

臼杵市 活動の場一覧

(高齢者サロン・老人クラブ・地域振興協議会)

臼杵市には、高齢者が気軽に集え、無理なく楽しく活動することができる場がたくさんあります。

今回は、高齢者サロン・老人クラブ・地域振興協議会の活動について一覧にまとめました。お気軽にお問い合わせください。



活動の場 一覧の 使い方

問合せ先(事務局)を介して、高齢者本人や高齢者を支援する方々と、活動の場をつなぎます。一覧表を見て、お住まいの地域から参加したい組織を探し、問合せ先にお電話ください。

毎日同じで楽しみがない
何か集まりはないかな



お父さんの地区で何か
できることは
ないかな



ずっと家にいて
人と話して
ないなあ…



リハビリが終わっても
地区の教室で
続けましょう
近くにあるかな



生活不活発が心配。
地区活動に参加
してみませんか



高齢者本人・支援者

市役所
高齢者支援課



①問合せ
↓
その地区なら、
〇〇サロンがあります。
代表者と連絡を
とりますね。
↑
③連絡

問合せ先(事務局)



②連絡
〇日の〇時に公民館に
来ていいですと伝えてください
こちらから連絡をとりますね

活動の場 代表者



活動内容

身体…体操、グランドゴルフ、ウォーキングなど

●:週1元気アップ教室(週1回以上筋力アップ体操)を実施している活動の場

趣味…ゲーム、物作り、楽器、料理など

交流…茶話会、花見など

講座…健康講話、認知症予防講話の開催など

活動の場 一覧の 見方

時間	活動内容				問合せ先 (事務局)
	身体	趣味	交流	講座	
3:30~15:30	○	○	○		
9:30~11:30	●	○			①
3:00~16:00	○				

問合せ先

臼杵市社会福祉センター ☎0972-64-0123

①…社会福祉協議会 地域共生課 サロン担当

②…老人クラブ事務局

<お知らせ>

- ・原則、参加はお住まいの地域でお願いします。
- ・令和7年3月時点の情報です。変更している場合がありますので、事前にご確認ください。
- ・「自分で活動の場を作りたい」という方は、社会福祉協議会 地域共生課 サロン担当 ☎0972-64-0123まで、お問い合わせください。

