



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 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)	午 前 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)		午 前 9 時 3 0 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 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)	午 前 9 時 3 0 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 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)	午 前 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)		午 前 9 時 3 0 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 1 0 時 ～ (2 時 間 程 度)		午 前 9 時 3 0 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

