

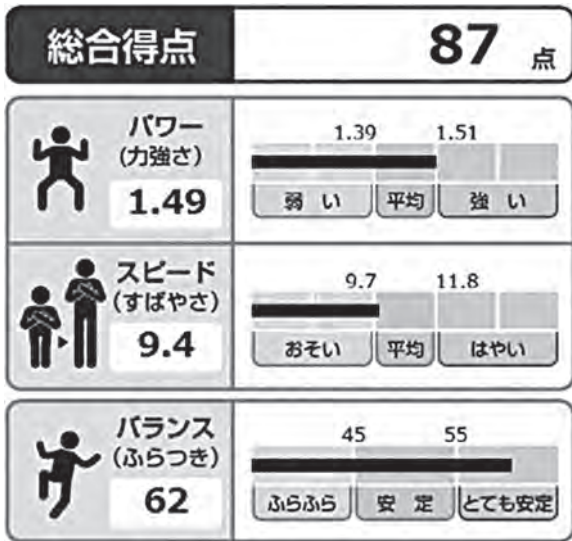


垂井町一般介護予防事業
いきいき体力測定会



測定内容の説明、測定データを解析し、運動アドバイスを行います。体力レベルを知ることは、いきいきとした生活の第一歩です。

- ▶と き / 2月29日(木)、3月1日(金)
いずれも 午前9時30分～午後3時30分
- ▶ところ / 文化会館 小ホール
- ▶定 員 / 75人 ※定員になり次第締め切り
- ▶申 込 / Let'sたるい事務局 ☎22-0139
※申込開始は2月1日(木)から定員になり次第締め切り
- ▶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。
歩きやすい靴、動きやすい服装で参加ください。適度な水分補給のため、飲み物も持参ください。

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9日(金)	①9:30 ～10:30	栗原地区まちづくりセンター
2月16日(金)		表佐地区まちづくりセンター
2月22日(木)	②10:40 ～11:40	東地区まちづくりセンター
2月26日(月)		府中地区まちづくりセンター
2月5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7日(水)		生きがいセンター(垂井地区)
2月15日(木)		岩手地区まちづくりセンター
3月4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15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 / 2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)



申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211