

(左面) 令和3年10月28日(熊日)・10月29日(朝日・読売・毎日・西日本)／全5段



©2010 熊本県 くまモン



熊本県からのお知らせ

県政情報は [熊本県](#)

[検索](#)



コロナ禍で

友人と
会う機会が
減った...



からだを
動かさなくなった...

と感じている高齢者の皆さん 「通いの場」※に参加してみませんか？

※近所の高齢者の皆さん同士で公民館などに集まり、さまざまな活動を定期的に行う場です。

参加当日の流れ(例)

お出かけ前 体調確認

9:00 会場準備(換気、消毒液・いす・運動用具などを準備)

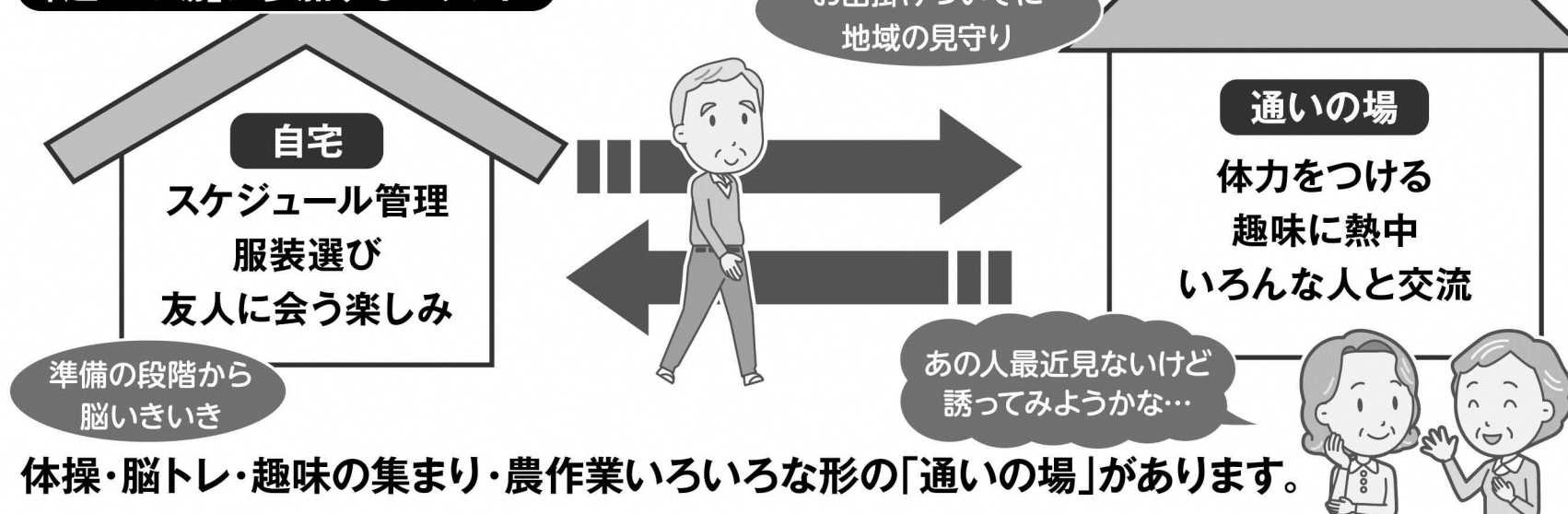
9:30 準備体操

くまもと笑顔でよかよか体操(合間に休憩)

11:00 整理体操

11:30 片付け、消灯、戸締まり

「通いの場」に参加するメリット



(右面) 令和3年10月28日(熊日)・10月29日(朝日・読売・毎日・西日本)／全5段



©2010 熊本県 くまモン



熊本県からのお知らせ

県政情報は

熊本県

検索



「通いの場」でこころもからだも地域も健康に!

「通いの場」の活動状況については、お住まいの市町村 介護予防担当 にお問い合わせください

厚生労働省「地域がいきいき通いの場」ホームページ

通いの場

検索



「くまもと笑顔でよかよか体操」県ホームページで公開中

笑顔でよかよか体操

検索

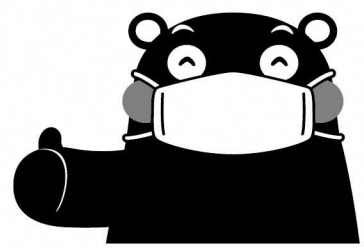


感染症や体調には十分注意して「通いの場」に参加しましょう

出かける前に体温を
測り体調を確認!
→体調が悪いときは
無理せず休む



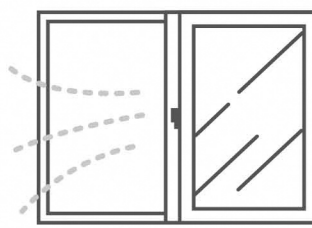
症状がなくても
マスクを着用!



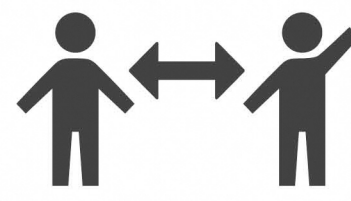
こまめな、
手洗い もしくは
消毒!



室内の場合は
定期的な換気!
(1時間に2回以上)



参加者同士の
間隔をとる!
(手を伸ばしても届かない距離以上)



休憩は無理せず
早めに!
(水分補給も忘れずに)



熊本県認知症対策・地域ケア推進課 ☎096-333-2211



～通いの場の様子～