

自宅からスーパーまで送迎あり

買い物でリハビリテーション しませんか

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



体操を行った後、買い物をしながらリハビリを行います。外出機会が減って筋力が低下したり、1人で買い物に行くのを不安に感じたりしているかたは、ぜひお申し込みください。

と き	毎週火曜日(祝日・店休日を除く)午前10時～正午		
と ころ	イトーヨーカドー尾張旭店		
内 容	姿勢改善や歩行を中心とした体操を行った後、店内で買い物を行う		
対 象 者	市内在住の65歳以上で次の全てに該当し、自分で歩いて買い物をしたいかた ●外出機会が減り筋力の低下を感じる ●歩いてスーパーなどに行くのが難しくなり送迎に頼っている ●スーパー内では1人で買い物ができる ●現在通所サービスを利用していない		
定 員	先着12人(初めて参加するかたを優先)	費 用	1回200円(買い物代は自費)
申し込み方法	リハビリフィットネス長久手(担当:相崎 ^{さがさき})に電話(☎64-5745)で(平日午前8時30分～午後5時30分)		
その他	●店舗への問い合わせは不可 ●申し込みの際に簡単な質問あり ●1人20回まで参加可		

問い合わせ先/市役所長寿課長寿支援係 ☎76-8143

ウォーキングと果物狩りで心も体もリフレッシュ

お出かけウォーキング

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



長野県阿智村にある保養センター尾張あさひ苑を利用した大好評の「お出かけウォーキング」第2弾を実施します!



と き	9月26日(火)、27日(水)(1泊2日)		
と ころ	長野県阿智村(市役所発着の無料送迎バスあり)		
内 容	ウォーキングと南アルプスの山々を望む果物狩り(梨)		
対 象 者	約1時間のウォーキングができるかた(グループ代表者は市内在住・在勤・在学のかた)	定 員	20人 (1組5人まで)
費 用	1人500円(当日持参。宿泊費は別途負担)。果物狩りの料金を含む(持ち帰りは別途) ※最大300円の割引制度あり(市内在住・在勤・在学のかた、あさひ健康マイスター参加者、アプリ版の登録者は各100円引き)。詳細は、ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください		
申し込み方法	8月15日(火)～22日(火)にホームページ内の申し込みフォームからか電話で。定員を超えた場合は抽選		
その他	●足元の悪い場所や坂道、高低差あり ●雨天決行(状況によって中止する場合あり) ●当日からのあさひ健康マイスター(アプリ版を含む)参加可 ●令和3～5年度に参加していないかたを優先		



申し込み・問い合わせ先/市役所健康都市推進室 ☎76-8101

