

『いきいきサロン』を ご存じですか？

いきいきサロンは、
現在**33**地区（開催地区裏面）の
地域の公民館等で開催されています。
おおむね**65**歳以上の
誰もが参加することができます。
楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



効果

① 健康な体づくり

体操やレクリエーションゲームで
体力維持をしています

② つながりづくり

地域住民が集まり、会話をすることが
楽しみのひとつになります

③ 認知症・介護予防

脳トシや体を動かすことで、
認知症予防や介護予防につながります