

(活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人愛のささえ (瀬谷区)

活動名 ぽかぽかの会

令和5年4月より介護予防活動を開始。「心も身体もぽかぽかに」をモットーに健康寿命を伸ばすための活動を行っております。毎週顔なじみの仲間と会話、談笑し、楽しみながら介護予防のためのトレーニングを行うことで身体が整い、日常生活においても前向き、積極的に過ごすことができるようになります。利用者はコツコツと活動を積み重ねていって、身体の維持、生活の向上を実現しています。週3回の活動。火曜日は身体を動かす活動が中心。水、木曜日は卓上ゲームによる脳トレ活動となっています。火曜日、木曜日は手作りの昼食付となります。(水曜日の昼食はありません。)

【活動日時】毎週火・木曜日 10時00分～13時00分 毎週水曜日 10時00分～12時30分

【活動場所】県営阿久和団地内ぽかぽかプラザ 【対象者】阿久和南部地域、和泉北部地域の高齢者

【利用料】火・木曜日 1回 700円(昼食・飲み物付) / 水曜日 1回 300円

【活動の様子】 筋トレ・ゲーム・麻雀



【ホームページ・QR】<https://pokapokaplaza.hp.peraichi.com>

【問合せ先】045-366-6166 (NPO法人愛のささえ)



【火曜日プログラム】

10:00～10:30 受付・談話
10:30～11:30 ストレッチ・筋トレ等
11:30～12:10 ゲーム
12:10～13:00 昼食・解散

【水曜日プログラム】

10:00～12:30 卓上ゲーム・脳トレ・休憩あり

【木曜日プログラム】

10:00～12:10 卓上ゲーム・体操・休憩あり
12:10～13:00 昼食・解散

【団体のPR】

高齢者の方々は、自身の身体の衰えと常に向き合いながら生活しておられることと思います。ぽかぽかプラザでは、これまで高齢者を対象とした介護予防の活動を行って参りました。これからの老後について前向きに考え、毎日充実した生活を送りたいとお考えの方に最適な活動内容となっております。筋トレ、ストレッチ、脳トレ、軽スポーツなど効果的なプログラム内容となっており、また同じ目的を持つ仲間と啓発しあいながら進めていくことができます。