

“生きる”を楽しもう 健やか生きがい教室

介護予防・日常生活支援総合事業として、健やか生きがい教室を開催しています。

外村教室：毎週 火曜日 10：00～15：30

野間教室：毎週 金曜日 10：00～15：30

利用料：300円 + 昼食代

教室では、生活機能向上運動とレクリエーション、外出等を行っています。教室に通うことで楽しみを持ち、生きがいのある自立した生活を送っていただき、心身機能の維持向上を図ります。



こんな方が利用しておられます！

- ・話し相手がいない
- ・友人と会うことが減った
- ・外出することが減った
- ・楽しいことがない
- ・足腰が弱くなった
- ・動くとすぐに疲れる
- ・何をするのもおっくうになった
- ・何もすることがない
- ・物忘れをするようになった
- ・認定を受けていない
- ・要支援 1、要支援 2 の認定を受けた

『人と出会いたい、話したい、楽しみを持って暮らしたい、今の健康を維持したい。』

そんな思いで集まって来られます。

U氏「毎晩夜には息子が安否確認の電話を掛けてくるけど、火曜日はいつもと声が違う。元気づけだと言われる。教室でようけ頭と体の体操して来たから余韻が残っとる思うわ」

B氏「楽しみはここに来ることだけ。人が話したり笑ったりしとる顔を見とるだけでも楽しいもんだ」

I氏「娘に勧められた時は、年寄りの集まりには行かん、余計に年寄り臭くなる、と一旦は断っていた。来てみて驚いた。こんな楽しいところとは思わなんだ。今は楽しみ。」

H氏「90歳でも興奮する！元気なもんじゃ！」パズルが完成し、感激のひと言。