

# おいでまい屋島中

地域のボランティアによるつどいの場で**介護予防**をしよう！

外部講師によるヨガや健康体操、講話や腹話術を楽しんだり、ダーツやペタンクなど普段しないスポーツも出来ます。気軽に一度見学しませんか？

ホールが使える時に、ペタンクをしています(室内用の用具使用)  
ポッチャに似たスポーツで、的のボールに近づけるゲームです  
始める前にルール説明をしています



開催場所：屋島コミュニティセンター 1階会議室

開催日：金曜日 9:00~12:00

利用料：1回200円

＜当日の流れ＞

9:00~ 準備

9:15~ 健康チェック

本日のメニュー(ペタンク、ヨガなど)  
歓談(お茶とお茶菓子つき)

11:45~ 片付け

バリアフリーの  
1階で参加しやす  
くなりました！

屋島地区在住の65歳以上の要支援1・2の方及び※事業対象者の方が利用できます。まずは、下記連絡先へお気軽にお電話ください。

おいでまい屋島中連絡先 ☎ 070-3791-1007

時間：午前8:30~17:00

住所：〒761-0112 高松市屋島中町449-1

※事業対象者とは、65歳以上の高齢者で25の質問項目の基本チェックリストを受けて、生活機能の低下が見られた方です。地域包括支援センターもしくは介護保険課まで、ご相談ください。