



垂井町一般介護予防事業 いきいき体力測定会



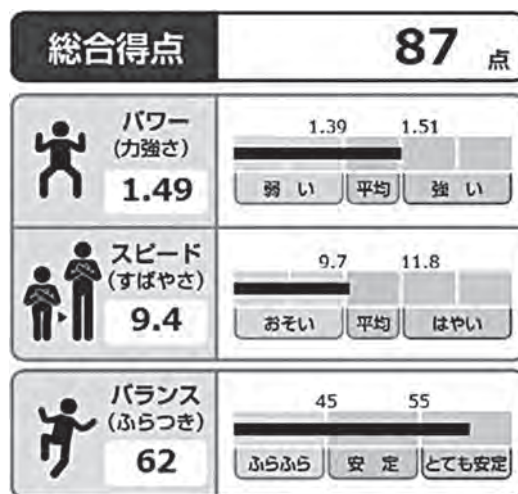
測定内容の説明、測定データを解析し、運動アドバイスをを行います。体力レベルを知ることはいきいきとした生活の第一歩です。

- ▶と き／2月15日(土) 午前10時～午後3時30分
- ▶ところ／ワイワイプラザ垂井
- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶申 込／不要

測定種目	
・身長、体重	・開眼片足立ち
・握力	・長座体前屈
・筋力、バランス力測定	など

機器を用いて現在の筋力やバランスの値を分かりやすく簡単に測定することができ、健康づくりの参考となります。

歩きやすい靴、動きやすい格好で参加ください。
適度な水分補給のため、飲み物も持参ください。



問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139
地域包括支援センター ☎22-7505

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き	ところ
2月14日(金)	栗原地区まちづくりセンター
2月17日(月) ①9:30～10:30	府中地区まちづくりセンター
2月27日(木) ②10:40～11:40	東地区まちづくりセンター
2月28日(金)	表佐地区まちづくりセンター
2月20日(木) ①13:00～14:00	岩手地区まちづくりセンター
3月3日(月) ②14:10～15:10	宮代地区まちづくりセンター
3月5日(水)	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／1 コマ15人
- ▶参加費／無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き／2月26日(水) 午前9時30分～11時30分
- ▶ところ／いぶき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211