

青木地域包括支援センター



一緒に地域活動を始めませんか??

地域包括支援センターでは、介護の相談以外にも**安心して暮らせる街**を目指し、様々な地域活動や地域づくりを行っています!

❀実際の活動❀

100歳体操

おもりを使ってゆっくりと身体を動かす簡単な体操です。

活動日：週1回～月2回（各会場による）

会場：青木会館、町会会館、公民館等
（全9会場で行っています!）

参加費：無料



青木サロン

高齢者を対象にしたおしゃべりサロン。演奏会や昔遊び、折り紙等実施。

活動日：毎月第4木曜日13時～15時頃

会場：青木公民館

参加費：100円



オレンジタイム「手とて」（認知症カフェ）

認知症の方やその家族、地域の住民など、誰もが気軽に集い、おしゃべりや、交流を楽しめるサロン。脳の活性化をテーマに、体操、音楽、ミニ講座、絵手紙、おしゃべり、お手紙交換など、さまざまな活動を実施。

活動日：毎月第3水曜日14時～15時

会場：青木会館1階

参加費：無料



＼活動のお手伝いしてくれるかた**大募集!**／

介護予防サポーター

100歳体操と一緒にやってくださるサポーターを募集しています!
椅子出し等の会場設営の準備をお手伝いして下さるボランティアも募集中です♪

オレンジタイム「手とて」ボランティア

「手とて」のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています!体操、音楽、絵手紙のサポートやお話相手など..
一緒にオレンジタイム「手とて」を盛り上げませんか?



地域活動にご協力いただける

住民、事業所、企業を募集しています!

その他、地域活動やボランティアに興味がある等ありましたらぜひ一度ご相談ください♪