

<報道関係各位>

2019年10月24日
関市 健康福祉部 高齢福祉課



生涯現役プロジェクト
SEKI

目指せ!

「アクティブシニア「いきいきノート」」を配布します

アクティブシニアを目指すための「いきいきノート」を作りました。
今より楽しい毎日を過ごすために「やってみたい!」をみつけませんか?
このノートは「得意なこと」「やりたいこと」「目標」などを宣言し、活動を記録することで有言実行をめざし、目標を一つひとつ達成できるツールとして使っていただくものです。
市主催のロコトレ講座や地域のサロンなどの介護予防活動に参加すると、「STAMPフ・フ・フカード」にポイント(スタンプ6個で300ポイント)が貯まるお楽しみもあります。
<配布場所> ロコトレ講座やサロンなどの会場、地域包括支援センター
高齢福祉課、各地域事務所

「**アクティブシニア**」とは・・・

年齢を重ねても毎日をいきいきと元気に暮らしている高齢者です。住み慣れた地域で役割や交流を持って活躍し、健康で自分のことは自分でできる自立した高齢者が増えていくことが地域を活性化させ、まちを明るくします。



<本リリースに関する報道関係の方
からのお問い合わせ先>

関市役所 健康福祉部 高齢福祉課
担当：横山

TEL 0575-23-9007

FAX 0575-23-7748