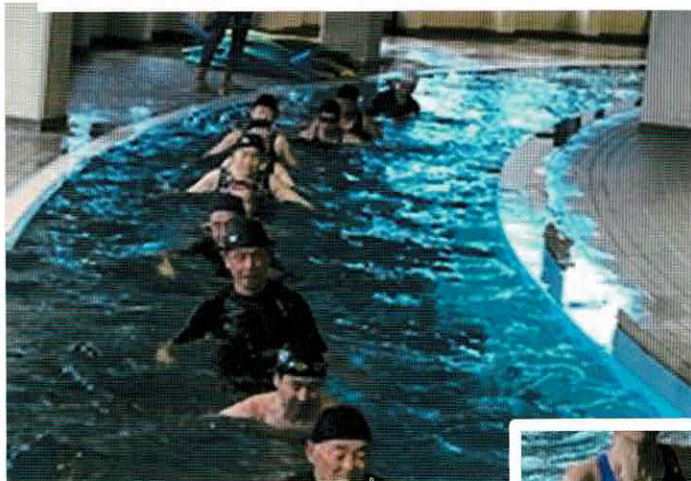


## 自分の健康づくり活動

### 冬になると身体機能が著しく低下しませんか？



自分の健康は自分で手当することが大切です。  
そして、四季を問わず、こんなに生き生きと頑張っている方々があります。

回を重ねる毎に元気度もアップしているそうです。

クアドーム・ザ・ブーン

健康増進教室（温水プール）

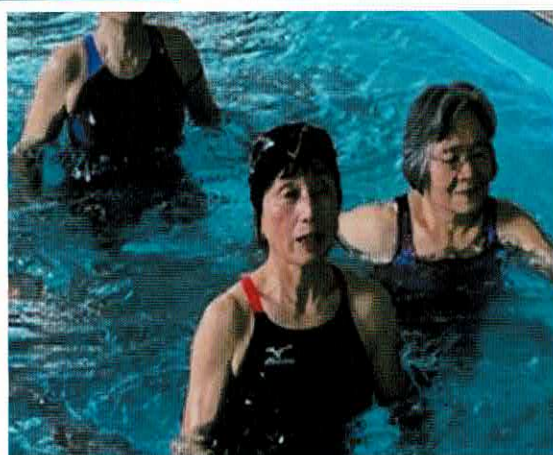
①ストレッチ ②水中歩行

③水泳（クラス別）

受講料600円／利用料520円

詳しいお問い合わせ先

ザ・ブーン 018-827-2301



一連をサポートしてくださる笑顔の素敵な講師の方です。



# 秋田市の買い物タクシー認証実験

あさひタクシー ⇒ 新藤田と手形地区一部でお試しスタート

## 自分一人では出かけられない方にとって

単なる買い物支援では留まらない効果

### 「生きる楽しみ」「元気の源」

いろんな所で広がって欲しいですね

認証実験期間

令和4年1月8日まで  
是非利用して見て下さい。

料金  
300円

### 生の声

「知らない人がいるので、もっと広めて欲しい」  
「地域も拡大して欲しい」  
「集合場所の防寒設備も検討して欲しい」

## 利用方法は事前予約

電話番号：834-5555

\*当日1時間前までに予約

(AM9:10便は前日予約)

<週4日/乗り合い地は6箇所>

## 出発地(場所・時間要予約)

①高梨台次郎沢6-18

②高梨台143-8

③高梨台市営住宅

2号棟と8号棟の間

④中山台50-10

⑤高梨台次郎沢28-47

⑥中山台59-99

## 戻り地(時間要予約)

グランマート前

## 高齢者が住み続けやすい地域のために

皆様の地域の民生児童委員の方々と、旭川・泉地域包括支援センター職員とで様々な課題について話し合いを行いました。今後も良い連携を図って行きます。

### 「民生児童委員 カフェ」開催



アンケート結果  
やって良かった:90%



地域の為  
連携強化

