



# 転倒予防健康サロン

## 基本情報

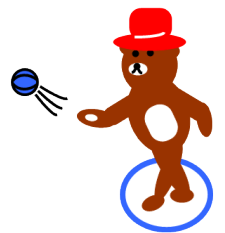
- 開催日  
毎週月曜日 13:30~15:00
- 開催場所  
西戸畑市民センター
- 参加対象  
西戸畑地区在住の高齢者
- 参加者数  
10~20人(事前申込み不要)
- 参加費・昼食・送迎  
参加費不要・昼食なし・送迎なし

## サロンが始まった経緯 (開設:平成17年7月)

西戸畑地区社協では、地域の高齢者の身近な交流の場を作り、健康増進、介護予防、認知症予防のための取組みとして、平成17年度よりサロン活動の「転倒予防健康サロン」を開設しました。

## 主な活動内容

健康体操、ベタンク、輪投げ、ダーツ  
ユニカール、ボーリングなど



## 特徴や工夫している点

参加者が心も体もますます健康になるように、いつも『笑える場』を提供するよう配慮しています。

健康体操で体をほぐし、ニュースポーツで仲良く競いあいながらにぎやかに楽しんでいます。

また、何気ない会話から参加者以外の支援が必要な方の情報収集や民生委員や老人クラブ等との連携強化も図られるようになりました。

## その他、PRなど

開催案内は、西戸畑市民センターだよりに掲載しています。

『元気発信!西戸畑』を合言葉に、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきハツラツ元気高齢者をめざします。

男性も女性も、お気軽にお立ち寄りください!お待ちしております!

