

# このパンフレットの使い方

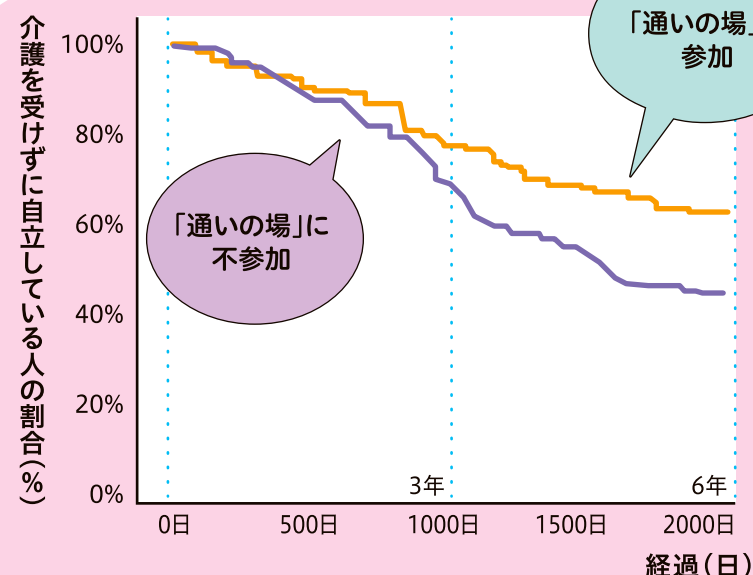
- 1 通しやすい「**通いの場**」を探す。
- 2 各会場で行われている**活動**を見る。
- 3 興味がある、やってみたい活動があれば**問い合わせ**してみる。
- 4 実際の会場に行って、見て、聞いて、**参加**してみる。

パンフレットに載っていない活動もありますので  
各ページのお問い合わせ先へ、お気軽にご確認ください。

スマートフォン等をお持ちであれば  
QRコードを読み取ることで  
現在の場所からの行き方や  
詳細を検索できます



「通いの場」に継続的に  
参加している方は  
**元気で長生き**  
される方が多いです



荒井秀典「通いの場に関するエビデンス」より一部改変

自宅で取り組むための  
資料もあります



なかの元気アップ  
チャレンジ10



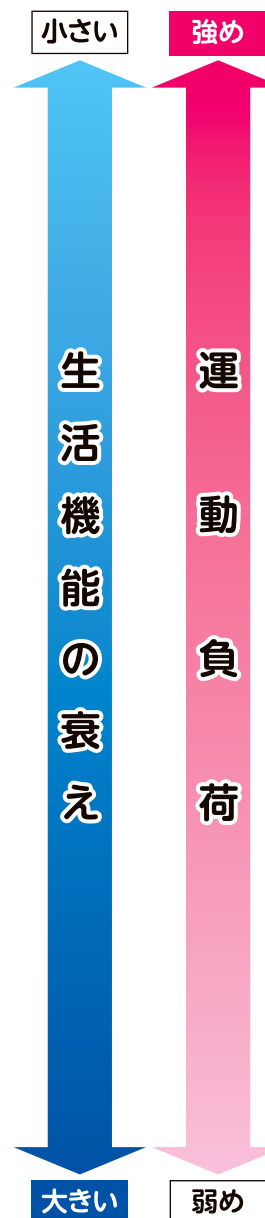
なかの元気アップ運動(築き編)

## 通いの場一覧

ご自分に合った通いの場を見つけてください。



65歳以上のすべての方が対象



- ..... 体育館・スポーツ・コミュニティプラザ P14
- ..... 区民活動センター P10
- ..... 友愛クラブ P11
- ..... はつらつ事業 P13
- ..... ラジオ体操 P12
- ..... なかの元気アップ体操ひろば P7
- ..... まちなかサロン P16
- ..... 認知症地域支援推進事業・オレンジカフェ P16
- ..... ★ 高齢者会館 P8
- ..... ★ なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問 P6

★ = 事業対象者または居宅要支援被保険者が対象

- ..... 体操あり
- ..... 昼食または軽食あり
- ..... レクリエーションあり

