湯つこで 生き生き 交流事業

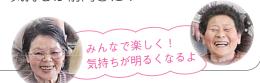
どんなことを しているの?

介護サービスを利用し ていない 65 歳以上の かたが、温泉施設で体 操やレクリエーショ ン、入浴などで1日を 過ごします。



どんな効果があるの?

- ▶膝や腰の痛みが和らぎます!
- ▶立ったり、座ったりの動作が楽に!
- ▶道路を渡るときなど足の運びが軽やかに!
- ▶自分の体が変わってくることを実感、 気持ちが前向きに!



問高齢介護課包括支援係☎⑩ 3671

- ◆実施日 月曜日~金曜日(祝日などは除きます)
- ◆申込方法 高齢介護課に備え付けの申込書に必要事項を記 入し、提出してください。

※詳しくはお問い合わせください。

◆実施場所 包括支援センターおよび市内温泉施設

※温泉施設は、市民の家、ポニー温泉、せせら ぎ温泉などです。場所は随時変更になります。

- ◆利用料 無料(入浴料、昼食代などは自己負担)
- ◆コース 市内全 13 コース
 - ※地域によって参加できる曜日が決まります。

- ●1日コース…体操、入浴を楽しめます。
- ●お気軽コース…地域包括支援センターに自 分で通えるかたは10時から参加できます。

■1日コースのスケジュール■

9:00	各地区へ迎えのバス
10:00	体操・レクリエーション
11:30	自由時間 (食事・入浴・昼寝など)
14:00	帰りの会 (身体を伸ばして体操など)
14:30	送りのバスで各地区へ



Interview — 利用者の声



長瀬チワさん/長瀬しなさん (77歳) (81歳)

ともに平成19年から利用

湯っこの日が待ち遠しい

家に居ると黙っていて動く ことがないので、非常にいい 試みだと思います。

「ズンドコ節」などの曲に合 わせて体操などをやります。 全然きつくなく、ゲームみた いでどれも楽しいです。

できれば週1回だけではな く、週2回にしてもらいたい ですね(笑)。



田村すゑさん (71歳) 平成 24 年 11 月 から利用

多くの人に参加してほしい

友達に誘われて参加しまし た。バスの中や会場で、おしゃ べりしたりお湯に入ったり、 この場に来るのが楽しみです。

「湯っこで生き生き交流事 業」に通ってから新しい友達 もできました。

もっとたくさんの人に参加 してもらって、大勢で楽しみ たいですね。