



# 今日も明日も行く場所いっぱい！大作戦

## ① 藤井寺オリジナルの介護予防体操を一緒に広げませんか？

リハビリ専門職が振り付けを考えた「ええとこふじいでら♪体操」は、介護予防に効果抜群です。一緒に体操を広めてくれる方を探しています。



こんな方いませんか？

- ・使ってもらえる空きスペースがあるので、体操できるよ
- ・所属している団体やグループで取り組んでみたい
- ・簡単なお手伝いならできるよ

## 生活支援コーディネーターが

# やってみよう！を応援します



## ② 地域に「仲間さがし」「つながりづくり」を広げたい！

シニアの方も含め、世代を超えた「仲間さがし」を生活支援コーディネーターが応援します。仲間探しのためのチラシ作りなど、気軽にご相談ください。



こんな方いませんか？

- ・趣味活動や参加しているグループの仲間を増やしたい
- ・空き部屋やスペースがあるから、使ってくれていいよ
- ・シニアの方でも参加できるイベントを広報したい

