

# ちょっとしたお困りごと お手伝いします。



## 女木の里 えがおに

住みなれた地域で、いつまでも元気に暮らしていけるように  
高松市の研修を修了した女木のメンバーがサービスを提供します。

	<b>お手伝い内容</b>	ゴミ出し・買い物
	<b>お手伝い時間</b>	(火)(金) 午前7時～午後12時まで ※破砕ゴミ、粗大ゴミの日は決められた曜日
	<b>お手伝い料金</b>	1回のご利用につき100円(60分以内) ※月5回まで利用できます。
	<b>利用できる方</b>	①65歳以上で介護保険要支援1・2の方 ②基本チェックリストで認定の対象と認められた方

## みんなで集まりませんか？

介護予防のための運動(体操など)や趣味活動を通じた集いの場です。  
一人でおうちにいるより地域の人たちと楽しく交流しませんか？

## サロン 女木の里

	<b>場所</b>	女木の里
	<b>時間</b>	毎週火曜日 午後1時30分～午後4時30分まで
	<b>利用できる方</b>	①65歳以上で介護保険要支援1・2の方 ②基本チェックリストで認定の対象と認められた方 ※要介護認定を受けている方はご相談ください。
	<b>参加料金</b>	1回200円(茶菓子代)



お問い合わせ・お申し込みは下記連絡先まで！

■女木の里  
高松市女木町236-1  
電話087-873-0288

■女木コミュニティセンター(事務局)  
高松市女木町203-1  
電話087-873-0105