

ちょっと自慢の公民館活動



市 町 名	四国中央市
公民館等名	蕪崎公民館
	地区館
連絡先 (TEL)	0896-28-6361
ホームページアドレス	
SNS	

事業分野	9 健康づくり	事業名	高齢者の集い
趣旨・目的	地域の高齢者を対象に、引きこもりによる高齢者の孤立を防止し、いつまでも元気に、いきいき暮らせることを目的とする。		
対 象	80歳以上の高齢者・75歳以上の独居者	参加人数	80名

〈 事 業 内 容 〉

1 概要

- ・平成元年より実施。
- ・年6回（偶数月）原則として毎月1日のウィーク日に実施。
- ・参加は、申し込み制。対象者一人300円、役員 ボランティア等一人500円。
- ・各部落の役員が、集金などを担当。
- ・実施の前月20日の夜に、役員が集まり実施内容検討、参加人数の確認など行う。

2 内容

- 10:30 健康チェック（血圧測定など）
- 11:00 開会の挨拶
- 11:05 午前の行事
- 11:50 会食～交流
- 12:10 午後の行事
- 13:00 閉会

お弁当は、仕出し屋さんに注文しますが、毎回ボランティアの方が、汁物など手作りしてくれます。



【介護予防体操】

行事内容

介護予防体操 運動指導員による指導で、腰痛や膝痛予防のための体操を座ったまま無理なく行ってます。

介護予防講座 栄養・口腔・認知症に関する専門的な知識や教養を楽しく学んでいます。

講演や演芸 地域で活動されている個人の講演やサークル・団体による踊りや演奏などを見て、聞いて、楽しくします。

ふれあい活動 幼稚園児や保育園児とのゲームや踊りなどを楽しんでいます。



【園児とのふれあい】

○ この会が実施できるのも、地区社協・ボランティアの協力があることで
す。 (主催者)