注意

地域の有志等で実施している活動です。専門的な支援を要する場合(治療中の疾患があり活動制限などがある方、判断能力が十分でない方など)は、事前にご相談ください。

高齢者サロン・老人クラブ

令和7年3月時点の情報です。
変更している場合があります。ご了承ください。

	組織種類	組織名称	参加者の 主な居住区	活動場所	活動日	時間	活動内容				(事務局) 問合せ先		
							身体	趣味	交流	講座			
佐志生	サロン	ふれあいサロン	藤田	佐志生ふれあいセンター	毎週月曜	9:30～11:30	○	○	○	○	①		
		藤田老友会元気アップ藤田	藤田	藤田老人憩の家	毎週水曜	13:30～15:30	●	○	○	○			
		藤田老友会グランドゴルフ	藤田	佐志生浜公園運動広場、藤田老人憩の家	毎週火・金曜	8:30～11:00	○		○				
		目明さわやか会	目明	目明老人憩の家	毎月15・25日	13:30～16:00		○	○				
		火曜会	桑原	桑原老人憩の家	第1火曜	14:00～16:00	○	○	○				
		桑原もくもく会	桑原	佐志生ふれあいセンター	毎週日曜	13:30～15:30	○	○	○	○			
		水曜会	桑原	桑原老人憩の家	現在休止中								
		生き生きサロン桑原	桑原	川口屋旅館内	現在休止中								
		尾本サロン	尾本	佐志生地区農村環境改善センター	毎週金曜	13:30～16:00	○	○	○	○			
		尾本老友会サロン	尾本	佐志生地区農村環境改善センター	毎週月曜	13:30～15:30	○	○	○	○			
		佐志生尾本うみねこ会	尾本	佐志生地区農村環境改善センター等	毎週月/木曜	8:30～11:00	○	○	○				
		コスモス会	佐志生	代表者宅、浜公園等	第2月曜、毎週土曜	14:00～17:00	○	○	○	○			
		佐志生思い遣りのサロン	佐志生	佐志生地区農村環境改善センター	第4木曜	13:00～16:00	○	○	○	○			
		さしうひょうたん会	佐志生	ひょうたん工房	毎週土曜	19:00～21:00		○	○				
		6美～会	佐志生	個人宅・浜公園・その他	毎週水曜	9:30～12:00	○	○	○				
		はまゆう	佐志生	浜公園・地区公民館	第4水曜	9:00～11:00	○	○	○				
		もみの木クラブ	佐志生	佐志生ふれあいセンター・浜公園グランド	毎週月曜	13:30～15:30	○	○	○	○			
		佐志生ペタンク愛好会	佐志生	佐志生浜公園運動広場	毎週日曜	8:30～11:00	○		○				
		ほほえみ会	佐志生	佐志生小、佐志生ふれあいセンター	毎週土曜	9:00～11:30	○	○	○				
		かもめグループ	佐志生	佐志生浜公園運動広場	毎週水/木曜	9時～11時半/13時半～16時	○	○	○				
		さしうひょうとこ笑楽好	佐志生	佐志生ふれあいセンター	第1・3月曜	19:00～21:00	○		○				
		老人クラブ	藤田老友会	藤田	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。								②
桑原老友会	桑原												
尾本老友会	尾本												
下ノ江	サロン	大野いきいき健康教室	大野	大野公民館	毎週土曜	9:30～11:30	○	○	○	○	①		
