

## こんな事で悩んでいませんか？



- ・ 足腰が弱くなった・体力落ちた
- ・ 一人暮らしなので今後の不安
- ・ 家族が認知症かも知れない
- ・ 長引くコロナ禍で気持ちの  
 落込みが続いている
- ・ 近所の高齢者の様子がおかしい

## そんな時はお気軽にご相談ください

ささえりあ北部は、川上・北部東・西里校区にお住いの  
高齢者の介護予防・健康・福祉などの相談をお受けする  
為、熊本市から委託を受けた相談窓口です。

身近な相談窓口としてご活用ください。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の  
専門職がご相談に応じ、必要に応じて  
関係機関にお繋ぎします



熊本市高齢者支援センター ささえりあ北部

熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

☎096-275-6355

# 体操等のDVD お貸しします

コロナや寒さ等で、活動量や人とのつながりが減ると、体も心も、そして脳もおとろえていきます。

「最近おとろえたなあ～ 元気づくりの方法が知りたいなあ～」

そんな、悩めるシニア世代へ！

DVDを借りて、ご自宅で元気づくりしてみませんか？

いきいき百歳体操、脳トレ、  
口腔体操、リズム体操、  
ご当地体操など 色々あります

▶対象：65歳以上の方

▶貸出期間：2週間

▶料金：無料

▶まずは、ささえりあ北部までお気軽にご連絡下さい

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

頑張っ  
てのり  
きりま  
しょう～



【申込・問合せ先】

熊本市高齢者支援センター ささえりあ北部

熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

☎096-275-6355