



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13日(金)	①9:30 ～10:30	栗原地区まちづくりセンター
2月23日(月・祝)		府中地区まちづくりセンター
2月26日(木)	②10:40 ～11:40	東地区まちづくりセンター
2月27日(金)		表佐地区まちづくりセンター
2月19日(木)	①13:00 ～14:00	岩手地区まちづくりセンター
3月2日(月)		宮代地区まちづくりセンター
3月4日(水)	②14:10 ～15:10	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
- ▶申込・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

健康フェスタ



健康づくりに関わる楽しい体験会や相談ブースを用意してみなさんの来場をお待ちしております。

内 容

体力測定会、シニアはつらつ教室体験会、栄養指導
ポールウォーキング体験会 など

- ▶と き／2月21日(土) 午前10時～午後3時
- ▶ところ／ワイワイプラザ垂井
- ▶対象／65歳以上の人
- ▶問 NP0 法人 Let's たるい(事業受託業者) ☎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(木) 午前9時30分～11時30分
※当初の予定から日程変更しています。
- ▶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)
- ▶問 特別養護老人ホーム いぶき苑 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

- ▶と き／2月10日(火) 午前10時～11時
- ▶内 容／高齢者とおくすりの話～正しく使えていますか？
正しい薬の飲み方について
- ▶ところ／優・悠・邑 和 研修室
- ▶定員／25人
- ▶参加費／100円
- ▶問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

食事のバランスを考えて毎日健康に

○主食・主菜・副菜のバランスを考えて(1日3食)

主食 身体を動かすもとになる食べ物
炭水化物(ご飯・パン・麺など)

主菜 身体をつくるための食べ物
タンパク質・カルシウム
(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜 身体の調子を整える食べ物
ビタミン・ミネラル
(野菜・きのこ・いも海藻など)

いつもの食事にプラス1品していろいろな食品を組み合わせることにより栄養バランスが取れます。偏った食生活にならないようにしましょう。