		すずかけの会	大野	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②		
		下ノ江延寿会	下ノ江										
海辺	サロン	芝尾笑楽会	芝尾	芝尾公民館	1・15日/10・20・30日	13～16時/9時半～12時	○	○	○		①		
		諏訪山さくら会	諏訪山	諏訪山公民館	毎週月・火曜	(月)13:00～16:00 (火)18:00～21:00	○	○	○	○			
		昭和区あじさい会	昭和	あまベココミュニティセンター	第1・3水曜	13:30～15:30	○	○	○				
		昭和区どんぐりクラブ	昭和	あまベココミュニティセンター	毎週火曜	19:00～20:00	○	○	○				
		えがおサロン若葉	若葉	若葉公民館	第3木曜	10:00～12:00	○	○	○	○			
		津留亀元気サロン	津留	海辺老人憩の家	毎週土・日・月曜	10:00～11:00	○	○	○	○			
		悠遊サロンおおはま	大浜	大浜公民館・大浜ふれあいセンター	毎週火・木曜	9:00～11:30	○	○	○	○			
	生き生きサロンはまかぜ	中津浦	中津浦公民館	第3水曜	10:00～11:00	○			○				
	老人クラブ	諏訪山さくら会	諏訪山	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②		
		津留亀会	津留										
		大浜さざ波会	大浜										
中友会		中津浦											
宝船会	諏訪												
シニアクラブ三色すみれ	海辺												
下北	サロン	りんりんサロン	塩入・緑区	塩入・緑区公民館	第2・4土曜	13:30～15:00	○	○	○		①		
		道安区さわやか健康教室	道安	道安区公民館	毎週水曜	10:00～12:00	●		○	○			
		内園ふれあいサロンはっぴい	内園	内園公民館	第1・3水曜	13:30～15:00	○	○	○	○			
		あけぼのサロン	あけぼの	個人宅及び周辺農地	毎週金曜	10:00～12:00	○	○	○				
		明星クラブ健康サロン	明星区	明星区集会所	毎週水曜	13:30～15:00	●	○	○	○			
		サロンかじや竹森	かじや、竹森	東西かじや・竹森老人憩の家	第4金曜	10:00～12:00	○	○					
		立野公民館クラブ	立野	立野公民館	毎週火曜	13:30～15:00	●	○		○			
		友田おたしのみ会	友田	熊崎・井村・友田老人憩の家	現在休止中								
		みよの会	三重野	三重野公民館	第4水曜	10:00～12:00	○	○	○	○			
		阿部川内元気会	阿部川内	阿部川内公民館	第2月曜	9:30～11:30	○	○	○	○			
		お元気サロン・とくの	徳尾	徳尾公民館	第3日曜	10:00～12:00	○	○	○	○			
		老人クラブ	塩入緑会	塩入	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。								②
			さわやか会	道安									
			明星クラブ	明星区など									
あけぼのサロン	井村												
下北老友会	下北												

