

湯つこで 生き生き

参加者
募集中!

交流事業

問 高齢介護課 包括支援係 ☎ 3671

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。



男性も参加
しているよ

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！



みんなで楽しく！
気持ちが明るくなるよ



- ◆ 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。



無料バスで
送迎します

- 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	各地区へ迎えるバス
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

Photo 湯つこで 生き生き 交流事業



1 迎えるバス来たよ～



2 まずは歌って歌うべ!



4 STEP! ステップ!
足っこさんな
上がるんだよ～



3 次は手ぬぐい持って「北国の春」に
合わせて体操!



5 曲に合わせてストレッチ
気持ちいい～



今日のレクリエーションは
輪投げ大会! 楽しかった～



6 ご飯食べて、
湯つこも入った。
また来たいよ!

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

湯つこの日が待ち遠しい

家に居ると黙って動かないので、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)。



田村すみさん
(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、この場にるのが楽しみです。「湯つ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。