

通ってよかば〜い!

通いの場



通いの場って、なに?

近所の高齢者の皆さん同士で公民館などに集まり、体操や口の運動、趣味活動やレクリエーションなどさまざまな活動を定期的に行う場です。



通いの場って、どこにあるの?

市町村の公民館などさまざまな場所で行われています。お近くに無い場合は、新たに開設することもできますので、お住まいの市町村(連絡先は中面に掲載)にお問合せください。



通いの場って、なにかいいことあるの?

心と体の健康維持・向上につながります。参加者からは、つまずきにくくなった、重いものが持てるようになった、はっきり話せるようになったなどの声があがっています。



くまモンと一緒に新しい生活スタイルを!



手を洗うモン
#WashHands



くっつかないモン
#KeepDistance



換気をするモン
#OpenWindow

©2010 熊本県くまモン

市町村によっては、通いの場に対して様々な支援を行っていますので、まずはお住まいの市町村にお問合せください。



「通いの場」で みんなで楽しく、いきいき元気に!



足腰がしゃんとなったばい

通っているうちに足腰がしっかりとて元気にになりました



通うのが待ち遠しか〜

週一回通うのがとても楽しく待ち遠しいです



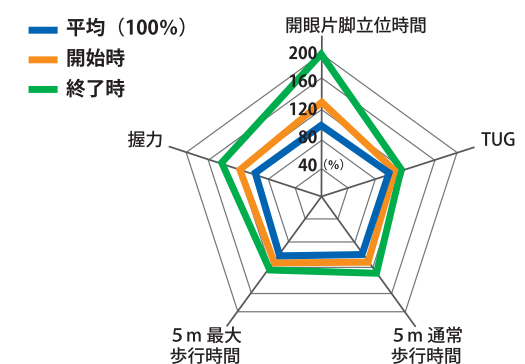
おしゃべりが楽しか〜

みんなで集まって友達とおしゃべりするのが何よりも楽しいです



体力測定もやっています!

体力測定を行っているところでは、自分の体力をグラフで見ることができます



安心して通えるばい

最初は不安だったけど、通っているうちに楽しくて今では安心して利用しています

おねがい

- ◎ 皆様誘い合って通いの場に参加してください!
- ◎ お知り合いにも通いの場への参加をおすすめください!



©2010 熊本県くまモン