

# こんな風にポイントを ためています！

## 福祉ボランティア活動(緑色の通帳)



(左から) 牧野さん、丸木さん、羽柴さん

ものづくりはもちろん、いろいろな人とお話ししたりできるのが楽しくて活動しています。市外からも来てくれるほど、一度来たらみんなはまります！ぜひ遊びに来てください。

### ◆ものづくり工房 あかおにどん

- 開館日時 火・木・土・日曜日 午前10時～午後4時
- 住所 青木町九丁目6-37 ☎52-0909
- 内容 木工のものづくりができる機械や道具がそろっています。スタッフのアドバイス・手伝いもあります。※利用料が必要



(左から) 鶴田さん、鈴木さん

パソコン好きが転じてお手伝いしています。パソコンは指を動かしたり、頭を使って考えたりするため、認知症予防にも最適です！最近、健康自生地を紹介する「でいでーる」を見て、初めて来てくれる人もいてうれしいです。

### ◆IT工房 くりっく

- 開館日時 水・土・日曜日 午前10時～午後4時
- 住所 青木町三丁目5-15 ☎52-1381
- 内容 パソコンが初めての方から、はがきの作成や動画の編集などにチャレンジしたい方まで、目的に合わせてスタッフがアドバイスしてくれます。※利用料が必要

## 健康づくり活動(オレンジ色の通帳)



健康体操(高浜ふれあいプラザ)に参加されている皆さん

高浜ふれあいプラザの健康体操で汗を流してきました！他にも、いきいき広場の「マシンスタジオ」や大山公民館で行われている「悠遊百筋体操」などにも参加し、日々、楽しく体を動かしています。

いっしょに活動して、  
ポイントをためましょう！



健康自生地での手伝いもポイント対象です！“ボランティア”と難しく考えず、気軽に始めてみませんか？



自分の好きなこと、得意なことで、誰かの役に立てるってうれしいですね。これぞ“生涯現役”！元気の秘訣です。



仲間と楽しく活動を続けることで、体力づくりになることはもちろんのこと、表情やファッションまで明るくなって若々しい方が多いです！



問合せ先 社会福祉協議会(いきいき広場3階) ☎52-2002  
生涯現役まちづくりグループ(いきいき広場3階) ☎52-9873