



楽しみ・生きがい・
社会参加になります
一人ひとりが主役です

仲間や居場所をつくり、
閉じこもり予防に
なります

通いの場には こんな効果があります！

体を動かし、笑って
介護予防・認知症予防
ができます

定期的な参加で
生活にメリハリが生まれます

健康チェックで
元気に過ごせます

通いの場の皆さんからこんな声が届いています！



- ✳️体の調子が良くなった
- ✳️自分でも運動するようになった

- ✳️通いの場への参加が、生活の一部になった
- ✳️地域の情報が分かるようになった



- ✳️人の笑顔を見ながら話ができることが嬉しい
- ✳️みんなのために自分ができていることをしてあげることができた



- ✳️参加者の笑顔を見るのが楽しい
- ✳️「ありがとう」の声うれしい
- ✳️みんなで協力して、通いの場を続けていきたい