

きて  
みてね



# きて！みて！ふじトピア

時 間：9：00～12：00

会 費：無料

会 場：西益津地区交流センター

直接会場へお越しください

送迎が必要な方は民生委員に相談して下さい

開催日：第2、第4水曜日（裏面参照）

対象者：高齢者、介護で困っている方など

好きな時間に  
来て下さいね  
出入りは自由です

## 健康（介護予防）講座(10:00～10:40)



自由にお友達と  
おしゃべりできるよ。

体操をしたり、  
元気のコツも  
聞けるよ。

お気軽にご相談ください。

このような困りごとありませんか？

- ・もの忘れが気になる
- ・足腰が弱くなった
- ・一人暮らしで生活が大変になった
- ・親の介護は何するの？
- ・介護のために仕事を辞められないけど…



なんでも相談  
(センター職員が対応)

楽しくお話、ゲームなど

いつまでも元気にいきいき過ごすヒントが  
いっぱいです。  
ぜひ、**きてみて**ください。



この事業は、「健康長寿を伸ばそう」と、地域づくりについて地域の方々とお話した活動です。  
また、地域のケアマネジャーさんも一緒に取り組んでいただいております。