

誰もがいつまでもいきいきと暮らすために

高齢化の進展に伴って、介護・支援が必要な人や、認知症の人が増えています。

一方で、毎日の生活を活発に送ることや、健康的な生活習慣を持ち続けることが、要介護状態の予防や、重度化予防に効果的であることがわかっています。

地域で行われているいろいろな活動に参加し、元気に、活発に、毎日の生活を送りましょう。

身近な居場所で健康づくり

～ふれあいいいきいきサロン～

ふれあいいいきいきサロンとは…

参加者が歩いていける身近な場所で、地域住民が運営する仲間づくり・居場所づくりの活動です。自治会館や集会室、地域の活動拠点、参加者の自宅などで開催されており、参加は自由です。

内容は、実施する団体によって異なりますが、参加をすることで、仲間づくりや生きがいづくりの場になっている他、情報交換や地域でのつながりづくりなどの効果もあります。

ふれあいいいきいきサロンについてのお問い合わせは、

宝塚市社会福祉協議会へ

☎ (0797) 86-5000

1人1人が
できることを..

みんなに
いろいろな役割が
あります。



お1人で
来づらい方は、
お迎えに