



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
10月22日(木)	①9:30 ～10:30	東地区まちづくりセンター
10月23日(金)	②10:40 ～11:40	表佐地区まちづくりセンター
10月26日(月)		府中地区まちづくりセンター
10月15日(木)	①13:00 ～14:00	岩手地区まちづくりセンター
11月2日(月)	②14:10 ～15:10	宮代地区まちづくりセンター

▶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

垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%UP

と き		ところ
10月7日(水)		宮代地区まちづくりセンター
10月10日(土)		岩手地区まちづくりセンター
10月14日(水)	9:30～11:00	表佐地区まちづくりセンター
10月21日(水)		栗原地区まちづくりセンター
10月31日(土)		東地区まちづくりセンター

▶対象／町内在住の65歳以上

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

※申込みは随時受け付けています。

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域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／10月28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

問 特別養護老人ホームいぶき苑 本館 ☎22-5211

垂井町一般介護予防事業 健口教室



からだの健康はお口の健康から！調理で脳を活性化！栄養たっぷりの料理をみんなで作りましょう。

▶と き／10月26日(月) 午前9時30分～午後1時

▶内 容／栄養や口腔のミニ講座、軽体操、調理実習

▶ところ／府中地区まちづくりセンター

▶対象者／町内在住の65才以上の人

▶定員／20人

▶参加費／200円(材料費)

▶持ち物／米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、はし、筆記用具

▶申込期限／10月15日(木)

▶申込方法／電話または窓口で申し込み

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505

垂井町認知症カフェ 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／10月13日(火) 午前10時～11時30分

▶内 容／「社会福祉法人の果たす役割」について

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶定員／35人程度

▶参加費／100円

問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

元気な高齢期を続けるために

いつまでも自分らしく、元気に暮らすためには、毎日のちょっとした心がけが大切です。

年齢を重ねると、体力や筋力が少しずつ低下します。今できていることを続けるためにも、無理のない範囲で体を動かし、バランスの良い食事を心掛けましょう。

また、地域の集まりや趣味の活動など、人とのつながりを持つことも大切です。

「食べる」「動く」「人と話す」ことを意識して、心と体の健康を保ちましょう。できることから、少しずつ。今日の健康づくりが、これからの元気につながります。