

綾町は、健やかに生きがいをもって、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、みなさまの活動を応援します

綾町では、介護予防活動として、さまざまな事業を推進しています。その中の一部を紹介します。ぜひご利用ください。

生きがい活動支援通所事業

健やかに、生きがいを持って生活できるよう、レクリエーションを行ったり、日常生活におけるワンポイントアドバイス等を行います。

対象者	60歳以上の方
場 所	綾町デイサービスセンター
	ゆうあい綾
問い合わせ先	綾町地域包括支援センター
	電話 0985-77-3141



歩行浴プール等高年者研修センター利用事業

高年者研修センターでは、歩行浴プール、入浴施設、和室(談話室)があります。健康づくりと交流を通じた生きがいづくりのため、ご利用ください。

対象者	プール・・・40歳以上の方
	入 浴・・・65歳以上の方
場 所	高年者研修センター
利用料	無料
問い合わせ先	高年者研修センター
	電話 77-1133



らくらく運動教室

健康づくりのための運動です。
セラバンドを使い、楽しく無理のない範囲で体を動かします。筋肉の維持や強化、頭の活性化を図ります。

対象者	年齢制限なし
場 所	地区公民館(地区での実施)
利用料	無料
問い合わせ先	綾町地域包括支援センター
	電話 0985-77-3141



いきいき百歳体操

健康づくりのための運動です。
DVDの映像と同じ動きを行うことで、筋力アップを図り、こけにくい体づくりを目指します。
おもりの入ったベルトを使うこともあります。

対象者	年齢制限なし
場 所	地区公民館(地区での実施)
利用料	無料
問い合わせ先	綾町地域包括支援センター
	電話 0985-77-3141



外出支援バス事業

健康の維持増進や社会参加の促進を図るために、外出支援バスを運行しています。
移動手段に困っている方は、ご利用ください。

対象者	65歳以上の方
運行日	月～金曜日
利用料	無料
問い合わせ先	綾町社会福祉協議会
	電話 0985-77-3066

