

## 美浜町 通いの場 事例紹介

### 名称

さわやか会

### 開催場所

新庄高齢者福祉センター(山びこセンター)

### 開催日時

毎月第2、4金曜日 9:30～11:30

### 参加人数

10～15人

### 主催者 (運営主体)

自主グループ(15人)



### 活動内容

- ・おしゃべり
- ・脳トレ(コグニサイズ、指体操)
- ・パタカラ体操
- ・筋トレ、ストレッチ
- ・世代間交流のイベント(夏休み、冬休みに折り紙)

### 活動費助成

なし

### 活動にあたって工夫していること

- ・自分たちができる範囲での活動(活動費助成ゼロ)
- ・半年に1回バスでフレイルチェック測定会に参加している。
- ・測定会で、赤シールが多かった滑舌対策をとり、パタカラ体操やコーラスなどを取り入れている。

問い合わせ先: 美浜町 福祉課 TEL 0770-32-6704