

# みどり坂のご紹介 ～地域のお宝紹介～



みどり坂地区  
社会福祉協議会  
会長  
佐野 真理子

「フレイル」とは、健康と介護が必要な状態の中間を指します。みどり坂地区社協では、住民の皆さんが元気に暮らし続けられるよう、フレイル予防に取り組んでいます。今年9月からは、いきいき百歳体操を中心とした「いきいきセミナー」を開催中です。誰にでも起こり得るフレイルですが、予防と工夫で防げます。みんなで楽しく体を動かし、いきいきとした毎日と一緒に続けていきましょう。

毎週水曜日（第5水曜日お休み）  
10:00～11:30（月4回）  
みどり坂学区集会所  
集会室（4丁目）  
事前申し込み不要 参加費無料  
いきいき活動ポイント  
どなたでも参加  
歓迎してます♪

## いきいきセミナー

参加者の皆さん  
和気あいあい  
楽しく参加されて  
います。  
カープ百歳体操は  
広島市限定なので  
参加されてみては  
どうですか？

皆さん！！  
毎週水曜日10時～  
いきいきセミナー  
です。  
体を動かしたり他  
いっしょに  
楽しみませんか！！  
お待ちしております。



水戸さん



森島さん

いきいきセミナー 主に第4週目を担当させてもらっています。長沖です。日頃の不摂生のため体力的にダメダメですが、いきいきセミナーに参加して皆さんと一緒にいきいきと体力作って行きたいと思っておりますので、どうかよろしくお願いいたします。



長沖さん



お待ち  
しています

チームみどり坂



一人で抱え込んでいませんか？

センターの活動の  
紹介はこちらから



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが「チーム」で総合的に高齢者を支えます。

広島市瀬野川東地域包括支援センター  
安芸区瀬野2丁目17番33号

相談の受付時間 8:30～17:30（年末年始/日・祝除く）

TEL: 082-820-3711 FAX: 082-554-5021