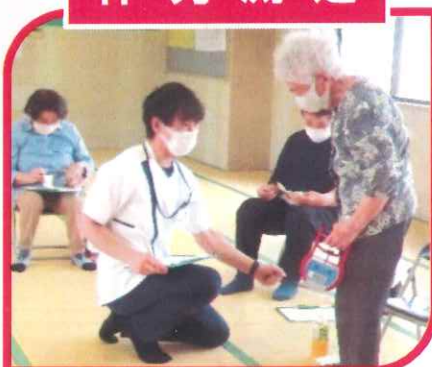
認知機能の低下を防ぐ効果があるといわれているいろいろな脳トレーニングに取り組んでいます。

## いくつになっても“元気”教室



保健師や理学療法士による介護予防に関する講話や健康体操・ストレッチ、相談などを行う「いくつになっても“元気”教室」を開催しています。

## 体力測定



サロンの参加者自身が身体の状態を確認することで、自主的かつ継続的に介護予防活動に取り組めるよう「体力測定」を実施しています。

## レクリエーション



レクリエーションは、身体機能の向上や、参加者の方々との交流によるコミュニケーション能力の維持、気分のリフレッシュなどの効果が期待できます。

日時

毎月 1 回 ~ 2 回

(午前開催の場合) 午前 9 時 30 分 ~ 午前 11 時 30 分

(午後開催の場合) 午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 30 分

場所

区(町内)の会館や公会堂など

対象者

おおむね 65 歳以上の方

利用料

お一人 1 回 100 円(お茶代、お菓子代、保険料等の一部として)

### 新型コロナウイルス感染症等の予防に関するお願い

- ① サロン会場に来る前に自宅で体調確認をしてください。
- ② 重症化リスクが高い方等への感染を予防するため、サロン会場ではマスクの着用を基本とします。