



# 高森町健康づくり ふれあい・いきいきミニデイ

～さあ！あなたもミニデイに参加して毎日を楽しく健康に過ごしませんか？～

楽しい居場所づくり！ストレス・孤独感解消！地域の仲間づくり！

おしゃべり！健康増進！閉じこもり防止！認知症予防体操！脳トレ！

## ミニデイ活動内容（例）

### 9:45 集合（開場・消毒・換気・検温）

ご自宅近くの集まりやすい場所へお迎えにまいります。

また、運動を兼ねて歩いてこられても結構です

（※タオル・飲み物は持参してください）

### 10:00 開催（体操・脳トレ・カラオケ レクリエーションなど）

内容はその都度替わります。

※ちょっと役立つかもしれないお話もあります。

### 11:30 片付け

### 11:45 終了・解散

ご自宅の近くまでお送りします



# ミニデイ開催会場と月間予定一覧表



第1週	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
地域		草部北部地区	草部南部地区		色見地区
場所		高森自然学校	草部総合センター		色見総合センター
会名		草北会	ひまわり会		色見サロン
時間		午前10時～ (2時間程度)	午前10時～ (2時間程度)		午前9時30分～ (2時間程度)
第2週	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
地域			津留・野尻・尾下地区	町内	
場所			朋遊館	高森町観光交流センター	
会名			どぎゃん会	友愛クラブ	
時間			午前10時～ (2時間程度)	午前9時30分～ (2時間程度)	
第3週	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
地域		河原地区	上色見地区		色見地区
場所		河原総合センター	上色見総合センター		色見総合センター
会名		なかよし健康サロン	上色見サロン		色見サロン
時間		午前10時～ (2時間程度)	午前10時～ (2時間程度)		午前9時30分～ (2時間程度)
第4週	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
地域		津留1・2地区		町内	
場所		朋遊館		高森町観光交流センター	
会名		津留1・2野尻、川上		友愛クラブ	
時間		午前10時～ (2時間程度)		午前9時30分～ (2時間程度)	

開催日時の変更はありませんが、祝祭日・天候により中止する場合があります。参加希望の方はお気軽にお電話ください。



高森町社会福祉協議会  
電話 62-2158

