



はじめに

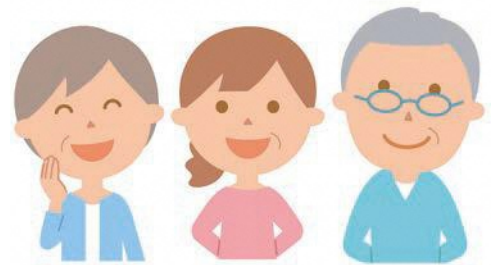
黒部市では、高齢者をはじめとした地域のみなさんの介護予防や健康づくりのために、地域のなかで気軽に参加できる「通いの場」による地域づくりを支援しています。「通いの場」は、体操を中心としたコミュニケーションの拠点であり、地域でのふれあいを通して、ともに支え合う地域の拠点となる活動です。これまでに、地域のみなさんが主体となり、多種多様なそれぞれの地域の特色ある取組が生まれています。

この『地域の通いの場マップ』は、多くのみなさんに「通いの場」を知ってもらい、今後ますます地域の中に「通いの場」が広がり、みなさんの健康や交流の機会につながることを願って作成しました。



「通いの場」紹介

ここには市が把握している、概ね週1回以上、体操や運動を取り入れて地域単位で介護予防に資する活動をしている団体を「通いの場」として掲載しています。



1～5 たかおかや (生地地区)

場 所	開催日時		実施内容
① たかおかや (四十物町内)	火・金曜日	午前～午後	軽体操、食事(一部負担あり)、 脳トレ、色絵塗り、手芸等
	水曜日	午前	男性のみの体操
	水曜日	午後	ストレッチ、ヨガ
② 神明町公民館	水曜日	午後	健康寿命延伸運動、健康講話  
③ 上町公民館	火曜日		
④ 四十物町公民館	月曜日		
⑤ 宮川町公民館	木曜日		

6 石田健やか教室 (石田地区)

- 場 所 石田交流プラザ
- 開催日時 火曜日 午前
- 実施内容 介護予防体操、卓球、ニュースポーツ等



7 サロン蔵 (石田地区)

- 場 所 蔵
- 開催日時 月曜日 午後
- 実施内容 スティックリング、ラジオ体操等

