



垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング教室



地区	とき	集合場所
表佐	6月7日(水)	表佐地区まちづくりセンター
宮代	6月21日(水)	
府中	6月10日(土)	府中地区まちづくりセンター
岩手	6月24日(土)	

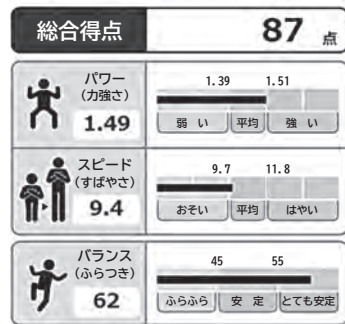
垂井町一般介護予防事業 いきいき体力測定会



いつまでも元気に過ごすためには、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。この機会にぜひ体力チェックをしてみましょう。

【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



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／6月29日(木)・30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。

■・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



と き	と ころ
6月16日(金)	栗原地区まちづくりセンター
6月22日(木)	東地区まちづくりセンター
6月23日(金)	
6月26日(月)	表佐地区まちづくりセンター
6月5日(月)	府中地区まちづくりセンター
6月7日(水)	
6月15日(木)	宮代地区まちづくりセンター
	生きがいセンター(垂井地区)
	岩手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

■・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

第2期介護予防リーダー募集説明会

第2期介護予防リーダーの育成を行います。介護予防リーダーとは、地域の介護予防活動をリードしていく人です。現在、第1期生12人がリーダーとして活動しています。

介護予防に興味関心のある人は、ぜひご参加ください。

- ▶と き／6月23日(金) 午後1時30分～2時30分
- ▶と ころ／役場 垂井ホール
- ▶対 象／町内在住・在勤の人
- ▶申込期限／6月19日(月)

■・問 地域包括支援センター ☎22-7505

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／6月28日(水) 午前9時30分～正午
- ▶と ころ／いぶき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／100円(運営協力費)

■・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

