

健康づくり川柳大募集！

令和7年7月のテーマ 「交流」

＊川柳の応募は、一人5句まで、月末締めです。

＊毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康 + 1 プラスワン

地域の皆さんと交流しましょう！

人と交流する5つのメリット

- ① 脳の活性化
人と交流し、認知症の予防を目指しましょう。
- ② コミュニケーション能力の維持
生きがいや生活のメリハリのポイントになります。
- ③ 身体機能の向上
仲間と楽しみながら適度な運動習慣を作りましょう。
- ④ 地域との関わり
地域内の交流があることで、外出のきっかけが生まれるだけでなく、交流の範囲も広がります。
- ⑤ 身だしなみに気をつかう
自己肯定感にもつながります。

様々な交流の場に参加
してみましょう！



交流の場

- ・通いの場(現在 44 か所で活動中)
- ・いきいきサロン ・アカリエ
- ・みらいぶくつろぎサロン 等