

# 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)

## みんなでいつまでも元気でいよう! ~介護予防教室の紹介~

年も明けて寒さが厳しくなってきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。  
 みんなでいつまでも元気に、介護を必要としない生活を送れるように、町では教室を開催しています!一人ではなかなか続かない運動や交流は、周りと一緒になら楽しくできます。  
 初めは緊張するかと思いますが、継続して参加している人はみんないきいきしています!  
 興味・関心のある方は気軽にご相談ください。



	場所	時間・日時	開催日	参加料
<b>まる元運動教室</b>	静狩振興会館 (静狩地区)	10時00分~11時00分	毎週金曜日	月1,000円
	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		
	健康運動指導士が来て、無理なく楽しく、自宅でもできる体操をしています!			
<b>住民主体の通いの場</b>	ふれあい会館 (南栄・新開地区)	10時00分~11時15分	毎週水曜日	無料
	旭浜生活館 (旭浜地区)	13時30分~15時00分	隔週水曜日	
	DVDでの体操や保健師のレク等を行い、みんなで楽しくやっています!			
<b>脳の健康教室</b>	デイサービスセンター (字長万部地区)	9時30分~11時30分	毎週水曜日	月1,000円
	公文書の学習や茶話会をしており、認知症予防をしながら参加者同士の交流を楽しめます。要望があれば送迎対応もできます。			



教室以外にも様々なサービスがありますので、包括支援係までご相談ください。

**【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)**

## 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)



### 駅前花壇の1年

5月の土入れ作業と花植えは理科大生に、花壇整備は長万部町婦人赤十字奉仕団の方々に協力していただいた1年でした。

今年の花壇は猛暑でキレイに植えた花も枯れてしまうこともありましたが暑い中でもコキアだけはどんどん成長していました(小さいですが右上写真がそのコキアです)来年もまた駅前から海までの通りが色鮮やかな花壇になっているといいなあと思います。

協力していただいた皆さん、ありがとうございました。



ありがとう  
 ございました

