

地域包括支援センターだより

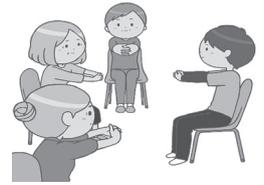
所在地：長万部町役場内
 電話：2-2016 FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

令和3年度 まる元運動教室【一般介護予防事業】のご案内

町内のご高齢者の運動機能の維持・向上を図るため、町では「まる元運動教室」を下記の3会場にて実施しております。健康運動指導士が参加者の心身の状況に合わせて、座って無理なく楽しんでいただける運動内容を考えて実施しています。脳の活性化を促す体操も積極的に取り入れています。笑いの絶えない明るい雰囲気の中、運動を続けて、心身ともに元気になりませんか？

〈実施曜日〉 毎週金曜日 新年度は4月2日より開始します。

- 〈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：おおむね65歳以上の町民

参加料：月 1,000円 かかります（毎月、各会場にて健康運動指導士にお支払いください）

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。お申し込みは、下記まで電話または来所にてお願いいたします。
 各会場近くにお住まいの方、ご友人・知人等をお誘いのうえ、皆さまの参加をお待ちしております。

【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）

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）

「チームなんかない会」と高校生7名が
 旭浜地区で、雪かき&ごみ出し支援活動を行いました!!



昨年から企画されていた、チームなんかない会と高校生のコラボ『雪かき&ごみ出し支援活動』が2月9日に行われました。4軒の独居の高齢者の方のお宅を訪問し、高齢者の方とお話をしたりと、交流も大事にしながら頑張っていました！とても喜ばれていました(*^-へ^-*) ※今回は旭浜をモデル地区とした活動でした。

