

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7年度 まる元運動教室のご案内 (一般介護予防事業)

歩くのが辛くなってきた、一人でいる時間が多い、運動したいけどなにをすればよいかわからない…。そんな方はいませんか? 町では、「地域まるごと元気アッププログラム(まる元)」を開催しています。専門の健康運動指導士の指導の下、筋力体操や脳のトレーニングを行っており、参加者全員が楽しめるような内容となっています。毎回笑いが絶えず楽しい雰囲気空間です。あなたも参加してみませんか?

- 日程 毎週 金曜日 新年度は4月4日より開始
- 場所・時間

静狩地区	静狩振興会館	10:00~11:00
国縫地区	国縫振興会館	13:00~14:00
長万部地区	福祉センター	14:45~15:45
- 対象者 おおむね65歳以上の町民
- 参加費 毎月1,000円
- 持ち物 上靴(運動しやすい靴)、汗ふきタオル、水分



どんなことをしているの? ~教室の内容の一部を紹介~

みんなで一緒に声を出しながら、合図に合わせて隣の人とタッチ!



モルックやポッチャなど楽しいゲームもしています!



見学・体験もできますのでお気軽にお問い合わせください!
 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

理科大生とふれあいハイムへ訪問 ~3月5日(水) 楽しくおしゃべり~

昨年の1月に退寮した理科大生が春休み期間中、ここたまへ遊びに来てくれました。思い出話をしていた時に「ふれあいハイムへ行けなかったことが心残り、入居者の方々とお話をしたかった」と言っていたのでダメだろうなあ…と思いながらもふれあいハイムの職員の方に連絡したところ快諾してくれ、学生4名と訪問することができました。急だったにもかかわらず「大学生とお話ししませんか?」とお知らせまで作っていただけてとても嬉しかったです。

1時間ほどの訪問でしたが、時間が経つにつれ学生達は場所を移動したり、二手に分かれて話をしたりと集まってくれた方と「とても楽しかった。また、来るから元気でいてね!」と手を握りながら別れの挨拶をしていました。

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)



今回訪問した学生4名はふれあいハイムの飾り製作や一人暮らしの方の話し相手やここたまひろばのお手伝い他たくさんの活動に関わってくれた学生達でした。後日、入居者の方々も喜んでくれていたと聞きましたので訪問して良かったと思います。対応していただいたふれあいハイムの職員の方々、ありがとうございました。



クラフトでかご作りも体験!
 (上の写真は学生が作った作品です)