

# 通ってよかば〜い!



# 通いの場



## 通いの場って、なに?

近所の高齢者の皆さん同士で公民館などに集まり、体操や口の運動、趣味活動やレクリエーションなどさまざまな活動を定期的に行う場です。



## 通いの場って、どこにあるの?

市町村の公民館などさまざまな場所で行われています。お近くに無い場合は、新たに開設することもできますので、お住まいの市町村(連絡先は中面に掲載)にお問合せください。

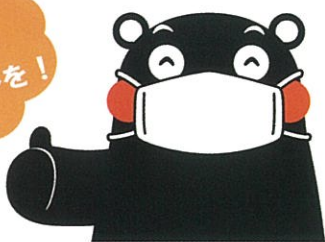


## 通いの場って、なにかいいことあるの?

心と体の健康維持・向上につながります。参加者からは、つまずきにくくなった、重いものが持てるようになった、はっきり話せるようになったなどの声があがっています。



くまモンと一緒に新しい生活スタイルを!



手を洗うモン  
#WashHands



くっつかないモン  
#KeepDistance



換気をするモン  
#OpenWindow  
©2010 熊本県くまモン

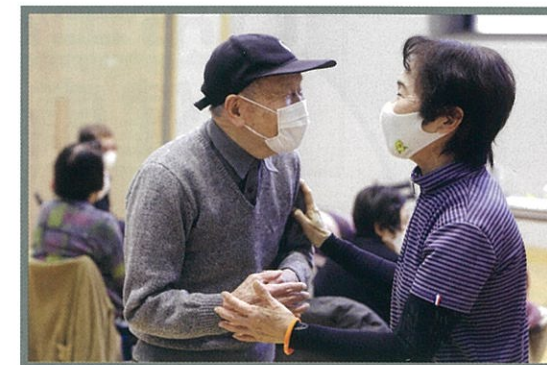
市町村によっては、通いの場に対して様々な支援を行っていますので、まずはお住まいの市町村にお問合せください。



## 「通いの場」で みんなで楽しく、いきいき元気に!



**足腰がしゃんとしたばい**  
通っているうちに足腰がしっかりして元氣になりました



**通うのが待ち遠しか〜**  
週一回通うのがとても楽しく待ち遠しいです



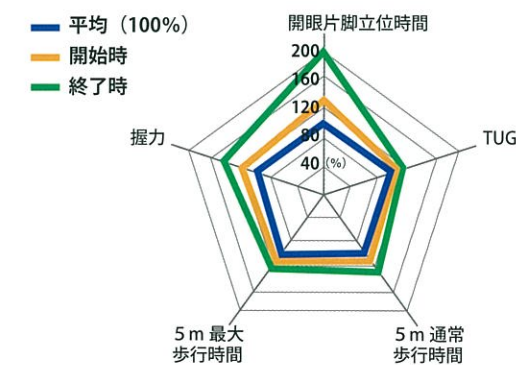
**おしゃべりが楽しか〜**  
みんなで集まってお友達とおしゃべりするのが何よりも楽しいです



**体力測定もやっています!**  
体力測定を行っているところでは、自分の体力をグラフで見ることができます



**安心して通えるばい**  
最初は不安だったけど、通っているうちに楽しくて今では安心して利用しています



**おねがい**

- ◎ 皆様誘い合って通いの場に参加してください!
- ◎ お知り合いにも通いの場への参加をおすすめください!



©2010 熊本県くまモン