

# 身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり 「こころん介護予防サロン」 に参加しませんか？

身近な場所に通い、「運動講師による体操」をしたり、「参加者同士の交流」を通して、健やかに自分らしく暮らせるよう活動している運動に特化した介護予防サロンです。

仲間をつくって一緒に楽しい  
時間を過ごしませんか？



体験  
無料

サロン名	日時	金額	場所
① こころん健康サロン 松栄	第1～4 水曜日 13:30～15:00 (変則2部制)	1か月 1,200円	市営松風荘集会場 または 昭和生涯学習セン ター
② こころん体操くらぶ 村雲	第1～3 火曜日 13:30～14:30	1回 400円	昭和区社会福祉協 議会研修室
③ こころん健康サロン 吹上	第2・4 金曜日 13:30～15:00	1か月 600円	吹上コミュニテ ィセンター
④ こころん健康くらぶ 桜山	第1・3 金曜日 13:30～15:00	1回 300円	御器所コミュニ ィセンター
⑤ こころん健康サロン 松栄Ⅱ	第1～4 木曜日 13:30～15:00	1か月 1,200円	松栄コミュニテ ィセンター
⑥ こころん健康サロン 鶴舞	第2・4 水曜日 10:00～11:30	1か月 600円	鶴舞コミュニテ ィセンター
⑦ こころん健康サロン 鶴舞Ⅱ	第1～4 月曜日 13:30～15:00	1回 300円	ほっとすペーす こばりん (小針荘110号室)

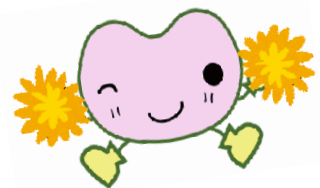
募集を中止している場合や、活動日時・場所が変更している場合があります。  
参加や無料体験を希望される際は、裏面の〈お問い合わせ先〉までご連絡ください。

# こころん介護予防サロンマップ

2024年3月現在



定期的に運動したい方、認知症予防をしたい方、近所にお友達が欲しい方など、皆様のお越しをお待ちしています！



昭和区社協マスコットキャラクター  
こころん

## 参加メンバーを募集中

お気軽にお問い合わせください

### お問い合わせ先

昭和区西部いきいき支援センター  
(御器所・村雲・鶴舞・白金学区)

TEL 884-5513

昭和区西部いきいき支援センター分室  
(松栄・吹上学区)

TEL 852-3355

※名古屋市では、高齢者のみなさまの身近な相談窓口である「地域包括支援センター」を「いきいき支援センター」という名称にて運営しています。