

港北区シニアのための地域活動情報

きょういく・きょうよう ガイド

きょういく・きょうよう・ちょきん

今日行く
ところがある！
イキイキ生活

今日の用事
がある！
地域でつながる

貯筋 ある！
体を支える
筋力の貯え



人や社会とつながりをもつことが

元気の秘訣！

要注意

フレイルの入口



何から始める？>

Index

- > フレイル予防・社会参加・P1
- > ①運動・体操 ··· P4
- > ②サロン・茶話会 ··· P15
- > ③地域ミニデイサービス ··· P20
- > ④趣味活動・文科系プログラム ··· P22
- > ⑤歌・カラオケ ··· P28
- > ⑥フリースペース ··· P30
- > ⑦会食会 ··· ··· P31
- > ⑧介護者のつどい ··· P33
- > ⑨生活支援全般 ··· P35
- > ⑩配食サービス ··· P38
- > ⑪認知症カフェ ··· P39
- > 元気づくりステーションとは ··· P40
- > 港北区の取組・これから備え P41