

おでかけをして、心も体も元気になろう！

# おでかけ リハビリ

# 個人参加型 スケジュール案内

参加費  
無料

## おでかけリハビリとは？

ご高齢の方や要支援・要介護などの援助の必要な方を中心に「買い物・食事・レクリエーション」を組み合わせたりハビリができる環境を創りあげて、商業施設内での「活動・運動・交流」によって、商環境の活性化も図る取り組みです。

日時

7月 ①28(土) ②30(月)

8月 ③6(月) ④10(金) ⑤13(月)

⑥14(火) ⑦17(金) ⑧25(土)

催行人数

各日2名～  
(先着順)



各日 10:00～12:00(予定)

**参加特典：「おでかけコイン(2枚)」プレゼント！**  
※おでかけコインとは、10枚貯めると商品券(500円分)と交換

## <当日の流れ>

10:00	各会場へ 集合	①②③④⑤⑧・・・函館朝市ひろば ⑥・・・テーオーテパート ⑦・・・イオン湯川店
10:10～	レクリエーション	①コカ・コーラ「夏場の水分補給講座」 ②④⑤作業療法士による「手洗い講座」 ③理学療法士による「介護予防」 ⑥言語聴覚士による「介護予防」 ⑦作業療法士による「介護予防」 ⑧伊藤園「おいしいお茶の入れ方教室」
11:00～	自由行動	お買い物やお食事などを楽しんでください。
終了	自由解散	※お帰りの際におでかけコインを配布します。

【お申込み】※ご紹介者名：

参加者名	ご連絡先	希望日
住所	備考	

【主催】おでかけリハビリ推進協議会  
事務局：松田（函館朝市協同組合連合会内）

〒040-0063 函館市若松町9-19  
TEL：0138-22-7981 FAX：0138-22-7936  
e-mail：matsuda@hakodate-asaichi.com