



## ポールウォーキング教室

ポールウォーキングは2本の専用ポールを持って歩くことで、全身の筋肉をバランス良く動かすことができ、少ない負担で効果の高い運動が期待できます。ポールで身体を支えるため、歩行時の転倒を予防できることから、介護予防に最適な運動の一つです。

地区ごとにウォーキングコースを設定しています。町内の色々な景色を、楽しみながら歩いてみませんか。

とき	集合場所	
7月2日(土)	午前10時 }	岩手地区まちづくりセンター
7月6日(水)		宮代地区まちづくりセンター
7月13日(水)	11時30分	栗原地区まちづくりセンター
7月16日(土)		生きがいセンター(垂井地区)

- ▶対象/町内在住の65歳以上
- ▶定員/各回20人
- ▶参加費/無料
- ▶持ち物/運動靴(雨天時:室内用靴)、両手の空くかばん(リュックやショルダーなど)、飲み物、タオル、帽子  
お持ちの人はポール(無料レンタル有り)
- ▶その他/運動のできる服装でお越しください。  
雨天時は、室内で行います。

**申・問** NPO法人Let'sたるい(事業委託業者)  
☎22-0139



▲ポールウォーキング教室の様子

## シニアはつらつ教室

とき	ところ	
7月8日(金)	①9:30~10:30 ②10:40~11:40	栗原地区まちづくりセンター
7月25日(月)		府中地区まちづくりセンター
7月28日(木)		東地区まちづくりセンター
7月29日(金)		表佐地区まちづくりセンター
7月4日(月)	①13:00~14:00 ②14:10~15:10	宮代地区まちづくりセンター
7月6日(水)		生きがいセンター(垂井地区)
7月21日(木)		岩手地区まちづくりセンター
8月1日(月)		宮代地区まちづくりセンター
8月3日(水)		生きがいセンター(垂井地区)

- ▶対象/町内在住の65歳以上
- ▶定員/1コマ12人
- ▶参加費/無料
- ▶持ち物/運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物
- ▶申込方法/今年度初めて参加する人は電話で予約

**申・問** NPO法人Let'sたるい(事業委託業者)  
☎22-0139

## 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびきさ



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/7月20日(水) 午前9時30分~正午
- ▶ところ/いびき苑別館 花ホール
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶参加費/100円(運営協力費)

**申・問** 特別養護老人ホームいびき苑別館 ☎22-5701