

なごもう会のご案内



高齢者が住み慣れた地域で生きがいのある生活を送るため、なごもう会は、健康づくりの体操や認知機能の低下を防ぐ簡単なゲーム等の活動を通じて心も体もなごませるひとときを過ごします。

- 対象者** 倉吉市に在住する65歳以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方で、基本チェックリストの調査をして参加が適当と認められた方。
- 内容** 心身機能の維持・回復のための活動(訓練)
健康体操、レクリエーション、ゲーム、手工芸、脳トレ、語らい、健康チェック等
- 参加費** 100円/月(内容により実費徴収する場合があります)
- 持ち物** お茶、お通い帳(初回にお渡します)、眼鏡・上靴(必要な方のみ)
- 送迎** 会場が遠い、足腰が弱って、通所が困難な方には送迎を行います。

日程・時間帯 ※休日等の関係により日程の変更、台風、降雪等で中止になる事があります。

地区	日程		地区	日程	
上北条	第1・3火曜日	9:45~11:15	社	第1・3木曜日	13:30~15:00
上井	第1・3火曜日	13:30~15:00	北谷	第1・3月曜日	13:30~15:00
西郷	第1・3水曜日	10:00~11:30	高城	第2・4火曜日	13:30~15:00
上灘	第2・4木曜日	13:30~15:00	小鴨	第2・4月曜日	13:30~15:00
成徳	第2・4木曜日	10:00~11:30	上小鴨	第2・4金曜日	10:00~11:30
明倫	第1・3金曜日	13:30~15:00	関金	第2・4金曜日	13:30~15:00
灘手	第2・4水曜日	10:00~11:30			

会場 各地区コミュニティセンター ※関金地区は関金総合文化センター



参加方法につきましては、下記の間合せ先にご連絡下さい。

《お問い合わせ・お申し込み先》

倉吉市役所 長寿社会課 なごもう会 24-5416

- ※ ボランティアを募集しています。対象者と一緒に活動と会場準備、片付け等です。
- ※ 要介護認定(要支援・要介護)を受けられた場合は、会への参加はできなくなります。