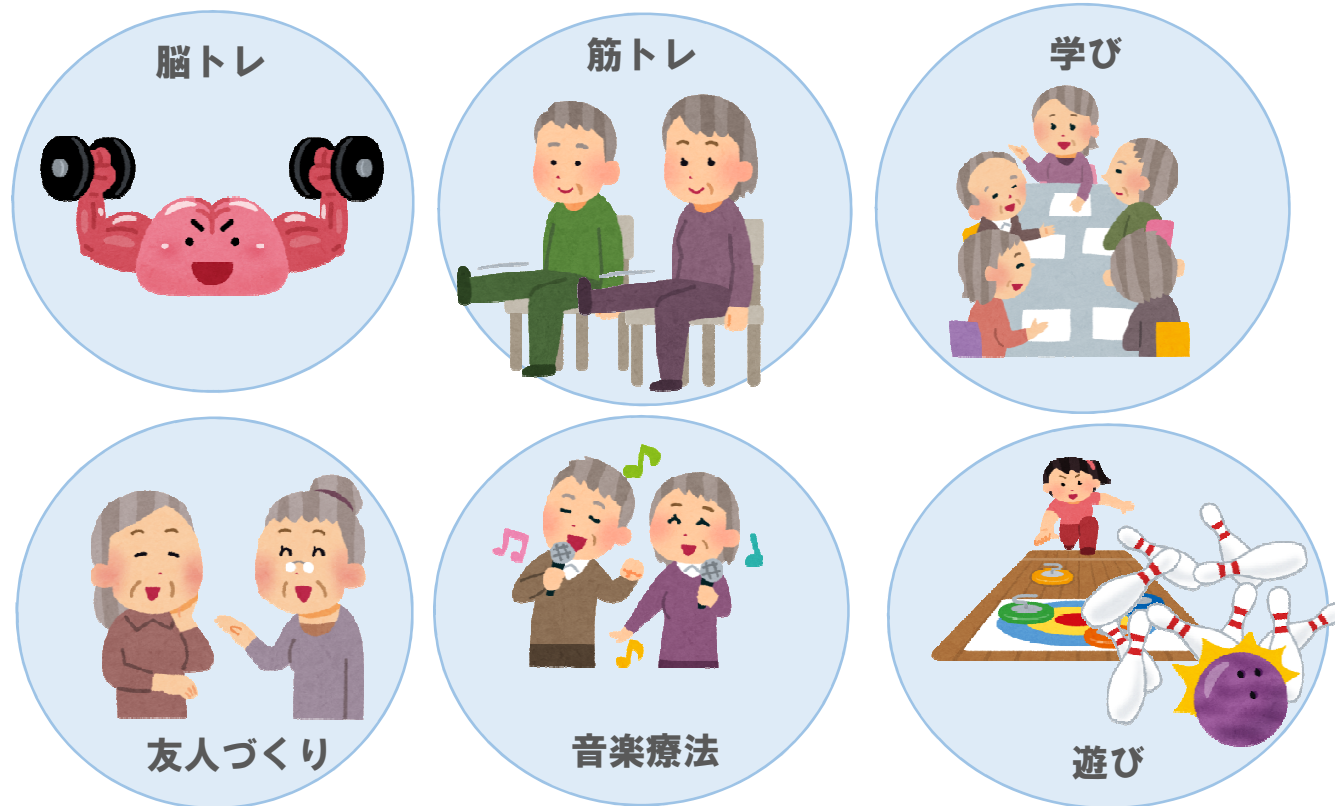


健康長生きおでかけ応援事業「らくらす」

年齢と共に年々体力が落ちて、外出や家事が少し大変になってきた。でも、なんとか人の世話にならず生活できているのは、ちょっと誇らしい。デイサービスはなんだか気が進まない。まだなんとか自分でやれるはず。そんなあなたの毎日の健康な暮らしがいつまでも続くように応援したい。地域での暮らしを楽しむための「おでかけ先」、それが「らくらす」です。



場所：らくらす室（福祉体育館内）
 （午前らくらす：バスの送迎付）
 日時：毎週 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 午前10:00～12:00
 料金：参加費無料
 送迎：火曜日 沓掛地区・西川・大久伝エリア
 水曜日 二村台・丸ノ内・ゆたか台・三崎エリア
 木曜日 栄・新栄・大根・中島・阿野エリア
 金曜日 栄・新栄・前後・間米エリア

（午後らくらす：バスの送迎なし）
 日時：毎週火曜日 午後13:30～15:15
 料金：参加費無料

①午前中のタイムテーブル（）内の時刻は午後らくらす

10:00 13:30 集合	送迎バス到着	健康状態チェック。毎回、自宅で必ず体温測定をしてきてください。
	介護予防体操	ウォーミングアップ。 運動指導員が簡単な筋トレやストレッチを行います。
10:45 (14:10)	専門教室	毎回、週替わりで専門の先生をお招きして、さまざまな講座を開催します。 月によって散歩に出掛けたり、季節のイベント、レクリエーション、ゆったりとコーヒーを飲む時間もあります。
11:45 (15:10)		活動予定表は別紙で配布しています。豊明市社会福祉協議会のホームページからも見る事ができます。
12:00 (15:15)	教室終了	

②利用方法・ルール

○参加申し込み

はじめてらくらすに参加する場合には、申し込みが必要です。

○対象者

市内にお住いの65歳以上の方。
 【午前版】・・・外出手段がなく、閉じこもりがちになっている。送迎バスの利用が必須の方。
 【午後版】・・・老人福祉センターまでご自分で来ることが可能で、外出先を増やして健康維持をしたい方。

○欠席連絡について

出欠席の連絡は必要ありません。ご自身の体調に合わせて、お好きな時に参加してください。
 退会または長期間お休みされる場合は連絡をお願いします。

○利用回数について

週に1回の参加が可能です。
 送迎バスを利用される方は、曜日によってバスの運行コースが異なりますのでらくらす事務所までお問合せ下さい。
 福祉体育館に自分で来れる方は、火曜日の午後らくらすにご参加ください。

お問い合わせは
らくらす事務所（福祉体育館内） 57-1567
豊明市社会福祉協議会 93-5051