

お散歩しながら見つけてみよう！ 24' 生浜ビンゴラリー

お家にいる時間が長くなっていませんか？
ビンゴとペンを持って散歩に出掛けてみましょう！



参加対象者：65歳以上の高齢者とご家族



- ・ビンゴの場所を通ったら ○ をつけ、日付（例：1月1日）を書きましょう。
- ・1列揃えば1ビンゴ達成♪ 何列もビンゴを目指しましょう。
- ・足元に気を付けて、自分のペースで無理せず歩きましょう。

ビンゴ例



◎縦でも◎横でも◎斜めでも



発行元：千葉市あんしんケアセンター浜野

新型コロナウイルス感染症の影響で、あんしんケアセンターへの相談が年々増加しています。相談内容を見ると、自粛による筋力低下、認知症の進行が多く感じられます。

お散歩は筋力の維持はもちろん、外で会う人とお話をしたり、自然の中で季節にふれながら気分転換をすることで、うつ病・認知症の予防にもなります。

1日5000～7000歩以上を目指して、天候の良い日はお散歩をしてみましょう♪健康を維持し寝たきりを予防しましょう♪



最大12列！出来るだけ多く
ビンゴ達成を目指しましょう！

次回(3月)のカードお渡し場所

千葉市あんしんケアセンター浜野
各いきいきサロンにて

月 日

ビンゴ確認

参加証

<企画・お問い合わせ>

千葉市あんしんケアセンター浜野（地域包括支援センター）

千葉市中央区浜野町891 043-305-0102 担当：田原

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から業務委託を受けた、高齢者の相談機関です※