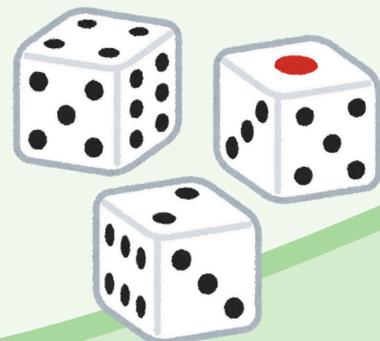


名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業

名古屋市内16区巡り介護予防

す ぎ ろ ろ く



高齢者はつらつ長寿推進事業について

本事業は、市内に住所を有する65歳以上の高齢者を対象に、週1回2時間、コミュニティセンターなどで健康づくりやレクリエーション等を行うことで、介護予防・認知症予防、地域での仲間づくりを進めています。

すごろくについて

このすごろくは名古屋市の「高齢者はつらつ長寿推進事業」に参加されている皆さんと一緒に作成しました。名古屋市内の16区をテーマにした「全16種」のご当地すごろくになっています。マス目には各区の名所や特産品などが登場し、名古屋市内を“旅する気分”でゲームを進めることができます。

また、健康づくりにつながる軽い運動や、会話が弾むお題などが盛り込まれており、遊びながら自然と介護予防や認知症予防に繋げることができます。笑い合い、ふれあいながら、心も体も元気になれるすごろくです。

楽しみ方

- ①サイコロを振る
- ②止まったマスの指示を実行
- ③みんなで交流する
- ④ゴールを目指す



こちらからダウンロードできます

本事業は半期ごと（上半期：4月～9月 下半期：10月～3月）で参加者を募集しています。お問い合わせは各区社会福祉協議会へ。

問合せ先

社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会 地域福祉推進部
名古屋市北区清水四丁目17番一号 名古屋市総合社会福祉会館5階
電話：052-911-3193 FAX:052-917-0702

ホームページからダウンロードしてお使いください。

