

令和8年度 一般介護予防事業

初めての サロン (通いの場)

一緒に
楽しみながら
健康づくり♪

参加費
無料

笑顔がつながる
元気の輪♪

サロン活動を楽しく体験しながら学びましょう!

サロン(通いの場)に参加したことがない方・サロン(通いの場)が
どのようなことをしているか知りたい方・サロン(通いの場)を始めたい方
ぜひ参加してみてください!!

当日参加

★ OK! ★

お気軽にどうぞ!

日時

令和8年10月30日(金)

10:00~15:00

場所

高齢者生産活動センター 2階

(住所 神領字本上角93番地1)

新しい発見が
きっと見つかる!

1

サロン(通いの場)とは?

10:00~10:15

サロン活動の内容や魅力についてご紹介します!

2

理学療法士による

「いきいき百歳体操(徳島版)」の紹介・体力測定体験

10:15~12:00

体力をチェックして、今の自分を知りましょう!

休憩 12:00~13:00

※会場で飲食持ち込み可能ですが、ごみの持ち帰りはお願いします。

3

言語聴覚士による

口腔機能・難聴チェック

13:00~14:00

お口や耳の健康をチェックして、より楽しい毎日を!

4

作業療法士による介護予防講座

14:00~15:00

生活の中でできる介護予防のポイントを学びましょう!

お茶やお友達との
おしゃべりも
楽しみのひとつ♪
(昼食持ち込みOK!)

動いて
元気!

話して
楽しい!

笑って
いきいき!

つながって
安心!

お一人でも
お友達と一緒にでも
大歓迎!

みんなで楽しく介護予防!

神山町地域包括支援センター

☎ 088-676-1185

担当 栗本