

山口市北東地域包括支援センターは

大内

小鯖

地区の

高齢者の総合相談窓口です！

ご近所に心配な方はおられますか？

- ◎ゴミ出しの曜日を間違える事が増えた
 - ◎季節感の違う服を着ている
 - ◎会話がかみ合わない
 - ◎サロンや趣味の集まりの予定を忘れる
- 等・・・



抱え込まずに

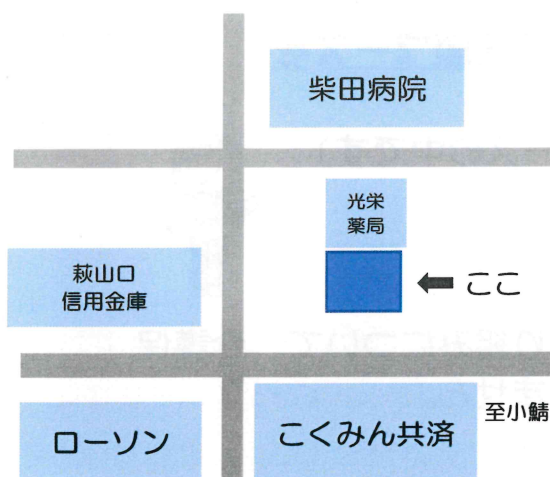
些細なことでも

お気軽に



私たちにご相談ください

皆様が住み慣れた地域で
安心して暮らしを送るために
専門職員がご相談・ご支援いたします



山口市北東地域包括支援センター

山口市大内矢田北5丁目12-7

☎ 083-941-6672

mail : hokatsu@suisaikai.or.jp

開所日時

平日 : 8:30~18:00

土曜日 : 8:30~17:15 ※日・祝日は休み

百歳体操に参加してみませんか？

百歳体操ってどんな体操？



おもいを使った筋力運動の体操です。
重さの調整が可能なおもいを手首や足首に巻き付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。大内地区**20か所**の通いの場で実施されています。

参加者の声

◎みんなと一緒に
だから運動ができる

◎いつまでも
自分の足で歩きたい



大内まつりでPRを行います！

★日時：4月13日（日） ★場所：大内交流センター

★屋外ステージでの実演：12：10～（約20分）

★屋外ブース（遊休品売り場横）

①握力測定②体操実演③体操についてのお問い合わせなど

ご興味のある方は、是非お気軽に覗いてみてください★
大内地区「百歳まで頑張る会」より

包括支援センターの相談ブースで 気になる事を相談してみませんか？

北東地域包括支援センターも、大内まつりで相談ブースを
設けます！

★場所：2階 第1講座室（民生委員さんのブースの中です）

★担当者：北東地域包括支援センター職員



★日常生活での困りごと、介護予防のための取り組みについて、介護保険の事、ご家族の事等・・・どんな事でも構いません。