

うしおだチャレンジ（活動類型：通所）

鶴見区

取組内容

運動、趣味、創作活動、栄養管理、服薬指導など、介護予防につながる様々なプログラムを専門職の指導により行っています。

活動日

毎週水曜日13:00～16:00

参加費

1回500円（おやつ込み）

場所

鶴見区矢向1-5-28 友の会会館

（JR 尻手駅徒歩10分/臨港バス「汐田総合病院前」下車徒歩2分）

活動の様子・チラシ



**うしおだ
チャレンジ**
横浜市介護予防総合事業

要支援認定のみなさま
65歳以上のみなさま

横浜市の「介護予防・生活支援総合事業」とは
①要介護状態になることを予防し、ご自身の力を
生かした自立に向けた支援を行う。
②住み慣れた地域で、人とつながりながら、
生き生きと暮らしている歩行で、適切な生活支援を
受けられる地域づくりを行う。

1回 500円
日時 毎週水曜日
時間 13:00～16:00
場所 友の会会館

活動の流れ
13:00～ 参加者集合、体調確認
14:00～ ボランティア担当者による体操
ゲームや工作など
14:30～ レクリエーション
15:30～ お茶の時間（歓談）
16:00 解散

うしおだチャレンジの目標
① 自分で自分の健康管理を行える自信をつけること。
② 新たな自分を発見し、生活の中で小さな
チャレンジが出来るようになること。

いつでもお気軽にお問い合わせください
一般社団法人 ヒューメディア
健康づくり担当
TEL 045-717-6056
〒230-0001
住所 横浜市鶴見区矢向1-5-26

プログラム例

- 13:00～ 参加者集合・歓談
体調確認
- 14:00～ ボランティア担当者
による体操
- 14:30～ ゲーム・工作など
レクリエーション
- 15:30～ お茶の時間（歓談）
- 16:00 解散

団体からのPR・コメント

うしおだチャレンジの目標

- ① 自分で自分の健康管理を行える自信をつけること！
- ② 新たな自分を発見し、生活の中で小さなチャレンジが出来るようになること！

是非、私たちと一緒にいろいろなことに楽しくチャレンジしましょう！！！！

