

セカンドライフ準備セミナー

元気なうちに住み替える高齢者向け住宅とは

高齢者の「住まい」における、新しい生活様式を紹介します。

夏服→秋物→冬服…
と衣類を替えるのと
一緒に、自宅→高齢
者向け住宅→施設、
と住み替えるのね

住み慣れた我が家
はそのまま残し、
試しに数カ月だけ
住み替えてみる、
というのもアリ
なんだな！

冬だけとかね。

要支援とか要介護の認定
つかないと、そういう所に住み替え
なんてできないとはかり思ってたわ。

9月19日 **土**

13:30~14:30

【セミナーの内容】

- ① ウィズコロナの秋冬、高齢者はどう過ごすか
- ② 健康寿命を延ばすのに効果的な高齢者の住環境と暮らし方
- ③ テレビや新聞でみかける「フレイル」って、なんのこと？
- ④ 高齢者向け住宅は介護施設と何が違うのか

セミナー終了後
住宅見学、入居
相談も可能です

当日はマスク着用、検温・手指消毒
のご協力をお願いします。

**申込
要項**

対象者：50歳以上の市民（50歳未満は要相談）
定員：10名（事前申込必要／先着順）
会場：サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）

申込期限 9月18日（金）
参加料 無料

**生涯活躍
のまち**

サンタハウス弘前公園（社会福祉法人弘前豊徳会）は弘前市と連携し、高齢者の移住・Uターンを受け入れるとともに、移住者と地域住民とが運動や生涯学習を通じ、交流しながら、いきいきと安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいます。

「元気なうちに住み替える」
サービス付き高齢者向け住宅
サンタハウス弘前公園

お申し込み・お問い合わせ
☎0172-88-7707

運動特化型デイサービス&自立対応サービス付き高齢者向け住宅

サンタハウス弘前公園

健康チェック・景品付きゲームにチャレンジできる！

オータムフェア

9月22日 **火** 10:00

~15:00

敷地内駐車場特設会場で、
感染対策徹底で実施します。

弘前城秋の大祭典の行き帰りは、 サンタハウス弘前公園に寄ってみよう！

無料体組成測定 (測定結果プレゼント)



両腕・両足・体幹。5部位
の筋肉・脂肪を測定可能。
基礎代謝量、ボディバランス
もチェックできます。
自粛生活も気づけお半年以上…
筋肉が減ったかしら？
脂肪が増えたかも…
気になる方は測定に来てね！

ゲームコーナー



- ①めざせストライク！
バランスボールボーリング
- ②トランプじゃないよ！
知育・認知症予防にも！
「ペグ・ソリティア」

入居・利用相談窓口



- ①高齢者向け住宅、デイサービスの入居・利用のご相談に対応
- ②見学予約、利用申込者には粗品プレゼント



あんよ・せらびー主宰 境江利子さんの

楽しい簡単体操

定員10名、事前申込が必要です。

14:00~15:00



お問い合わせ・お申し込み ☎0172(88)7707

社会福祉法人 弘前豊徳会
サービス付き高齢者向け住宅 サンタハウス弘前公園
〒036-8202 弘前市元大工町26番地1
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp

