

☆みんなで元気にいきいき☆

東川町高齢者いきいきセンター

いつまでも元気で暮らしていくために、
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

○ 対象者

- ・ 東川町内に居住する概ね65歳以上の方。
（※要介護認定を受けていない方）

募集中!

○ 内容

- ・ 体操やレクリエーションなどの運動。
- ・ 外出行事（施設見学・買い物等）。
- ・ 専従看護師による健康状態の確認、相談。
- ・ その他、生活上の不安や介護に関する相談。



○ 利用日時

- ・ 火曜日から金曜日までの週1日 10:00~15:00

○ 利用料金

- ・ 1回 500円



○ その他

- ・ バスでの送迎があります。
- ・ 一日体験も行なっております（無料）。

<問い合わせ先>

〒071-1423

上川郡東川町東町2丁目12番10号

東川町高齢者いきいきセンター（東川町社会福祉協議会）

担当：伊藤 毅（いとう つよし）

電話：0166-82-6060 FAX：0166-82-7301

いきいきセンターってどんなところ？

①メンバーとお話をして楽しんでいます。

お話しやゲームをしたりなど、笑いの絶えない空間となっています。

②認知症の予防をしています。

脳トレ体操や脳トレ学習を通して、脳を活性化する取り組みをしています。

③寝たきりにならないための運動をしています。

椅子に座ったままできる体操を中心に上半身や下半身など体全体に効果的な運動をしています。



④外出することもあります。

花見やフルーツ狩り、買い物など楽しく外出する機会があります。

⑤健康チェックをしています。

健康状態を確認するとともに、健康に関する相談も受けています。



いきいきセンターに通っている方の声！

- ・「肩が痛くて上がらなかったけど、上がるようになってきた」
- ・「最近転ばなくなってきた」
- ・「手を伸ばしても届かなかったところに手が届くようになった」

い つも楽しい きもちで通える

い きいきセンターにき てみませんか？

興味がある方は、お気軽にご連絡下さい。

お待ちしております！