

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6年度 まる元運動教室【一般介護予防事業】のご案内

寒さも落ち着いて春が近づいてきましたが、皆さんは運動できていますか？
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。
60代・70代の参加者もあり、みんなで楽しく続けています！
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？

- 〈日 程〉 毎週 金曜日 新年度は4月5日より開始します
- 〈会場・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（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
- 〈持 ち 物〉 上靴（運動しやすい靴）、汗ふきタオル、水分



ラダーを使った
歩行運動



手足を使った
脳トレ

【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）

☆☆ 見学・体験もできますので、お気軽にご相談ください！ ☆☆

Let's

わたしとまちの 第一歩

祝

～みんなの心がたまる場所～
「こころのたまりば」1周年！

「こころのたまりば（通称ここたま）」が1周年を迎えました。「健康麻雀」からスタートし、座談会（現ここたま会）、運動教室、ここたまひろば、理科大生勉強会、ふれあいハイム飾り制作と多くの方々に利用していただきました。

最初は人の出入りが無く寒く感じた館内も活動の写真や町内の方が制作した作品などを飾るうちに温かみを感じるようになってきました。

今年度も引き続き多くの方に利用していただきたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

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)

