ちょっと自慢の公民館活動

市　町　名	四国中央市
公民館名	蕪崎公民館 地区館
連絡先（TEL）	0896-28-6361
ホームページアドレス	

事業分野	D	事業名	高齢者の集い
趣旨・目的	地域の高齢者を対象に、引きこもりによる高齢者の孤立を防止し、いつまでも元気に、いきいきと暮らせることを目的とする。		
対　象	80歳以上の高齢者・75歳以上の独居者	参加人数	80人

〈 事 業 内 容 〉

（1） 概要

- 平成元年から実施。
- 年6回（偶数月）、原則として毎月１日のウィークデーに実施。
- 参加は申し込み制。対象者１人300円、役員・ボランティア等は１人500円を負担。
- 各地区の役員が、集金などを担当する。
- 実施の前月20日の夜に、役員が集まり、実施内容の検討や参加人数の確認など行う。

（2） 内容

10:30　健康チェック（血圧測定など）
11:00　開会の挨拶
11:05　午前の行事
11:50　会食～交流
12:10　午後の行事
13:00　閉会

お弁当は、仕出し屋さんに注文しますが、毎回ボランティアの方が、汁物など手作りしてくれます。

【血圧測定】

〇 行事内容

- 介護予防体操　運動指導員による指導で、腰痛や膝痛予防のための体操を座ったまま無理なく行っています。
- 介護予防講座　栄養・口腔・認知症に関する専門的な知識や教養を楽しく学んでいます。
- 講演や演芸　地域で活動されている個人の講演やサークル・団体による踊りや演奏どを見て、聞いて、楽しくしています。
- ふれあい活動　幼稚園児や保育園児とのゲームや踊りなどを楽しんでいます。

【園児とのふれあい】

【リズム体操】

（3） その他

この会が実施出来るのも、地区社協・ボランティアの協力があって成り立っています。