



北東地域包括支援センター

便利



こんなお悩みありませんか？

ずっと元気であるには
何をしたらいいの？



最近
足が弱ってきたなあ



もの忘れが
増えてきた気が…



ご家族からのご相談も承ります

いつまでもいきいきと
暮してもらいたいな



何かあったとき
どこに相談したら…



最近何度も同じこと
聞いてくるけど…



★ 65歳以上の方の相談窓口です ★

連絡先はウラ面をご覧ください

令和8年度
フレイル予防教室

ウォーキング教室開催

ウォーキングは

生活習慣病の予防、筋力維持、ストレス解消、腰痛予防が期待されます。

日時：6月18日（木） 10時～

対象：大内にお住いの70歳以上の方

場所：大内地域交流センター



一緒に歩きながらウォーキングを学んでみませんか？



フレイル予防教室 今後の開催予定

5/21	交通安全定期診 (そうごう自動車学校) <small>65歳以上 限定</small>	10/15	交通安全定期診断 (そうごう自動車学校) <small>65歳以上 限定</small>
7/16	介護予防について	11/19	ウォーキング教室
8/20	栄養と薬について(仮)	12/17	介護予防について
9/17	認知症サポーター養成講座	1/21	栄養と薬について(仮)

【予定】 11月下旬～12月 バスの乗り方教室 大内地域交流センター

★ フレイル予防教室 申し込み・問い合わせ先 ★

※移動手段のない方要相談

大内地区社会福祉協議会

大内地区高齢者生きがいセンター「大内の館」

〒753-0221 山口市大内矢田北5丁目8番28号 TEL 083-927-7712

柴田病院

光栄薬局

萩山口
信用金庫

ローソン

山口市北東地域包括支援センター

〒753-0221

山口市大内矢田北五丁目12番7号

TEL：083-941-6672

平日 8:30～18:00

土曜日 8:30～17:15

(日曜日、祝日、年末年始を除く)