

下川の、みんなの居場所 ウレシパ



お茶を飲みに来るだけ大歓迎



学校や家以外に
行ける場所があるといいな。

子どもがいるけど、
お手伝いや参加できる
ことあるかな。

健康づくりや
介護予防につながる
何かをしたい。

地域の活動に
参加して
みたい。



家にいるより、
誰かとおしゃべり
したいな。

長生きを、たのしみに変える。
みんなで育てる居場所

8月24日(月)
第1回目開催!

毎月 第2・第4月曜日開催

時 間 9:30~11:30

場 所 下川町総合福祉センターハピネス
「機能訓練室」

参加費 200円 (お茶・お菓子・資料代)

対 象 下川町民のみなさん (お一人、お友達
同土、お子さん連れ也大歓迎です!)

事前の申し込みは不要です

見学や途中参加も歓迎! 気軽にご参加ください♪

ウレシパとは?

アイヌ語で
「育て合う」という意味です。

ウレシパは、楽しみながら
健康づくりや仲間づくりを行う
新しい集いの場です。

参加した一人ひとりが主役にな
って、みんなで育てていく場所
です。



問い合わせ先

下川町社会福祉協議会



4-3123

担当: 橋本・竹本

下川町地域包括支援センター



5-1165

ニ ウレシパは、みんなで育てる居場所です ニ

下川にお住まいの方ならどなたでも。お茶を飲みに来るだけでも大歓迎です。
お一人でも、お友達同士でも、どうぞお気軽にお越しください。

① 自分のペースで

来れるときに、気軽にどうぞ。
見学やおしゃべりだけでも大歓迎です！



② 自分で決める

やりたいことは、
みんなで考えます。
みんなで考えた
「やってみたい」
が主役です。



③ できることを活かす

教える人・教わる人
ではなく、お互いの
できることや得意を
活かします。



④ 集まる・つながる

世代をこえて交流
し、地域の中に「顔
なじみ」を作ります。



どんなことをするの？

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、
体操や学び、体験の時間など、
みんなで楽しい時間をつくります。



おしゃべり・交流



体操



体験・物作り



学び・ミニ講座



ゲーム・レク

「こんなことしてみたい！」也大歓迎！

こんな方もぜひどうぞ！

- ・家にこもりがちなので、気分転換したい
- ・得意なことを活かしたい
- ・地域の役に立ちたい
- ・子育ての合間に一息つきたい

などなど…



大切にしたいこと

心と身体の健康は、年齢に関係なく、誰にとっても大切です。
誰かと話すこと。 楽しみを持つこと。 地域とつながること。
そんな毎日の積み重ねが、自然と介護予防につながります。
その積み重ねを、下川のみんなで育てていけたらうれしいです。



問い合わせ先

下川町社会福祉協議会

☎ 4-3123

担当：橋本・竹本

下川町地域包括支援センター

☎ 5-1165