



地域がいきいき

集まろう

通いの場



ご存知ですか？

通いの場

(自主体操サークル)

01



「通いの場」って？

「通いの場」とは、**65歳以上**の方が中心となって、地域の皆さんが【自身で歩いて行ける場所】に、定期的（週1回程度）に集まって健康づくりのための活動を行う場（自主サークル）のことです。

地域の皆さんが気軽に集い、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支えあい」の輪を広げます。

市では現在10以上の「通いの場」が立ち上げられており、それぞれ健康体操を中心とした個性豊かな活動をいきいきと行っています。

社会参加と介護予防効果の関係

厚生労働省の調査研究によると
「**スポーツ関係・ボランティア**などの、グループへの社会参加の割合が高い地域ほど、**転倒や認知症のリスクが低い**傾向がみられた。」と、報告されています。

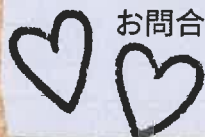
02



03

現在活動中の「通いの場」は裏面の一覧表でご確認下さい。

通いの場の新規立ち上げに関しては宜野湾市介護長寿課までお問合せ下さい。



補助金の交付も



「通いの場」自主体操サークル新規立ち上げに際しては、**通いの場立ち上げ支援補助金**を交付しています。また、立ち上げに際してのサポートも行っています。

すでに活動をしている「通いの場」に参加するもよし、気の合う仲間と新たに「通いの場」を立ち上げるのもまた楽しい経験となることでしょう。