



中崎 なかよし会



開催日：毎月第1・3水曜日

11時から12時まで（10時から開いてます）

場 所：大蔵会館

（明石市大蔵中町12-14）

参加費：400円（1食）

対 象：市内在住の

- ①概ね65歳以上のひとり暮らしの方、
- ②虚弱高齢者世帯で見守りが必要と認められる方



【参加の流れ】

- ① 相 談 お住まいの地域の担当民生児童委員にふれあい会食を利用したいことを相談してください。
- ② 申 請 民生児童委員を通じて、明石市共生社会推進課（TEL: 918-5289）へ申請します。
- ③ 利用決定 市役所が利用の可否を決定し、通知されます。

主な内容

会食、おしゃべり
地域情報の交換など

うれしいことがいっぱい！

- ①近隣とのつながり、仲間づくり
- ②閉じこもりの予防
- ③地域の情報交換の場
- ④無理なく体を動かして介護予防

