

元気の秘訣は、集って！動いて！楽しんで！

通所施設



いきいき塾で



自分に合った
元気回復術を身につけよう！

最期まで一人で
トイレに行ける
からだづくり

篠山市では、市内10カ所の通所施設で、元気回復教室の『いきいき塾』がスタートしています。

『最近ちょっと体力に自信がないな・・・』
『外出がおっくうになったな・・・』
『人と出会う機会が減ったな・・・』と感じておられる方々。
それを『年齢(とし)だから仕方がない・・・』としていませんか？
『集って・動いて・楽しむ』ことで、
からだもこころも元気がわいてきます！



送迎も
対応します

まずは、週1回・3ヶ月間の教室『いきいき塾』で、
元気を回復していきましょう！

実施場所：裏面参照

原則として、現在居住されている圏域内の施設（実施場所）の中で、近い場所に参加いただきます。（申込み後に市で決定します）

参加費：1回250円 所得により減免制度があります。
場所により教材費等が別途必要になります。（教材費等は減免されません）

実施回数・期間：週1回・3ヶ月間の教室
実施曜日は、場所により異なります。

必要な方には、送迎を実施します。
申込み時に必要の有無をご記入ください。

対象：市内在住の65歳以上の方で日常生活に不安のある方

<お問い合わせ先> 篠山市保健福祉部健康課 594-1117



通所施設

いきいき塾 実施予定場所一覧

原則として、現在居住されている圏域内の施設（実施場所）の中で、近い場所に参加いただきます。（申込み後に市で決定します）

圏域	実施場所	曜日/時間	実施事業所名
篠山	デイサービスセンターのぞみ (乾新町 63-1 554-1101)	(土) 13:30 ~15:30	株式会社 ゆとり
城東	デイサービスセンターさくらんぼ (井ノ上 167-3 555-2211)	(水) 14:30 ~16:30	特定医療法人社団 紀洋会
多紀	ハーブヴィラ山ゆり (福住 740 557-1158)	(土) 9:30 ~11:30	社会福祉法人 福住山ゆりの里
	篠山デイサービスセンター (小田中 172-1 558-0080)	(火) 14:30 ~16:30	特定医療法人社団 紀洋会
丹南	やすらぎ園デイサービスセンター (味間奥 833-3 594-3333)	(月) 13:30 ~15:30	社会福祉法人 丹南厚生会
	咲楽荘 (東吹 976-1 590-2121)	(金) 14:30 ~16:30	特定医療法人社団 紀洋会
	住吉台コミュニティ消防センター(ゆとりの家) (住吉台 56-3 594-4341 ゆとりの家)	(土) 10:00 ~12:00	株式会社 ゆとり
西紀	西紀老人福祉センター(にしきシャクナゲ) (宮田 216 593-0056 デイサービスしゃくなげ)	(火) 10:30 ~12:30	NPO 法人 にしきシャクナゲ
	和寿園デイサービスセンター (高屋 19-2 593-1396)	(火) 13:30 ~15:30	社会福祉法人 和寿園
今田	今田老人福祉センター(今田デイサービスセンター) (今田町今田新田 19-1 597-3221)	(月) 13:30 ~15:30	特定医療法人社団 紀洋会

それぞれ 2 時間程度のプログラムとなります。実施曜日については、変更になる場合がありますのでご了承ください。

基本プログラム内容： 健康チェック 体力測定(初回及び終了時)
運動(いきいきデカポ-体操含む自宅のできる体操等)
その他プログラム(脳トレーニング等)

基本プログラム ~ はどの場所でも実施されますが、具体的内容等についてはそれぞれ独自の方法で実施されますので、ご了承ください。

参加可能な月から随時お申込みください。

申し込み方法

市健康課もしくは地域支援センターへお電話ください。

申込書及び事前問診票等を送付いたします。

< 申込み及び問い合わせ先 >

篠山市保健福祉部	健康課(網掛 301)	594-1117	Fax 590-1118
	東部地域支援センター	558-0324	Fax 558-0568
	西部地域支援センター	594-3776	Fax 590-1118