

街なかいきいき交流事業実施要項

1. 目的

市の中心地にある商店街に高齢者が気軽に参加できる集いの場を設け、体力づくり、閉じこもり予防、認知症予防等の介護予防に関する知識の普及や内容を実施するほか、気軽に参加できる居場所として見守りや助け合いの意識を持ち、生きがいつくりにつながるよう、週1回、定期的に交流会を開催する。

2. 目標

- ①継続参加高齢者の体力が向上する。
- ②商店街に来た高齢者が気軽に立ち寄れる居場所とする。
- ③参加者が交流し、仲間づくりの場となる。

3. 対象：市内に住所を有するおおむね65歳以上の人

(高齢者の家族、介護予防に関心のある人の参加は可とする)

4. 費用：参加費 無料

(脳トレ活動は内容により、実費負担あり)

5. 実施場所：市民交流プラザ トワーレ

住所：稲生町18-33 電話：58-5670

6. 実施回数：年間40回

原則毎週火曜日の開催とする。

7. 実施者：十和田市から本事業を受託した事業所

8. 実施内容

- ① 介護予防の実践（歌体操、ストレッチ体操、筋力向上体操、口腔体操、認知症予防メニュー、レクリエーション等）
- ② 活動、食事等を通じた交流
- ③ その他 参加者の状況や要望に応じて企画した内容を実施・検討する