

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)

まる元運動教室のご案内 ~ あなたも一緒に参加しませんか？

町では「地域まるごと元気アッププログラム（通称：まる元）」を開催しています！
 筋トレや脳の体操等、参加者全員が無理なく楽しくできる運動内容を考えて行っています。
 一人での運動は続かない…そんなあなたをまる元で仲間たちが待っています。



【教室の様子を紹介します】

〈頭の体操〉
 みんなで輪になり、手を合わせながら頭のトレーニングをします。



〈レクリエーション〉
 モルックやバタンク（ポッチャ）など、ゲームをします。スタッフのサポートもあるので、みんなで楽しむことができます！

〈下肢筋力運動〉
 座りながらの膝の曲げ伸ばし。教室では、自宅でも簡単にできるような運動を紹介しています。

【教室について】

- | | | | |
|------|-----------------------|--------|--------------------|
| ●対象者 | おおむね65歳以上の町民 | ●場所・時間 | |
| ●参加費 | 毎月1,000円 | 静狩地区 | 静狩振興会館 10:00~11:00 |
| ●持ち物 | 上靴（運動しやすい靴）、汗ふきタオル、水分 | 国縫地区 | 国縫振興会館 13:00~14:00 |
| ●日程 | 毎週金曜日（祝日はお休み） | 字長万部地区 | 福祉センター 14:45~15:45 |

★申込・お問い合わせは 保健福祉課 包括支援係まで (☎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)

楽しくお散歩(9月1日) ~マリア幼稚園×ふれあいハイム~

昨年から考えていたマリアさんとふれあいハイムとのお散歩が実現できました。ハイムの玄関からスタートし建物の周りを歩きましたが、咲いている花を見たり飛んでいるトンボに足を止めて見たりゆっくりお散歩を楽しんでいるようでした。あっという間に楽しい時間は過ぎてしまいましたが、心穏むひとときでした。

園児からお花やお手紙のプレゼントもあり、写真を撮ってお散歩終了!来年もできたらいいなあと思います。



(有料広告)

調理師・調理スタッフ・その他募集

(有)かにめし本舗かなや

~私たちは一緒に働いてくださるスタッフを募集しています~

ご検討いただける方は、まずは下記まで連絡ください

◇連絡先 01377-2-2007(代) 担当：松島

