

一般介護予防事業 元気わくわく教室のご案内

各地区コミュニティセンターで定期的に運動に取り組むことにより、運動習慣を身に付け、介護予防と健康寿命の延伸を図ることを目的に実施しています。

運動の指導は、白鷹町総合型地域スポーツクラブ「RO＊KU」の指導員が行います。

- 対象者 支援や介護の必要がない65歳以上の方
- 会場 各地区コミュニティセンター
- 定員 各地区20名
- 利用料 1回あたり200円
- 実施日程 週1回実施

曜日	時間	場所
月曜日	午前10時～11時30分	十王地区コミュニティセンター
	午後1時30分～3時	東根地区コミュニティセンター
水曜日	午前10時～11時30分	蚕桑地区コミュニティセンター ※定員になりました。
木曜日	午前10時～11時30分	鷹山地区コミュニティセンター
	午後1時30分～3時	荒砥地区コミュニティセンター
金曜日	午前10時～11時30分	鮎貝地区コミュニティセンター

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112



認知症・介護に関するご相談は
地域包括支援センター ☎ 86-0112

参加者の声

- ・動きを繰り返し教えてもらえるのでとても助かります。
- ・膝の調子が良くなりました。
- ・週1回みんなの顔を見ながら運動できるのがいいです。
- ・何をさておいても来たい教室になりました。

＼さあ、参加してみましょう！／



6月開催「のどかカフェ」のご案内

誰もが気軽に参加できる場として、「のどかカフェ」を開催しています。お茶を飲みながら参加者同士で認知症や介護、介護予防、健康づくり等について情報交換をしています。毎月第4水曜日に開催しています。

- 会場 ちょぼらの家（荒砥甲373-8）
- 参加料 無料
- 開催日 6月28日（水）午後2時～3時30分
※申込不要。直接会場にお越しください。

【問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

看護師・准看護師・作業療法士・精神保健福祉士 募集



医療法人杏山会

吉川記念病院

小児科・内科・精神科
児童精神科・老年精神科
神経内科・リハビリテーション科

〒993-0075 長井市成田 1888-1

4月1日より新しく 熊澤 豊 医師が入職され、診療体制が充実しました。
専門は消化器内科ですが、内科一般幅広く対応いたします。
診察日は月・火・水・木曜日の9時～12時、14時～17時です。
診察(新患も可)をご希望の方は、随時お受けいたします。

☎ 0238-87-8000



広告