



# “通いの場”で

# ココロとカラダの健康づくり



高齢者とその支援者の方へ

地域がいきいき

集まろう!

## 通いの場



ナビゲーター  
梅沢 富美男



ナビゲーター  
木佐 彩子

感染症に気をつけ、  
ココロもカラダも  
健康に!

### 通いの場に参加してみませんか?

通いの場は……地域の住民同士が気軽に集い、ふれあいを通して「生きがづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。  
また、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

あなたの街にある、多種多様な通いの場。気になるものに参加してみましょう!

体操

茶話会

多世代交流

趣味活動

認知症予防

……など

ウェブサイトから健康生活をはじめよう!

高齢者の健康づくりのために役立つ情報を集めたウェブサイトです。全国のご当地体操を紹介しています。

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場

検索



お問い合わせはこちら