		組織種類	組織名称	参加者の 主な居住区	活動場所	活動日	時間	活動内容				(問 合せ 先 事務 局)
								身 体	趣 味	交 流	講 座	
上北	58	サロン	下ノ一元気クラブ	下ノ	下ノ老人憩の家	第3火曜	9:30～14:00	○	○	○	○	①
	59		上通ふれあいサロン会	上通	上通公民館	第3・4土曜	9:30～16:00	○	○	○		
	60		上北健康体操ごごいち会	上北	上北地区コミュニティセンター	毎週水曜	13:30～14:30	●		○		
	61	老人クラブ	末広シニアクラブ	末広	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。				②			
	62		上北シニアクラブ	上北								
南津留・中白根・東神野	63	サロン	左津留たんぼぼの会	左津留	左津留林業集会所	毎週火曜	9:30～11:30	○	○	○	①	
	64		東神野クラブ	東神野	旧宮本小学校体育館	毎週月・水・金曜	13:00～15:00	○	○			
	65	老人クラブ	南津留南寿会	南津留	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。				②			
	66		シルバークラブ姫嶽	東神野								
下南	67	サロン	北ノ口たんぼぼ	北ノ口	北ノ口区集会所	第1・3水曜	10:00～11:30	○	○	○	①	
	68		野村スマイリング	野村	野村公民館等	月1回(不定期)	約2時間	○	○	○		
	69		田井ヶ迫なごみ会	田井ヶ迫	田井ヶ迫公民館、多目的広場	第2・4水・土曜	9:30～11:30	○	○	○		
	70		神崎地区健康教室	神崎	神崎公民館	毎週土曜	9:30～11:50	○	○	○		
	71		清太郎ひばり会	清太郎	清太郎公民館	第1・3水曜	13:00～16:00	○	○	○		
	72		望月茶話会	望月	望月公民館	第3金曜	10:00～11:30	○	○	○		
	73		だいこんの花	家野	家野公民館	第3木曜	13:30～15:00	○	○	○		
	74	老人クラブ	北ノ口あけぼの会	北ノ口	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。				②			
	75		神崎福寿会	神崎								
	76		清太郎老友会	清太郎								
	77		望月老友会	望月								
	78		だいこんの花	家野								
市浜	79	サロン	上市浜健やかふれ合い交流	上市浜	市浜クラブ	第3金曜	10:00～11:30	○	○	○	①	
	80		上市浜トランプ会	上市浜	市浜クラブ	毎週金曜	13:00～15:00		○			
	81		白寿会サロンなかよし会	下市浜	市浜クラブ	第1,3月曜/第2月曜/毎日	9:30～14:00	○	○	○		
	82		中市浜健康体操交流会	中市浜	市浜クラブ	第2・4火曜	10:00～11:30	○	○	○		
	83		アクティブサロン	市浜	市浜クラブ	毎週土曜	13:00～17:00	○	○	○		
	84		新地サロン	新地	新地公民館	第2水曜	9:00～11:00	○		○		
	85		新地太極拳クラブ	新地	新地公民館	毎週土曜	13:30～15:00	○				
	86		さくら	山の手	山の手公民館	第2木曜	10:00～14:00	○	○	○		
	87		久保・双葉区タンポポサロン	久保・双葉	久保公民館	第2・4月曜	13:30～15:00	○		○		
	88		浄友会	浄光台	浄光台集会所	第2月曜・第4木曜	10:00～12:00	○	○	○		
	89		戸室サロン	戸室	戸室老人憩の家	2の付く日	9:30～12:00	○	○	○		
	90		江無田いきいき健康教室	江無田	江無田公民館	毎週水曜	9:50～11:30	○	○	○		
	91		田篠川ゆうゆうサロン	田篠川	田篠川集会所	第2木曜	10:00～12:00	○	○	○		
	92	あすとぴあサロン	あすとぴあ	あすとぴあ公民館・他	第4土曜	15:00～16:00			○			
	93	老人クラブ	市浜老友会	市浜	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。				②			
	94		市浜白寿会	市浜								
	95		新地共生会	新地								
96	双葉寿クラブ		双葉区									
97	久保老友会		久保									
98	浄友会		浄光台									
99	江無田江友会		江無田									
100	あすとぴあクラブ	あすとぴあ										
福良ヶ丘	101	サロン	サンサン会	塩田、上塩田、東福良	塩田公民館	第1・3木曜	9:30～12:00	○	○	○	①	
	102		上塩田南山会ゆっくりいこう会	上塩田	塩田公民館	第1日曜/第3土曜	9:30～11:30	○	○	○		
	103		福良区民のつどい	福良	福良公民館	第3日曜	13:00～15:00	○		○		
	104		温井区健康教室	温井	温井老人憩の家	第4木曜	13:30～15:00	○		○		
	105		平清水清友会サロン	平清水	平清水集会所	毎週土曜	10:00～11:00	○	○			
	106		TKB 体操教室	千代田	千代田区公民館	毎週月曜	14:00～15:00	●	○	○		
	107		リバサイド千代田	千代田	千代田区公民館	毎週日曜	13:30～17:00	○		○		
	108		ふれあいサロンたけぼった	千代田等	個人宅	第2土曜	9:30～14:00		○	○		
	109	老人クラブ	上塩田南山会	上塩田	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。				②			
	110		清友会	平清水								

