

## 取材先

- ☆包括神明圏域（広沢1～3丁目・相生1～2丁目）
- ☆包括社協圏域（ちゅうおうサロン3・4・5・8区）

### ☆活動について

9月から11月にかけて行われた包括支援センターが開催する「脳いきいき教室」から、新たに通いの場が誕生しました。

・**包括神明圏域**：月1回活動。会場は包括神明の前。  
ラジオ体操第1・第2など体操や、桜木小学校周辺のウォーキング。  
※開催日が変わることがありますので、参加前に包括神明へお問い合わせください。

・**包括社協圏域（ちゅうおうサロン）**：毎月第1・第3木曜日 10時～11時30分。  
会場は中央公民館と新川公園周辺。アクティブ層を対象としており、ウォーキングや介護予防運動を行う。

### 🐾通いの場・脳いきいき教室とは🐾

**通いの場**：住民同士が気軽に集い、一緒になって企画・活動内容を決める住民主体の活動です。また、地域の介護予防の拠点となる活動です。

通いの場でみんなと一緒に過ごすことで「寝たきり知らず」「認知症知らず」「孤独知らず」の**3知らず**が地域を作ります！

**脳いきいき教室**：包括支援センターが主催している、桐生市内在住の65歳以上を対象とした教室です。認知機能チェック・体力測定・運動・脳トレなどを行い、認知機能低下予防のための7日間の教室です。



ちゅうおうサロン

ウォーキング中