



買い物de介護予防”ワイワイ”

買い物には体や脳の機能をフルに活用するという効果があります。買い物de介護予防”ワイワイ”は、買い物を通して参加者同士の交流や介護予防・認知症予防を図っていきます。送迎も行いますので、普段の買い物の一助としても是非ご参加ください!



水上地区

NO	日程	曜日
1	4月18日	木
2	5月2日	木
3	5月16日	木
4	5月30日	木
5	6月13日	木
6	6月27日	木
7	7月11日	木
8	7月25日	木
9	8月8日	木
10	8月29日	木
11	9月12日	木
12	9月26日	木
13	10月10日	木
14	10月24日	木
15	11月7日	木
16	11月21日	木
17	12月5日	木
18	12月19日	木
19	1月16日	木
20	1月30日	木
21	2月13日	木
22	2月27日	木
23	3月13日	木
24	3月27日	木

実施内容

毎月2回、職員が自宅までお迎えに行き、みんなでワイワイ集まって、介護予防の運動や脳トレをした後、町内のお店でお買い物をしてから、自宅にお送りします。

対象者

75歳以上で、買い物に支援が必要な方で、参加を希望する方。

ただし、(1)または(2)の方は対象ではありません

(1) 自力で歩行が困難な方

(2) 認知機能等の低下等によりご自分で金銭の支払いが困難な方

※定員 10名(定員に達し次第締め切ります)

参加費 一ヶ月1,000円(定額制)実費分として

※年間を通してのお申し込みになります(1日ごとの申し込みはできません)



<申し込み・問合せ>

みなかみ町社会福祉協議会(本所)

電話 62-0081 担当:見城

【日時】4月第3木曜日スタート

以降原則隔週木曜日10:00~12:30

【会場】みなかみ町社会福祉協議会水上支所(阿能川1059-1)

【内容】健康チェック・体操筋トレ・脳トレ・買い物など

【買物先】サンモール水上店など

【持ち物】上履き・タオル・飲み物・買い物袋など

※動きやすい服装、上履きは踵のあるもの(ズック靴など)をお願いします。

【その他】申込み後、ご自宅へご説明に伺います。

※日程は都合により変更になる場合があります。