

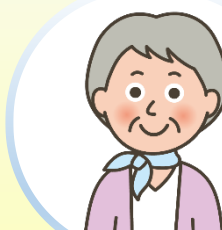
# きょういく・きょうよう ガイド

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 がある！

★ 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 . . . . P 4
- 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・これからの備えP41