

地域包括支援センターだより

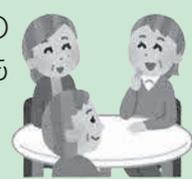
所在地:長万部町役場内
電話:2-2016 FAX:2-2931
相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

～ 脳の健康教室開催のお知らせ ～



皆さん、最近物忘れが増えていませんか？体操や交流等で脳の活性化を図ることで認知機能を維持できると言われており、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の「体操」、お茶を飲みながらの「交流・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で頭も体も活性化できます！



随時見学も受け付けているので、お気軽にご参加ください。

- ◎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

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)



新年度です!! ～何か始めてみませんか?～

令和6年度のここたまの利用者が1000人を超えました。健康麻雀の場やここたまひろばの他、新たにここたまクラフト会やココヨガも増え、多くの方に利用していただきました。今年度はここたまでの予定表にどのような内容が増えていくのか今から楽しみです。

自宅のような落ち着いた雰囲気です。少人数で使用するには良い場所かと思えます。

毎週水曜日(13:00~16:00)を長万部振興会館を集いの場として開館しています。現在は4名でクラフトでかごづくりをしています。空いている場所がたくさんあります。**運動するのもOK!ものづくりをするのもOK!**「集まりたいけど場所がない」「何か始めるきっかけを作りたい」と思っている方、社協まで連絡を!長万部振興会館をみんなが集う場所にしてみませんか?



令和7年度も、どうぞよろしくお願ひいたします!