



## みんなで元気に いきいき野外サロン

自宅でできるかんたん運動(筋力トレーニング)、レクリエーションなどを行います。みんなで一緒に身体を動かしながら、楽しい時間を過ごしませんか。参加するには予約が必要です。

対象 / 65歳以上で町内にお住まいの人

定員 / 各回 15人(先着順)

参加費 / 無料


講師 / 健康運動実践指導者 丹羽美保子さん サポーター：町介護予防リーダー

持ち物 / 運動できる服装、運動靴(雨天の場合室内用靴)、水分、タオル、帽子

申込先 / 健康福祉課 地域包括支援センター ☎22-7505

町の講座を受けた、地域の介護予防をリードしていく人たちです。



とき		ところ	内容
10月23日(金)	午前10時～11時	役場 垂井ホール テラス (雨天時：ホール内)	いすに座ってできる運動 
11月26日(木)	午後1時30分～2時30分		
11月 2日(月)	午前10時～11時	朝倉運動公園 集いの広場 (雨天時：朝倉町民体育館内)	芝生に座っての運動 (床からの立ち上がりができる人向けです)
11月25日(水)	午後1時30分～2時30分		



### 垂井町認知症カフェ

### メモリーカフェいぶきさ

～認知症カフェを再開します～

とき / 10月18日(日) 午前9時30分～正午

ところ / デイサービスはつらついぶき駐車場  
(いぶき苑本館北)

定員 / 16人(先着順)

参加費 / 100円(運営協力費として)

申込先 / 特別養護老人ホームいぶき苑別館 中村 ☎22-5701

※必ず予約をお願いします。

従来はいぶき苑別館の地域交流スペースで行っていましたが、今回から会場を変更しています。ご注意ください。



このカフェは、最近物忘れが気になる人や認知症の人、そのご家族、地域のみなさんが自由に参加し交流できる場所です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

### 各事業参加にあたってのお願い

- 自宅での検温、マスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染症予防にご協力ください。
- 感染症の流行など状況により事業を中止する場合があります。



### 自宅でチャレンジ

### 片足立ち

- ①足を肩幅に開き、つま先とひざを同じ向きに向けます。
- ②床につかない程度に片足を上げます。
- ③片足を上げたまま、1分間姿勢を維持しましょう。

片足1分間ずつ、1日3回を目標にやってみましょう。

※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

※支えが必要な人は、机やいすに手をつけて行いましょう。

