

事業名	名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業
------------	-------------------

(実施機関：港区社会福祉協議会)

実施日（頻度）	4月～9月・10月～3月 6か月間 毎週1回
会場	港区内8会場の中から1つを選択 ①NTP名古屋トヨペット(榑港・名四店 ②東海コミセン ③高木コミセン ④港区在宅サービスセンター ⑤当知コミセン ⑥小碓コミセン ⑦南陽地区会館 ⑧南陽台住宅集会所
対象者	名古屋市内在住65歳以上の方・ご自分で会場に来られる方
定員	22名～24名（定員をこえた場合は抽選）
費用	無料 ※工作等の材料費は別途負担
申込方法	電話・窓口・郵送

実施内容

【内容】

半年間、毎週1回、地域のコミュニティセンターなどで開催する介護予防事業です。体操や簡単な工作、レクリエーション、栄養や認知症に関する話など毎週、内容の違ったプログラムを実施しています。

毎週1回、6か月間、参加することにより外出が習慣化し、介護予防・認知症予防につながります。体操や栄養、認知症に関する学習など様々なプログラムを通じて、いつまでも元気に暮らすヒントを学びます。

また、参加者の仲間づくり、趣味などの自主活動や老人クラブ、ボランティア活動などを新たな活動を始めるきっかけづくりを行います。

【風景写真】



▲体操の様子



▲折り紙工作の様子