

生き生き倶楽部のご案内

自分らしくいきいきと毎日を過ごせるよう
に入浴や健康体操・趣味講座等をみなさんと
一緒に楽しんでみませんか？



場 所 黒部市ふれあい福祉センター

時 間 9:00~15:00

対象者 介護保険の要支援1・2の認定者、基本チェックリスト該当者
(ご希望の方は、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターにご相談ください)

参加費 150円 ※ふれあい福祉券もご利用いただけます。
(4月中旬頃発送予定)

※お住まいの地区によっては、ご自宅近くまでバス送迎します。

活動内容

介護予防体操
講師による体操指導

誕生会

趣味講座
工作、折り紙

買い物

健康相談
血圧・体調チェック

レクリエーション

季節行事

音楽教室

1日の活動の流れ

9:15 バス到着

9:30 健康チェック

10:00~ 健康体操・教室など

12:00 昼食

12:00~ 自由時間

14:45 バス出発

※入浴される場合は、自由時間でご利用ください。



問い合わせ：福祉課 Tel 54-2502

申込み：黒部市ふれあい福祉センター
生き生き倶楽部・徳光 Tel 080-1412-5717