		組織種類	組織名称	参加者の 主な居住区	活動場所	活動日	時間	活動内容				問合せ先 (事務局)
								身体	趣味	交流	講座	
白杵	111	サロン	町八丁 笑顔くらぶ	町八丁	社会福祉センター	第2・4木曜	10:00～13:00	○	○	○	○	①
	112		すさき仲よし茶話会	洲崎	洲崎区公民館	第2水曜	10:00～13:00	○	○	○	○	
	113		サロン本丁	本丁	本丁公民館	現在休止中						
	114		東海添いきいきサロン	東海添	東海添区公民館	第2水曜	10:00～11:30	○	○	○	○	
	115		駅前健康クラブ	駅前	駅前公民館	月3回(火・日曜)	9:30～11:00	○	○	○	○	
老人クラブ	116	老人クラブ	浜友会	浜	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②
	117		東海添倶楽部	東海添								
	118		清流会	北海添								
	119		駅前クラブ	駅前								
上浦・深江	120	サロン	ふれあい生き生きサロン板知屋	板知屋	板知屋公民館	第1・3土曜	10:00～12:00	○	○	○	○	①
	121		福笑い(サロン板知屋と合同開催)	板知屋	板知屋公民館	第1・3土曜	10:00～12:00		○	○		
	122		ふかえいきいきサロンいそばた	深江	上浦・深江コミュニティセンター・他	毎週金曜	19:00～21:00		○	○	○	
	123		泊ヶ内サロン	泊ヶ内	泊ヶ内コミュニティセンター	第2・4火曜	13:30～15:00	○	○	○		
野津	124	サロン	グリーンクラブ	野津市	野津地区コミュニティセンター	第2火曜	13:00～14:00	○	○	○	○	①
	125		野津大西生き生きサロン	大西	大西公民館	毎週月曜	9:00～11:00	●	○	○	○	
	126		野津広原サロン	広原	広原公民館	第3水曜	10:00～12:00	○	○	○	○	
	127	老人クラブ	秋葉会	荒瀬	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②
	128		大西にここにクラブ	大西								
	129		おへま・吉四六会	下藤								
130	宮原老人クラブ	宮原										
田野	131	サロン	八里合サロン	八里合	八里合公民館	第3火曜	10:00～12:00	○	○	○	○	①
	132		亀甲高齢者会	亀甲	田野地区コミュニティセンター	第4火曜	10:00～12:00	○	○	○		
	133	老人クラブ	八里合老人クラブ	八里合	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②
	134		亀甲老人クラブ	亀甲								
	135		王子老人クラブ	王子								
136	山頭健康クラブ	山頭										
川登	137	サロン	サロンふうれん	泊	泊公民館	第3木曜	10:00～12:00	○	○	○		①
	138		清水原あじさいの会	清水原	川登地区コミュニティセンター	第4金曜	13:00～16:00	○	○	○	○	
	139		二孝女盆踊りクラブ	川登	川登地区コミュニティセンター	第3土曜	14:00～15:00	○	○	○		
	140	老人クラブ	神嶺老人クラブ	西神野	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②
	141		星降共生クラブ	垣河内								
	142		今俵老人クラブ	今俵								
	143		清水原高年クラブ	清水原								
	144		右谷高年クラブ	右谷								
145	落谷老人クラブ	落谷										
南野津	146	サロン	サロン小園	小園	小園集会所	第3水曜	10:00～11:00	○	○	○		①
	147		南長小野サロン	南長小野	南長小野公民館	第2・4木曜	13:30～15:30	○	○	○	○	
	148		ふれあい広場おばる	尾原	尾原公民館	第3水曜	15:00～16:30	○	○	○	○	
	149	老人クラブ	東部老人クラブ	前河内など	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。							②
	150		秋葉のそよ風	南長小野								
	151		中部老人クラブ	川平など								
	152		南部高年クラブ	東光寺など								
153	東谷高年クラブ	東谷など										
市内全体	154	住民主体	店ナカ健康教室	市内全域	スーパーミヤ2階(野津市)	毎週木曜	10:00～11:00	○			○	①
	155	老人クラブ	七島の会 宗麟	市内全域	白杵地域	老人クラブは、在宅高齢者訪問、奉仕活動など、活動日等が固定していない場合も多いので、活動の詳細については、お問合せください。						②
	156		シニアクラブ白杵市歩こう会	市内全域	白杵地域							
	157		健歩クラブ白杵元気者	市内全域	白杵地域							
	158		なでしこフレンズ	市内全域	白杵地域							
	159		白杵アクティブシニアクラブ	市内全域	白杵地域							
	160		シニア元気づくりクラブ	市内全域	白杵地域							
	161		GOGOクラブ	市内全域	白杵地域							
	162		鎮南山を愛する会	市内全域	白杵地域							
	163		健麻会	市内全域	白杵地域							
164	楽しクラブ	市内全域	白杵地域									

