

# 『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