気軽に参加してみませんか

地域の通いの場



みんなで歌ったり

集会所や公民館等の身近な場所で
体操やレクリエーションなど、
様々な活動が行われています。
みんなと一緒に、
健康維持や介護予防に取り組んでみませんか。



体を動かしたり



認知症カフェでの相談

地域介護予防拠点

「いきいき百歳体操」など、
運動を中心とした介護予防の
取組を行っています。

地域高齢者交流サロン

レクリエーション、歌、
ゲームなどをみんなで楽しむ
ふれあいの場です。

認知症カフェ

認知症の人と家族、地域の人、
専門職などが気軽に集い、
相談や交流ができる場所です。

興味のある方は、お住まいの地域の「地域包括支援センター」にお問い合わせください

広島市健康福祉局高齢福祉部
地域包括ケア推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6-34
電　話　082−504−2988
メール　hokatsucare@city.hiroshima.lg.jp

自分に合った活動を見つけましょう！



学びの場として
趣味を楽しんだり
新しいことにも
チャレンジ！



ボランティア、町内会の役員、見守り隊等

社会的な役割を持ったり、
毎日人と会話をすることは、
介護予防につながります。
地域の集まりやボランティア活動に
参加したり、趣味の活動を楽しむなど、
自分に合った活動を見つけましょう。



グランドゴルフ、将棋、
生け花、料理教室等



山登りやハイキング

高齢者いきいき活動ポイント事業

高齢者の社会参加を促進するため、そのきっかけづくりとして、自らの健康づくりや介護予防のための活動、地域のボランティア活動などに参加した方にポイントを付与し、貯まったポイント数に応じて奨励金(１ポイント＝100円)を支給します。

対象者
毎年9月1日現在、
広島市内に住所を有する
65歳以上の方

対象活動
- 自らの健康づくり・介護予防に取り組む活動
- 健康診査等の受診
- ボランティア活動

詳しくは、広島市ホームページをご覧ください。
ホームページはこちら
広島市ホームページ　1005990

広島市高齢者いきいき活動ポイント事業等コールセンター
電話　082－512－0290
受付時間／平日8:30～17:15
（8/6、年末年始を除く）