

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)

～ 脳の健康教室のお知らせ ～

デイサービスセンターで脳の健康教室を開催しています。教室では学習教材を使った「脳トレ」、DVDを見ながらの「体操」、参加者同士でお茶を飲みながらの「サロン」を行っており、誰でも楽しく参加できるプログラムにしています。

仲間と楽しく交流しながら、一緒に頭と体の健康維持をしませんか？



- ◎日 時：毎週 水曜日（月1回お休み）
午前9時30分～11時30分（予定）
- ◎場 所：長万部町デイサービスセンター
- ◎対象者：おおむね65歳以上の町民
- ◎参加料：月額 1,000円（毎月会場にてお支払いください）
- ◎持ち物：上靴（運動しやすい靴）、汗ふきタオル
- ◎内 容：脳活性を図る簡単な学習、
足腰をゆっくり鍛える体操など



●会場まで遠くて通えない方は、事前にご相談ください

※定員は18名程度です。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。
ご友人・知人等をお誘いのうえ、是非一度ご参加ください！！

【申込・お問い合わせ先】長万部町デイサービスセンター（☎2-4500）担当：村上・七尾

Let's

わたしとまちの 第一歩



清掃活動 開始しました！

～4月23日（火）ここたまメンバー～

雪も解け町のあちこちでゴミが目立つようになり駅から小学校までの線路付近駐車場のゴミ拾いを行いました。毎回多いタバコの吸い殻やペットボトルの他コンビニ弁当のラップなど分別してみるとゴミの種類が様々でした。ゴミ拾いを終えた後は綺麗になった駐車場を見てとても清々しい気持ちになります。現在は不定期で行っているゴミ拾いですが、参加したい方がいましたら生活支援コーディネーターまでご連絡ください。



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）

ゴミは各自で持ち帰りましょう



1時間かけて
拾ったゴミの量です！

