

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)

まる元運動教室のご案内～引き続き参加者を募集しています！

秋になって寒くなってきました。スポーツの秋と言いますが、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。
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？

【教室について】

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <対象者> おおむね65歳以上の町民 | <持ち物> 上靴（運動靴）、汗ふきタオル、水分 |
| <日程> 毎週 金曜日 | <参加料> 月 1,000円 |
| <会場> 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 |



【教室の様子】

ウォーミングアップ・頭の体操



間違えても楽しくできて
いるからOK♪

足踏みして隣の人と手を合わせて
います。間違ってもへっちゃら♪

下肢筋力中心のトレーニング



辛いけど自分で歩くには
大事なんだよな～

膝の曲げ伸ばし、スクワットです。
元気に歩くための基本の筋トレです！

レクリエーション



狙い通りいけえ！

みんなで無理なくできるゲームをして
おり、この日はモルックをしています

【告知】 11月の文化祭で教室のミニ体験会を行う予定です！
興味のある方はぜひ来てください♪



【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)

駅前花壇に ついて

綺麗に咲いていた駅前花壇の花も終わりを迎えようとしています。草取りをしてくれる方も徐々に増え今年もたくさんの方に関わっていただきました。

来年、一緒に花を植えたい、花のお世話をしたいという方がいましたら、下記までお問い合わせください。

*長万部まちおこしプロジェクト

代表 高野 暢子 (080-6098-9355)

*長万部町社会福祉協議会

生活支援コーディネーター 佐藤 望美
(080-9619-4530)

ここたまひろば開催の お知らせ

昨年から始めた「集いの場 ここたまひろば」
を下記の日程で開催します。

日時: 令和6年10月26日(土)

時間: 10:00~12:00

場所: こころのたまりば
(旧南栄町老人いこいの家)

※町内の農家さんが育てた新鮮野菜を揃えて
お待ちしております。(数に限りがあります
ので、無くなり次第終了とさせていただきます)

