

(2019年度)



# おでかけをして、心も体も元気になろう！



どなたでも**無料**でご参加いただけます。

「今日用事がある。今日行く所がある」  
→元気の秘訣です！  
「**キョウヨウ**」と「**キョウイク**」

## おでリハ（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組です。

### 定期開催

会場：函館朝市ひろば（若松町9-22）

時間：10時～12時

10時～専門職の介護予防に関する  
「講話」「運動指導」  
11時～お買い物やお食事へ



体も頭も動かすこ  
とが元気につなが  
ります。

理学療法士（竹内さん）	言語聴覚士（小林さん）	作業療法士（溝部さん）
毎月第1月曜日	毎月第2火曜日	毎月第3月曜日
4月 1日	4月16日（第3）	4月22日
5月13日（第2）	5月 7日（第1）	5月20日
6月 3日	6月11日	6月17日
7月 1日	7月 9日	7月22日（第4）
8月26日	8月 6日（第1）	8月19日
9月 2日	9月10日	9月30日（第5）
10月28日（第4）	10月 8日	10月21日
11月 5日	11月12日	11月18日
12月 2日	12月10日	12月16日
1月 6日	1月14日	1月20日
2月10日（第2）	2月 4日（第1）	2月17日
3月 2日	3月10日	3月16日

むせやすい場合、  
とろみ剤を使うと  
いいですよ！



**注目!**

※ 日程の変更等もございますので、あらかじめご確認ください。



「おでリハ」ご参加の方へもれなく「おでかけコイン2枚プレゼント」  
「おでかけコイン」は10枚たまると「500円分の商品券」と交換！  
「テーオーデパート」「イオン湯川店」の「おでリハ」でももらえます。

通ってためる。ちょっとオトクです！

【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  
電話：22-7981  
FAX：22-7936