

# 「通いの場」活動サポート

お仲間との活動を長く継続できるように、ご相談ください

## 1 市のリハビリ専門職などによる応援（年1回程度）

安心して活動できるように  
感染症予防策を再確認

脳を活性化して認知症予防に  
脳トレ・遊びを再確認

脳トレ以外での認知症予防に  
交流・活動方法の紹介



足腰を元気に保てるように  
はつらつ体操を再確認

運動の効果が知りたいから  
脚力測定で状態の確認

どんな活動が良いか悩むので  
活動アンケートを紹介

ご近所のお仲間とおし、分け隔てなく、誰もが楽しく参加できる工夫なども一緒に考えます

## 2 運動に限らない楽しいプログラム体験の応援 (①～⑧の中から年3回まで)

令和4年度  
特別体験版



① 手作りボードゲームで  
脳トレ遊び（60分程度）

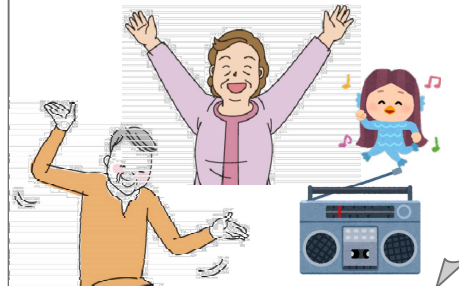


② AC長野パルセイロの  
スタッフとボールで体操！  
（30～45分 年1回 先着10団体）

パルセイロと楽しくカラダを  
動かしましょう



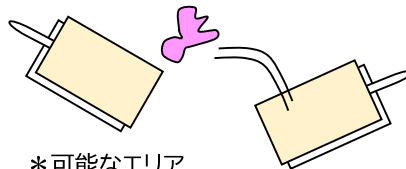
③ 座ってレクダンス  
（60分程度）



④ ギター伴奏でフォーク  
ソングを歌おう！  
（40～60分）

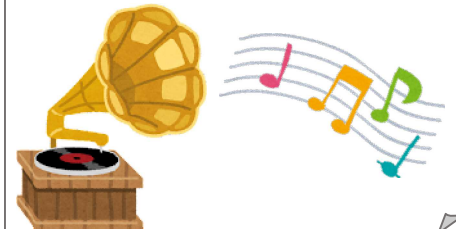


⑤ 身近な素材でワクワク  
おもちゃ作り（60分程度）

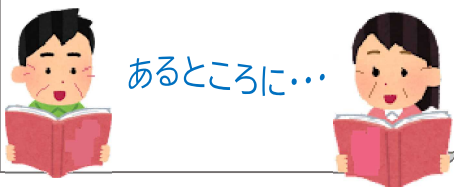


\*可能なエリア  
若穂地区から車で30分程度

⑥ 蓄音機でレコードを聴き  
ながら学ぼう（30～60分）



⑦ 読み聞かせ体験（30～60分）  
[ くちの体操と脳トレ ]



⑧ 美味しい煎茶の淹れ方  
（30～60分）



地区回覧などで広くご案内いた  
だき、初めての方など、できるだけ  
多くの方が参加されるようお願い  
します。

皆様の身近で、通いの場にて講  
師等で活躍いただける方がいらっ  
しゃいましたら、地域包括ケア推進  
課(224-7873)へお知らせくだ  
さい。

申込・お問い合わせについては、裏面をご確認ください

## 通いの場 活動サポートの詳細



身近な地域で、誰もが楽しく参加できる通いの場になるように、これまでの活動支援に加えて、運動に限らない様々なプログラムの体験と一緒に考えませんか。ご希望の内容がありましたら、まずは地域包括ケア推進課(224-7873)へ、ご連絡・ご相談ください。

対象者：市内在住の高齢者を中心に月1回以上活動する地域の団体・グループ  
(参加見込者数10人以上)

内容：①市のリハビリ専門職などによる応援

地域包括ケア推進課のリハビリ専門職などが、電話や窓口、活動している会場で指導や情報提供などを行います。(年1回程度)

②運動に限らない楽しいプログラム体験の応援

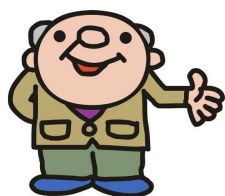
講師やボランティアをご案内します。(年3回まで、但し AC長野パルセイロの場合は年1回かつ市内先着10グループまで)

※①、②いずれも事前申請、実施の上、講師への謝礼は市が負担します。

申し込み：いずれも 2カ月前を目安に、下記の地域包括ケア推進課まで、お電話等にてご連絡ください。

候補日を2日程度お知らせいただいた後、こちらで講師やボランティアとの日程調整を行います。日程、支援内容などの確認後に、改めて申込書のご提出をお願いします。

その他：講師やボランティアの都合等で、日程によってはご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。



**連絡先** 長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当 宮入・中村  
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地  
TEL(直通)224-7873 / FAX 224-8574