

## 各グループ活動概要

|        |                                                                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>いきいき百歳体操</b>                                                                                                            |
| 対 象    | 決まりなし                                                                                                                      |
| 実施主体   | みんなで運営・みんなで参加                                                                                                              |
| 参 加 費  | 無料                                                                                                                         |
| 活動概要   | 重りを使った筋力運動の体操。“筋力”や“体力”をつけ、自分自身で今の生活を維持することは、いくつになっても住み慣れた地域でGENKIにいきいきとした自分らしい生活を送ることができます。また地域のコミュニティの場になり、自助共助にもつながります。 |
| 問い合わせ先 | 【洲本市役所 介護福祉課】<br>長寿支援係（TEL：26-0600）                                                                                        |

|        |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>ふれあい給食サービス</b>                                                                                                                    |
| 対 象    | 給食サービス実施地域にお住いの概ねひとり暮らし高齢者                                                                                                           |
| 実施主体   | ボランティア                                                                                                                               |
| 参 加 費  | 有料                                                                                                                                   |
| 活動概要   | 地域のボランティアの皆さんにより、地域の会館などを利用してお弁当を配布したり、食事会を行っています。※会場によって内容は異なる<br>参加者やボランティアの皆さんと一緒に食事をしながら交流を行い、また栄養バランスの取れた食事をし、食生活を振り返る機会にもなります。 |
| 問い合わせ先 | 【洲本市社会福祉協議会】<br>本部・洲本支部（TEL：26-0022）                                                                                                 |

|        |                                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>元気はつらつ教室（65歳からの介護予防教室）</b>                                                                                                                                   |
| 対 象    | おおむね65歳以上の方                                                                                                                                                     |
| 実施主体   | やまて会館・千草会場【洲本市役所介護福祉課 TEL：26-0600】<br>由良会場【在宅介護支援センター由良 TEL：27-0146】<br>加茂会場【在宅介護支援センター加茂 TEL：26-0801】<br>五色会場【在宅介護支援センター中川原 TEL：28-0321】                       |
| 参 加 費  | 無料                                                                                                                                                              |
| 活動概要   | 年齢を重ねても、住み慣れた町でいきいきとした生活を送っていくために開催される教室。運動療法（転倒予防・体力や筋力維持向上）や音楽療法（音楽を楽しみながら脳の活性化を図る）を中心に、健康チェック・各種相談・健康情報のお知らせ等を行い、これからの自分の生活を見直すきっかけとなるよう支援をします。※会場によって内容が異なる |
| 問い合わせ先 | 【洲本市役所 介護福祉課】<br>長寿支援係（TEL：26-0600）                                                                                                                             |

|        |                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>ミニデイサービス</b>                                                                                                   |
| 対 象    | その場を必要とする方                                                                                                        |
| 実施主体   | ボランティア                                                                                                            |
| 参 加 費  | 有料                                                                                                                |
| 活動概要   | 高齢者の方がつどい、食事やレクリエーションを通して心や体の健康を維持していくことを目的に実施しています。<br>一般的にミニデイと呼ばれ、「介護保険法の適用を受けない範囲で、地域のボランティアの皆さんが運営するデイサービス」。 |
| 問い合わせ先 | 【洲本市社会福祉協議会】<br>本部・洲本支部（TEL：26-0022）                                                                              |

|        |                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>ふれあい・いきいきサロン</b>                                                                           |
| 対 象    | 高齢者・障がいのある方・子ども・子育て中の親など<br>（対象者・対象地域は各サロンによって異なる）                                            |
| 実施主体   | みんなで運営・みんなで参加                                                                                 |
| 参 加 費  | 有料                                                                                            |
| 活動概要   | 地域の方々が中心となり、歩いて通える身近な会館を利用して行う地域のふれあい・交流の場。<br>茶話会や学習会、様々なレクリエーションなどを通して仲間づくりや生きがいづくりを行う活動です。 |
| 問い合わせ先 | 【洲本市社会福祉協議会】<br>洲本支部（TEL：26-0022） 五色支部（TEL：35-1166）                                           |

|        |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名 称    | <b>すこやかクラブ洲本（旧：洲本市老人クラブ連合会）</b>                                                                                                              |
| 対 象    | おおむね60歳以上の方                                                                                                                                  |
| 実施主体   | すこやかクラブ洲本事務局<br>各単位老人クラブ（住んでいる地域等で活動）                                                                                                        |
| 参 加 費  | 有料                                                                                                                                           |
| 活動概要   | 高齢者の知識及び経験を生かし、生きがい及び健康づくりのための多様な社会生活を通じ、老後の生活を豊かなものにするとともに、明るい長寿社会づくりに資することを目的としています。ボランティア活動、生きがいを高めるための各種活動、健康づくりに係る各種活動、その他の社会活動を総合的に実施。 |
| 問い合わせ先 | 【すこやかクラブ洲本】 事務局（TEL：24-5877）                                                                                                                 |