

高齢者の生きがいや健康づくりに関する事



<寿大学>

「高齢者の生きがいと自負心」を育むことを目的に昭和46年に発足しました。全員で受ける一般教養課程と手芸、パソコン、芸能などの専門課程（部会）で構成されています。

- ◆開催日：毎月第3火曜日（冬期は地区別）
- ◆場 所：九重文化センター（冬期は地区公民館）
- ◆問合せ先：九重文化センター（☎76-3888）

<いきいき“夢”サロン>

地域の人が集まり、おしゃべりや体操などの活動を行い、楽しい時間を過ごしています。お近くのサロンに関するお問い合わせは社会福祉協議会までお願いします。

- ◆開催日：月1回程度
- ◆場 所：身近な集会所や公民館
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

<ふれあいプラザサロン>

毎週金曜日に男性の介護予防を目的としたサロンを開催しています。

- ◆開催日：毎週金曜日
- ◆場 所：ふれあいプラザ（旧温泉館横）
- ◆内 容：午前 めじろん元気アップ体操、レクリエーション
午後 麻雀、トランプ、囲碁等 ※昼食代400円が必要です。
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

<多世代地域食堂>

こどもから高齢者までが集い、「食」と「遊び」と「語らい」をとおして多世代が交流し、なじみの関係ができています。参加者・スタッフとも募集しています。

- ◆開催日：毎月1回
- ◆場 所：各地区公民館 ※参加費：大人200円（南山田地区は無料）
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

<老人クラブ>

訪問や清掃活動などのボランティア活動や生きがい・健康づくり活動を仲間と楽しく行い、社会参加や地域づくりに貢献しています。

- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

<支え合い活動員>

草刈りや電球の取り換えなどちょっとした困りごとの解決を、同じ地域に住む仲間としてお互い様の気持ちで行っています。

- ◆支え合い活動員のモットー：できるときに できるひとが できることを
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

<給食ボランティア>

お弁当を作り、高齢者宅まで配達を行っています。高齢者の見守りだけでなく、お弁当を楽しむに待つ高齢者の生きがいづくりなどの効果も生まれています。

- ◆開催日：月2～3回
- ◆場所：各地区公民館
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）



<ほほ笑い教室>

いつまでも自立した生活が送れるように、筋力向上のための運動やお口の健康、栄養改善のための学習に取り組んでいます。

- ◆開催日：週1回（午前）3ヶ月間
- ◆場所：各地区公民館（東飯田は隣保館）
- ◆送迎：あり（必要な方のみ）
- ◆問合せ先：九重町地域共生支援課（☎76-3821）

<短期集中リハビリ教室>

生活不活発病などにより生活機能が低下した方を対象に、自立した生活が送れるように、理学療法士や栄養士、歯科衛生士の専門職の指導のもと体力アップと生活機能の向上を行います。

- ◆対象者：65歳以上で運動器機能等の向上が必要な方
- ◆内容：健康チェック、体力測定、筋力向上のための運動、自立支援のお話等
- ◆開催日：週1回（3か月間）
- ◆場所：委託事業所 ※送迎：あり（必要な方のみ）
- ◆参加費用：1回あたり500円
(介護保険の負担割合が1割の方の場合です。
一定以上の所得のある方では、2割、3割の負担額となる場合があります。)

- ◆問合せ先：九重町地域包括支援センター
(☎76-3863)

