

上野ヶ丘地域包括支援センターだより

電話：097-513-5103

住所：大分市金池町4丁目2番1号

上野ヶ丘中学校区の高齢者と、その家族のための無料の相談窓口です！



元気高齢者の多い上野ヶ丘校区を目指して、健康で過ごすためには？

運動

- 定期的な運動
- 趣味活動



栄養

- 魚、果物、野菜
- 1日3食



お口の健康

- 毎食後の歯磨き
- 定期的な歯科検診



★詳しくは上野ヶ丘地域包括支援センターにご連絡ください！

圏域人口（2026年2月）

金池校区	総人口15271人	高齢者3919人	高齢化率25.7%
長浜校区	総人口6591人	高齢者1787人	高齢化率27.1%

