

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【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

平成30年度 まる元運動教室【一般介護予防事業】のご案内

町内3箇所で行ってきました「まる元運動教室」。参加者から、好評をいただいております。
4月から、継続して実施します。無理なく、安心、安全、科学的で誰でもとりくめる内容となっています。
健康運動指導士による、専門的で楽しい指導で、あっという間の1時間です。
皆さん、おさそいあわせのうえ、是非ご参加ください！一緒に元気になりましょう。

〈実施曜日〉 毎週金曜日

〈実施場所・時間〉 ○静狩振興会館（静狩地区） 10時00分～11時00分
○国縫振興会館（国縫地区） 13時00分～14時00分
○福祉センター（字長万部地区） 14時45分～15時45分



対象者：概ね65歳以上の町民

参加料：本年度より、月1,000円かかります（毎月、各会場にてお支払い下さい）

持ち物：上靴（運動しやすい靴）、汗ふきタオル、水分

内容：頭と身体を使う体操・足腰の負担を軽減する運動、レクリエーション等

※定員は、各会場すべて25名です。定員になりしだい締め切ります。

参加を希望される方は、3月7日から3月23日までに、お電話または来所にてお申し込みください。

申込・お問い合わせ先 長万部町役場 保健福祉課包括支援係（2-2016）

まちづくりアクションプラン(案)について意見を募集します！

平成28年3月26日に北海道新幹線が開通し、2年近くがたちました。さらに、あと13年後の平成42年度には札幌までの延伸が予定されており、長万部町にも新幹線駅が開業します。

このため、将来の開業効果を最大限にいかす、まちづくりを進めるための行動指針となる「まちづくりアクションプラン」を策定しているところです。みなさまからのご意見をお待ちしております。

●意見を提出できる方

長万部町に在住、在勤、在学されている方

●閲覧場所

長万部町役場2階まちづくり新幹線課にて、平成30年3月5日(月)から閲覧できます。また同日から町ホームページに掲載する予定です。

●意見の募集期間

平成30年3月5日(月)から平成30年3月14日(水)まで

●お問い合わせ、提出先

長万部町役場まちづくり新幹線課（電話2-2450）

(有料広告)

家庭教師します

基礎の取り直しでも、難問でも、子どもたちの「わからない」に応えます。
わかるところまで戻ります。わかるまで教えます。1対1だからそれができます。

■科目：中学生の英・数・入試対策、高校生の数学、全道レベルの中学生用模擬試験の実施も可能です。

■料金：中学生＝1時間当たり2,000円 高校生＝1時間当たり2,500円

■連絡先：☎01377-2-5356 ■携帯：090-1302-4288 長谷川