

## ①⑥ 高齢者が安心して生活するために

団体名	光台八丁目小地域福祉委員会
自治会名	光台八丁目自治会
構成員	地区福祉推進委員・ヨガ教室参加者 民生児童委員・高齢者サロン



光台八丁目集会所



### 活動内容

#### ①高齢者見守り活動

対象者の様子、状態に応じて実施しています。

#### ②健康づくり活動

プロのインストラクターを講師に呼び、週1回介護予防に効果のあるヨガ教室を開催しています。

### 事業目的

住み慣れた地域で高齢者が安心して生活を送るために介護予防や支援の必要な人をサポートします。



光台八丁目小地域福祉委員会の  
自慢できるイチオシ活動は・・・

ズバリ！「見守り活動」です。

高齢者の様子や状態に応じ

①ほぼ毎日②月1回③月2回

に区分してこまやかな見守りをしています。



光台八丁目小地域福祉委員会  
「ヨガ教室」のみなさん