

## 仲間と集う

### いきいき サロン



気軽に出かけて体操やゲームに参加し楽しい時間を過ごすいいの場です。

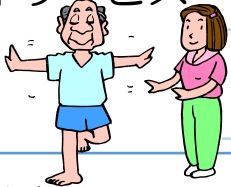
場所: 老人憩いの家、竹の台団地集会所

利用できる方: 60歳以上の方

内容: 簡単な体操をしたり、ゲームをしたり楽しい時間を過ごします。体を動かして健康づくりをしています。

### 高齢者 介護予防

#### デイサービス



要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者に介護予防プログラムを提供します。

【利用できる方】生活機能チェック表の結果により、介護予防プログラムが必要と認められた人(介護保険の要支援・要介護認定を受けていない)

【介護予防デイサービス】週1回通所し、運動器の機能向上、栄養改善などの介護予防プログラムを実施します。(送迎・昼食有)

### 高齢者 介護予防

#### はつらつ元気 アップ教室

【利用できる方】生活機能チェック表の結果により、介護予防プログラムが必要と認められた人(介護保険の要支援・要介護認定を受けていない)

【はつらつ・元気アップ教室】週1回(計12回:3ヶ月間を1クール)通所し、運動器機能向上プログラムと口腔機能向上プログラムを実施します。(送迎があるコースもあります)

### 金曜いつま でも元気教 室

毎週金曜日にバンビオで運動・口腔・栄養を取り入れた総合的な予防教室を開催しています。

申込不要ですのでお気軽にご参加ください。なお、先着順のため定員に達した場合は参加いただけないことがあります。

### 老人福祉 センター 竹寿苑

各種催し、レクリエーション等を行っている施設です。

【利用できる方】60歳以上の方

【内容】浴室の利用やサークル活動を行うことができます。

【竹寿苑】粟生西条8 電話:954-6830

午前9時～午後4時(平日のみ・年末年始休)

### 地域福祉 センター きりしま苑

【きりしま苑】東神足2丁目15-2 電話:956-0294

午前9時30分～午後4時(平日のみ・年末年始休)



## 仲間と集う

### オレンジ スペース

スリーAなどの脳活性化トレーニングを通じて、  
どなたでも気軽に集えるサロン型カフェ。



【利用できる方】65歳以上の方

【問い合わせ先】一般財団法人長岡記念財団 オレンジルーム  
電話：952-3794

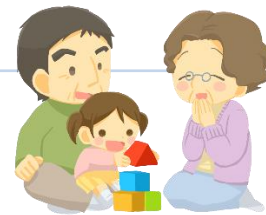
### オレンジ カフェ

認知症初期の方に対して作業療法士や看護師などの専門職による個別プログラムを実施し、認知症の方の居場所づくりに取り組みます。関係機関からの紹介による事前登録制となっています。

【利用できる方】利用が適当と認められた方及びその家族（事前登録制）

### 老人クラブ

おおむね60歳以上の高齢者が集まって、仲間づくりや社会参加などを行っている自主的な組織です



【問い合わせ先】長岡京市老人クラブ連合会  
電話：956-6166

### あったかふれ あいセンター

高齢者から子育て世代までどなたでも集える場所で、  
多世代の交流を行っています

【問い合わせ先】あったかふれあいセンター  
電話：963-5555

## 仲間と集う（仕事・役割を持つ）

### シルバー人材 センター



60歳以上の高齢者を会員として組織された自主的な団体で、会員自身のもつ知識や経験を活かして、臨時的、短期的な仕事、その他軽易な仕事を行っています

例) 植木剪定、除草、施設管理、清掃、賞状・あて名書き、家事援助

【問い合わせ先】公益社団法人 長岡京市シルバー人材センター  
電話：955-8000