

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
電話:2-2016 FAX:2-2931
相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

令和8年度 まる元運動教室のご案内 (一般介護予防事業)

こんな方いませんか？



- ・歩くことが辛くなってきた…
- ・腰や膝が痛いけど、どんな運動ならいいのだろう…？
- ・一人でのいる時間が多い。
- ・一人だと運動が続かない…

健康運動指導士と一緒に楽しく運動をしてみませんか！

頭と身体を使った
体操

レクリエーション

足腰の負担を軽減
する運動

日 程：毎週金曜日 新年度は4月3日より開始
場所時間：静狩地区 静狩振興会館 10:00~11:00
 国縫地区 国縫振興会館 13:00~14:00
 長万部地区 福祉センター 14:45~15:45
対象者：おおむね65歳以上の町民
参加費：毎月1,000円



見学・体験もできますのでお気軽にお問い合わせください！
長万部町役場 保健福祉課包括支援係 (☎2-2016)

Let's わたしとまちの 第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会
電話 6-7711
時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



かるたで交流(2月12日)
～マリア幼稚園×デイサービスセンター～

昨年からマリア幼稚園との繋がりが深まり年明け最初の企画はマリア幼稚園とデイサービスセンターとのかるた交流！デイサービスの職員の方が読み手となり約30分で全部取り切り、かるたの後は利用者の間に園児が座り一緒に歌を歌い、最後は利用者全員とハイタッチをして初めてのかるた交流「あっ！」という間に終了しました。「これかなあ…」と指をさしながらかるたを取っている光景はとても癒されました。ぜひ、年明け恒例の行事のひとつにしていただきたいですね。今月から新年度がスタートします。高齢者の笑顔がたくさん見れるような繋がりをたくさん作りたいと思っています。新年度も生活支援コーディネーターをよろしくお願いたします。



(有料広告)



司法書士法人 やまびこ事務所 長万部事務所

●登記 ●相続 ●遺言 ●後見 ●許認可 ●債務整理など
お気軽にご相談ください

☎ 01377-6-7444

司法書士・行政書士 青沼千鶴

長万部町字長万部15番地61

