

# 生きがい健康クラブに 参加しませんか

無料送迎  
サービス  
付き！

一緒に和気あいあいと脳トレや趣味活動をしながら健康づくりをしましょう！  
体験入会もできますので、お気軽にご相談ください！

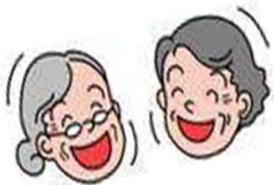
## ○対 象 者

おおむね65歳以上で次の2つの要件全てに該当する方

- (1) おしゃべりや軽運動をして楽しく過ごしたい方
- (2) 身の回りのことが自分でできる方

(要介護・要支援認定を受けている方は利用できません。)

※ 身の回りのことに介助が必要になった場合、対象から外れる場合があります。



○実 施 日 週4回、火・水・木・金曜日を8グループに分けて実施。  
1人あたりの利用は、2週間に1回程度です。

○時 間 午前10時から午後3時まで

○利 用 料 1回あたり 1,100円 (昼食代700円を含みます。)  
その他の経費 (遠足時昼食代等)

○会 場 角田市総合保健福祉センター「ウエルパークかくた」  
椿の湯 機能訓練室

○活動内容 簡単な運動、ゲーム、脳トレ、入浴、歌、健康のお話  
交通安全教室、遠足、忘年会、世代間交流事業  
などいろんなことをやっています。



★お問い合わせ 角田市介護支援課 いきいき長寿係 (63-2151) ★  
(参加には登録が必要ですので、希望される場合は必ずお問い合わせください。)

※裏面もご覧ください。

## ○生きがい健康クラブの1日の活動例

| 時 間    | 内 容                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| 10:00～ | 受付～<br>セルフ健康チェック～血圧・体温測定・脈拍測定                                |
| 10:30～ | 入浴・健康相談<br>脳トレ（計算・ぬりえ等）                                      |
| 12:00～ | 昼食                                                           |
| 12:30～ | 休憩（お昼寝）・趣味活動                                                 |
| 13:20～ | ゲーム・簡単な体操・健康のお話<br>振り込め詐欺対策のお話<br>交通安全教室など<br>いろんなことをやっています。 |
| 15:00  | 送迎バス出発                                                       |



### ～活動の様子～



光の子保育園との世代間交流事業



趣味活動



7ロックで遊んだよ！



運動会

遠足



健康教室