

真野あんしん長寿相談所だより

発行者：真野あんしん長寿相談所

みなさん、お元気ですか？

元気で過ごすために、今できることを！！

真野あんしん長寿相談所(地域包括支援センター)は、葛川・伊香立・真野・真野北学区の高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。
高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けることを応援します。

介護保険でどんなサービスが利用できるの？どうやって申し込むの？

近所から怒鳴り声が聞こえる…大丈夫かな？

退院と言われたけれど、自宅で過ごせるのか不安…

物忘れがひどくなってきたのが気になる…

近くで身体を動かせるところや集えるところがあるのかな？

* あんしん長寿相談所の場所や連絡先については、裏面をご覧ください。

◇ 真野あんしん長寿相談所へのご案内 ◇



☆ご相談は、無料です。

開設日時

月曜日～金曜日

9:00～17:00

(土曜日・日曜日・祝日・
年末年始は休みです。)

大津市真野四丁目24-38

☎011-573-1521・573-1522

※来所相談だけでなく、電話相談や訪問による相談も受け付けています。

コロナ禍で運動不足による健康二次被害を予防するために

感染をしっかりと予防しながら体を動かそう！

その1

座っている時間を減らす



その2

片足立ちやスクワットなどの筋トレ



その3

散歩や健康運動



ご自身と大切な人の命と健康を守るため、
ワクチン接種をお勧めします。

