

一般介護予防事業 元気ワンダフル教室のご案内

月1回、健康運動指導士による運動指導を受け、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と、レクレーションや参加者同士の交流を重視した、元気ワンダフル教室を実施しています。

- 対象者 支援や介護の必要がない65歳以上の方
- 会場 新野医院運動コーナー
- 定員 20名×週2回(参加は週1回になります。)
- 利用料 1回あたり200円
- 実施日程 週1回実施

| 曜日 | 時間 |
|-----|------------|
| 火曜日 | 午後1時30分～3時 |
| 金曜日 | 午後1時30分～3時 |

※どちらかの日程での参加になります。

【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



参加者の声

- ・体も気持ちも調子良くなる。
- ・皆さんもぜひ参加してほしい。
- ・ストレス発散、そして生きがいの場所である。



7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 7月26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

町民プールを一般開放します

▼開放期間

7月15日(土)～7月17日(月・祝)

7月22日(土)～7月23日(日)

7月26日(水)～8月20日(日)

※7月27日(木)は休み

▼利用時間 午前9時～午後4時

※正午～午後1時までは施設し閉場します。

※8月13日(日)は午後3時まで開放します。

※白鷹中水泳部活動により、コースの一部を制限する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

▼注意事項

①プールへは、白鷹中体育館北側から入場ください。

②幼児が利用する場合は、必ず保護者が付き添ってください。

③監視員の指示には、必ず従ってください。

④入水前に準備運動を十分に行ってください。

⑤水鉄砲などは持ち込みを禁止します。

⑥ほかの人の迷惑になる行為は絶対におやめください。

⑦持ち物の管理は、自己責任で行ってください。

⑧自転車にはカギをかけ、プールわきの駐輪場にとめてください。

※7月27日(木)は第54回白鷹町小・中学校及び町民水泳大会が開催されます。終日、一般開放は行いませんのでご了承ください。

【問い合わせ】

教育委員会生涯スポーツ係 ☎85-6147