

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5年度 まる元運動教室【一般介護予防事業】のご案内

町民の運動機能の維持・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、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。筋力トレーニングの他、脳の活性化を促す体操や参加者全員が楽しめるレクリエーション等を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、運動を続けて頭も心も身体も元気になりませんか？

〈実施曜日〉 毎週 金曜日 新年度は4月7日より開始しています

〈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 がかかります（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



注意：○マスクを着用してご参加ください

○体温を測って、体調の変化がないことを確認してから来てください

○天候や感染状況に応じて、中止する場合があります

※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)



令和4年度の振り返り

～このような1年でした～



なかなか終息しないコロナ禍の中でも感染予防対策をしながら活動を行うことができた一年でした。あやめの鑑賞会から始まり、駅前花壇活動、清掃活動、野菜販売、高校生との地域活動、座談会…と私のパソコンには皆さんとの活動内容や写真がたくさん保存されています。あやめ鑑賞では写真撮影のため一瞬マスクを外しましたが、この様な写真が毎回撮れる日が一日も早く来ることを願います。

これからはコロナ禍で外出する機会が減ってしまった高齢者が集まりやすい場所作りを目指して活動していきたいと思っております。4月からどうぞよろしくお願いいたします。