

# 「元気の秘訣！お役立ちガイド」お役立ちリスト

お役立ちガイドと合わせてご参照ください。

2024/7月末現在

	エリア	内容
1	区域	地域包括支援センターのご案内
		泉区元気づくりステーションマップ2024年7月版
2	上飯田 地域ケアプラザ	上飯田地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
3	下和泉 地域ケアプラザ	下和泉地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
4	踊場 地域ケアプラザ	踊場地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
5	いずみ中央 地域ケアプラザ	いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
6	新橋 地域ケアプラザ	新橋地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
7	いずみ野 地域ケアプラザ	いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト
8	岡津 地域ケアプラザ	岡津地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

## ■利用のご案内■

・介護予防・健康づくりのために、身近な地域で参加できる活動を掲載しています。運動以外にも、趣味活動に楽しんで参加することも、介護予防・健康づくりにつながります。

・ご自分のお住いのエリア以外でも、参加可能なイベントもあります。詳しくは各地域ケアプラザへお問い合わせください。お近くの地域ケアプラザ等に足を運んで情報収集してみるのもよいと思います。

## ■リスト掲載のご案内■

・リストに掲載を希望される場合には、各地域ケアプラザへお問い合わせください。  
・概ね65歳以上の方を対象にした、介護予防・健康づくりにつながる活動を掲載しています。

※ 詳しくは、各地域ケアプラザへお問い合わせください。