地域振興協議会

令和7年3月時点の情報です。変更している場合があります。ご了承ください。

臼杵市には、地域住民が主体となって設立された「地域振興協議会」があります。

地域振興協議会が実施する、健康教室など(高齢者が気軽に集え、無理なく楽しく活動することができる集い)については、以下の通りです。ぜひご参加ください。

詳細は、各地域振興協議会へお問合せください。

●: 週1元気アップ教室(週1回以上筋力アップ体操)を実施している振興協議会

No.	地域	組織名 (振興協議会名)	健康教室などの集いについて				問合せ先 (振興協議会の電話番号 またはアドレス)		
			主な実施場所	実施日	内容				
					身体	趣味		交流	講座
1	佐志生	さしう地区振興協議会	佐志生ふれあいセンター	定期	●	○	○	○	0972-68-3233
2	下ノ江	下ノ江地区ふれあい協議会	下ノ江地区ふれあいセンター	定期	●	○	○	○	0972-67-2020
3	海辺	あまべ振興協議会	あまべコミュニティセンター	定期	○	○	○	○	0972-62-3601
4	下北	下北地区振興協議会	下北地区コミュニティセンター	定期	●	○	○	○	0972-62-3501
5	上北	上北地区地域振興協議会	上北地区コミュニティセンター	定期	●		○		0972-62-2461
6	南津留 中臼杵 東神野	南津留地区地域振興協議会	南津留地区コミュニティセンター など	定期	○	○	○	○	0972-65-3050
7	下南	振興協議会「たていし」	下南地区コミュニティセンター	定期	●	○	○	○	0972-64-6031
8	市浜	市浜地区振興協議会	市浜地区コミュニティセンター	定期	●	○	○	○	0972-62-3100
9	福良ヶ丘	南部地区振興協議会	福良公民館 など	定期	○	○	○	○	090-6839-1561
10	臼杵	中央地区振興協議会	ほっと館 など	定期	●		○		0972-64-0118
11	上浦 深江	上浦・深江振興協議会	上浦・深江地区コミュニティセンター	不定期			○		0972-64-5900
12	野津	野津地区振興協議会	野津地区コミュニティセンター	不定期	○	○	○	○	0974-24-3034
13	都松	都松地区振興協議会	都松地区ふれあいセンター	定期	○	○	○	○	0974-32-3196
14	田野	田野地区振興協議会	田野地区コミュニティセンター	定期	○	○	○		0974-32-7845
15	西神野	西神野地域活性化推進協議会	西神野ふれあいセンター	定期	○	○	○	○	0974-32-2346
16	川登	川登地区振興協議会	川登地区コミュニティセンター	定期	○	○	○	○	0974-32-3711
17	戸上	戸上地区振興協議会	戸上ふれあい広場	定期	○	○	○	○	0974-32-7753
18	南野津	南野津地区振興協議会「寺子屋ん会」	南野津地区コミュニティセンター など	定期	○	○	○	○	0974-32-3333

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職などが参加し、集い、交流する場です。
お住いの地域に関係なくご参加いただけます。

名称	実施場所	活動日	時間
ほっとオレンジカフェ	臼杵市社会福祉センター	第2・4火曜	10:00~11:30
オレンジカフェみなみ	南津留地区コミュニティセンター	第1・3金曜	10:00~11:30
オレンジカフェだん・だん	旧田野小学校 ※第3月曜のみ「ゆるる」	毎週月曜	10:00~12:00
オレンジカフェうすきね	下北地区コミュニティセンター	第4月曜	10:00~11:30
吉四六オレンジカフェ	野津地域の地区公民館など	不定期	不定期

【問合せ先】 臼杵市高齢者支援課 ☎0972-63-1111

人との交流が健康長寿の秘訣！

一歩外に出て人とコミュニケーションをとり、さまざまな刺激を受けることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。

社会参加のめやす

- ・1日1回以上外出する
- ・週1回以上友人・知人と交流する
- ・月1回以上地域の活動に参加する
- ・家庭内で毎日の役割を持つ 等

※就労や地域の活動だけでなく、趣味や生涯学習、近所づきあいなども含みます。

社会参加の効果

- ・人と話す機会が増える
- ・おのずと体を動かす
- ・おなかがすいて食欲が出る
- ・楽しみができ、刺激が増える



知っていますか？

認知症予防に役立つ生活習慣・運動量

臼杵市での認知症予防共同実証研究事業結果より

運動 歩数：3,276歩以上(1日の総歩数)

※掃除などの家事も含まれます

会話 会話時間：80～321分

睡眠 睡眠時間：353～434分 / 昼寝時間：39分以内



コラム column

参照：大分県福祉保健部高齢者福祉課「大分県版フレイルチェックシート」

健康診断、最後に受けたのはいつですか？

高齢期の健診は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を発見するほか、心身機能の衰えの状態などをチェックして、フレイルを防ぐことに役立ちます。**必ず、年に1回は健康診断を受けて、健康長寿を目指しましょう！**

健康診断の日程や場所については
臼杵市役所健診担当に
お問合せください！



ほんとうに怖い… 脱水症！！

高齢になると、水分を蓄える筋肉量が減るため、脱水症になりやすいといわれています。また、加齢とともにのどの渇きも感じにくくなるので、気付かないうちに悪化し、命を落とす危険性もあります。

----- 脱水を防ぐアドバイス -----

- ① 起床時、運動や入浴の前後、食事の時、眠る前など**こまめに水分補給**を行う
- ② 3食しっかり食べる
- ③ 下痢や嘔吐が続く場合は、医療機関を受診する