

# かよ ば 一宮市通いの場マップを ご活用ください!

高齢者をはじめ市民が気軽に立ち寄れる通いの場を紹介しています!



## 配布場所

- 市役所本庁舎・尾西庁舎・木曾川庁舎・各出張所 ●社会福祉協議会
- 地域包括支援センター ●いこいの広場・いきいきセンター など



## 市ウェブサイトにおでかけ広場を掲載しています



おでかけ広場  
について

ID 1014563



開催場所  
について

ID 1015514



138マップ  
(おでかけ広場)

138マップ



このマークが  
目印です

※スマートフォンやタブレット端末で二次元コードを読み取ってください。

# 「通いの場」とは

いつまでも元気に過ごすために

気軽に集まっておしゃべり、体操、趣味活動などを楽しみながら  
「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です

「1日中家にいる」「話し相手がいない」など  
閉じこもりがちになっていませんか？

「一宮市通いの場マップ」は、高齢者をはじめ市民の方が  
気軽に立ち寄れる場所を紹介しています。

また、自宅でできる体操や動画サイトも掲載しています。



## 掲載している通いの場には…

### おでかけ広場

一宮市が認定している地域の皆さんが気軽に立ち寄れる住民主体の交流の場です。

### ふれあい・いきいきサロン

近隣に住む方が、歩いていくことができる場所に集い交流する「地域の縁側」です。

### ふれあいクラブ

ボランティア団体が運営している、高齢者が気軽に集まれる場所です。

## 通いの場の活動は？

自分の趣味に合う内容や気になる活動を探して参加しましょう！

- おしゃべり(茶話会) ●体操 ●ミニ講話
- レクリエーション ●社会貢献活動 ●ボランティア活動
- 趣味活動 ●多世代交流



## 通いの場に行けなくても…

### こんなこともフレイル予防!

- 1日に1回散歩に出かける
- ゴミ出しついでに  
笑顔であいさつ
- 広場に行って  
ラジオ体操に参加



### 自宅でもできます!

- 決まった時間にテレビ体操
- たんぱく質をとろう
- 生活の中に運動を取り入れよう
- お口の体操
- 自宅で楽しく!筋力アップ・  
ストレッチ体操



自宅でもできる  
フレイル予防の  
アイデアも  
紹介しています。

※加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。  
フレイルの状態に早く気づき対策することで、健康な状態に戻ることが期待できます。

問い合わせ先:一宮市福祉部高年福祉課 TEL:0586-28-9151