

敬老サービスをご利用ください



▶70歳以上の皆さん(昭和25年9月15日以前に生まれた人)へ

「敬老の日施設優待券」を8月19日(水)から配布します。

市では、各種施設(団体)のご厚意により、施設利用の無料または割引サービスが受けられる「敬老の日施設優待券」を配布します。各配布場所に、該当者の年齢を証明するもの(運転免許証、健康保険証、長寿応援バス(ワンコインバス)乗車証など)を持参し、お受け取りください(1人1枚限り)。

ご利用の際は、各施設の窓口で「敬老の日施設優待券」をお見せください。なお、台風などの災害によって施設が休館する場合があります。

無料サービス優待施設

施設(団体)名	サービス期間
城島高原パーク	9月1日~30日
大分市歴史資料館	
別府ラクテンチ	9月2日~30日
九州自然動物公園アフリカンサファリ	9月14日~22日
大分マリンパレス水族館「うみたまご」	9月15日~21日
別府市営温泉	
田の湯温泉、不老泉、浜田温泉、永石温泉、浜脇温泉、海門寺温泉、堀田温泉、亀陽泉	
高崎山自然動物園	9月15日~30日
別府タワー(展望台のみ)	9月19日~22日
べっぴん地獄めぐり(別府地獄組合)	9月21日
龍巻地獄、血の池地獄、海地獄、鬼山地獄、鬼石坊主地獄、白池地獄、かまど地獄	
大分市美術館(常設展のみ)	9月24日~30日

割引サービス優待施設

施設(団体)名	サービス期間
大分市鍼灸マッサージ師会(会加入の鍼灸院の一部)	9月10日~12日*
理容組合(組合加入店のうち♡ステッカーの店)	9月13日~20日
美容組合(組合加入店のうち協力店)	9月15日~24日

※期間中、1回のみ利用可。

▶65歳以上の皆さん(昭和30年9月15日以前に生まれた人)へ

県立盲学校のご厚意により、無料のサービスを受けることができます。※今年度は、マッサージの無料サービスはありません。

あんまの無料サービス

日時：9月18日(金) 午前8時40分~

場所：県立盲学校(金池町三丁目)

定員：15人(多数時は抽選)

内容：県立盲学校の生徒による「あんま」

申込み：はがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号、「あんま券希望」を記入し、8月15日(土)~31日(月)〈消印有効〉に長寿福祉課庶務担当班(〒870-8504 荷揚町2-31)へ。

その他：抽選結果は全員にお知らせします。当選した人は、当日「あんま券」が必要ですので、必ずお持ちください。「あんま券」には指定時間を記載しています。

お知らせ

満100歳の人には誕生日に敬老祝福訪問し、101歳以上の人には9月にお祝いの品をお届けします。

☎ 長寿福祉課 ☎537-5679

無料・割引サービス入浴施設

入浴施設名	サービス期間
豊の国健康ランド	9月14日~22日
別府温泉保養ランド	9月16日
炭酸美肌温泉	9月21日
らんぷの湯 花園店	
大分森温泉まねきの湯	9月21日・22日
明野アサヒ温泉	

「敬老の日施設優待券」配布場所

- 長寿福祉課(本庁舎1階および第2庁舎2階)
- 各支所
- 各地区公民館 ●各校区公民館
- 各老人いこいの家
- 各地域包括支援センター
- 市社会福祉協議会(J:COM ホルトホール大分4階)

※各サービス内容については優待券をご確認ください。

健康づくりや介護予防に取り組みましょう

いつまでも健やかに住み慣れた地域で暮らすために、日常生活を活動的にして自分にできることを広げていきましょう。



▶身近な通いの場に参加してみませんか

地域ふれあいサロン

生きがいづくりや仲間づくりの場として、身近な場所で体操やレクリエーション、季節の行事などの活動を地域のボランティアの協力によって行っています。

対象者：おおむね60歳以上の人 場所：公民館・集会所など
※地域のサロンに参加したい人、地域でサロンを立ち上げたい人はお問い合わせください。登録したサロンには活動交付金や傷害補償保険などで活動をサポートします。



☎ 市社会福祉協議会 ☎547-7418

▶身近な場所で体操をしませんか

健康づくり運動教室

市民健康づくり運動指導者が、ストレッチ体操や脳刺激体操、筋力トレーニングなどを月に2~4回(1回当たり1時間程度)行います。

対象者：おおむね60歳以上の人 場所：公民館など

※お近くの運動教室を知りたい人はお問い合わせください。また、地域で運動教室を立ち上げたいなどの相談にも応じます。

☎ 市民健康づくり運動指導者協議会 ☎514-3622

▶介護予防に関する講話を受けてみませんか

介護予防のための健康教室

おおむね65歳以上の市民で構成される5人以上の団体に対して、無料の出張講話を行っています。

◎お口の健康教室

内容：歯科衛生士によるお口の健康を保つための講話や体操

◎食べていきいき教室

内容：管理栄養士による栄養バランスの取れた食事などの講話

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746

▶3カ月間、リハビリ専門職と一緒に体力・筋力の向上を目指しませんか

パワーアップ教室

つまづきやすい、階段がづらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた人に、運動・栄養・口腔の専門職が短期間で元気になるよう支援する教室です。

対象：要支援1・2の人または基本チェックリストに該当する人
※要介護の人、通所サービス利用中の人は利用できません。

実施期間：3カ月間(週1回2時間程度)

料金：月額500円

その他：申込方法など詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまたは長寿福祉課へ。

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746



3カ月を終えるころには体力も少しついてきて、近場の移動も杖に頼らず移動できるようになりました。(90代 男性)

