



垂井町一般介護予防事業 いきいき体力測定会



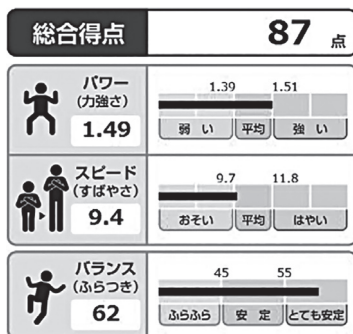
冬の寒さで身体を動かす機会が減り、体力の低下を感じていませんか。

いつまでも元気に暮らすためには、自分の体力を知り、健康に対する意識を高めることが大切です。この機会に体力チェックをしてみましょう。



【測定種目】

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



測定会では、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。

- ▶**と き** / 2月16日(木)・17日(金)
午前9時30分～午後3時30分
(最終受付：午後3時)
- ▶**ところ** / 文化会館 小ホール
- ▶**対 象** / 町内在住の65歳以上
- ▶**定 員** / 各日75人(要予約)
- ▶**参加費** / 無料
- ▶**持ち物** / 運動のできる服装、運動靴、飲み物
- ▶**その他** / 1時間ごとに人数制限を行います。
申込時に希望の日時をご相談ください。

申・問 NPO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



と き		と ころ
2月10日(金)	①9:30 ～10:30 ②10:40 ～11:40	栗原地区まちづくりセンター
2月17日(金)		表佐地区まちづくりセンター
2月22日(水)		東地区まちづくりセンター
2月27日(月)		府中地区まちづくりセンター
2月6日(月)	①13:00 ～14:00 ②14:10 ～15:10	宮代地区まちづくりセンター
2月16日(木)		岩手地区まちづくりセンター
3月1日(水)		生きがいセンター(垂井地区)
3月6日(月)		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10人
- ▶**参加費** / 無料

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っさ



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22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

新型コロナウイルスの感染状況によって、やむを得ず休止する場合があります。