

今後の人生をより自分らしく元気でいるために…

やっぱい 動かんにゃあ



体を動かすと・・・ いいことがいっぱい！！

工夫してやりたいこと、できることを！！

外出がしづらくても、活動量を減らさないようにしましょう



～家事も立派な運動です～

いつもより丁寧に
掃除洗濯！

いつもより
一品多く！

ボランティア活動
への参加

週1回友人と
交流！

～社会参加で活動量アップ！～

空いた時間にちょっとだけ

『ちょいボラ』 はじめてみませんか？



継続的にどこかに
入って活動するの
は大変そうだけど
ちょっとだけなら
やってみたい！



興味は
あるけど
きっかけがない



自分に
できることが
あるのかな？

例えば、こんな活動があります。

- 各地区の有償ボランティア活動(買い物・草刈り・掃除・ごみ捨てなど)
- 虚弱高齢者や軽度認知症の人の趣味や買い物の外出支援
- サロンや通いの場の担い手

「ちょいボラ」にご興味がある方・参加してみたい方はこちら

周南市社会福祉協議会 業務課地域福祉係 TEL (0834) 22-8721



社協 HP



Twitter



LINE

