

楽しくお出かけつれいれ予防！

加齢による筋力低下などにより外出する頻度が少なくなると、認知症の発症や要介護状態になるリスクが高まります。生き活きと地域で生活していくために、健康管理や外出について考えてみませんか？

参加者の声

- ・バス停まで歩けるよう、筋力維持できるよう心掛けます。(70代女性)
- ・不安だったが、参考になることが多い教室だった。(70代女性)
- ・心配していたよりもスムーズに乗り降りができ、これからの生活にまた1つ楽しみが増えました。(80代男性)
- ・バスは利用したことがなかったが、経験を積めば年配者にはゆったりとした時間で、楽しむことができると思いました。(80代女性)



すまいるバスに乗車して、福井市愛宕坂に出かけてみませんか？
専門職が付き添います。バスの運賃は自己負担となります。

日時 11月 27日（木） 13:00～16:00(受付12:45～)

場所 福井市総合ボランティアセンター 福井市中央1丁目2-1「ハピリン」4階
※駐車場が少ないため、徒歩や公共交通機関のご利用をご検討ください。

対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の方(付き添いの方)

内容 講義(健康管理、バスの利用方法、運転免許返納後の支援など)
乗車体験:バスを利用した外出(専門職が付き添います)

定員 約10名(先着順)

講師 生き活き相談センター 代表(保健師) 松村 菜穂美 氏

参加費 すまいるバスを利用する際の交通費、美術館等の入館料(100円程度)

持ち物 飲み物、筆記用具、ICOCAカード(持っている方)

動きやすい服装で
参加しよう！

11月 4日(火)より申込開始 お申込みはコチラ

福井市地域包括ケア推進課

TEL 20-5400
FAX 20-5426

