

介護予防事業

貯筋くらぶ 対象:65歳以上の方 イスに座って体を動かし、無理なく筋力向上を図ります。(1人1会場まで)

場所	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
福祉健康センター	10:00～11:30	7日 (水)	21日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	3日 (水)	17日 (水)
松枝交流センター	10:00～11:30	6日 (火)	21日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	3日 (水)	17日 (水)
	13:30～15:00	7日 (水)	21日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	3日 (水)	17日 (水)
総合交流センター	13:30～15:00	1日 (木)	15日 (木)	5日 (木)	19日 (木)	3日 (木)	17日 (木)	7日 (木)	21日 (木)	4日 (木)	18日 (木)	4日 (木)	18日 (木)
笠松中央交流センター	10:00～11:30	14日 (水)	28日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	10日 (水)	24日 (水)	10日 (水)	24日 (水)
	13:30～15:00	14日 (水)	28日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	9日 (火)	24日 (水)	10日 (水)	24日 (水)
持ち物	タオル・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上靴(総合交流センターのみ)												
参加料	100円				問合せ先		健康介護課 ☎388-7171						

※暴風・大雨・洪水等の気象警報が発令されているときは開催を中止します。

※雪の降雪が予測されるときは開催を中止します。 ※中止の場合は町ホームページに掲載します。

ホームページが見られないときは健康介護課(☎388-7171)にお問合せください。

ふれあいひろば 対象:65歳以上の方 音楽や、レクリエーションで脳の活性化を促します。(1人1会場まで)

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター	13:15～14:45	2日(金)	6日(金)	4日(金)	15日(金)	5日(金)	5日(金)
福祉会館	10:15～11:45	22日(木)	26日(木)	17日(木)	28日(木)	25日(木)	25日(木)
持ち物	水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加料	100円	問合せ先		笠松町地域包括支援センター ☎388-7133			

ふれあい喫茶(認知症カフェ) 楽しいひと時を過ごしましょう

	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター※	10:00～11:00	20日(火)	17日(火)	15日(火)	12日(火)	9日(火)	9日(火)
総合交流センター		19日(月)	9日(月)	14日(月)	18日(月)	8日(月)	8日(月)
持ち物	水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上履き(必要な方)						
参加料	100円	問合せ先		笠松町地域包括支援センター ☎388-7133			

※ふれあい喫茶と同時に認知症介護者のサロンを開催します。

骨粗しょう症検査

骨粗しょう症になると骨量が減少して骨がもろくなり骨折しやすくなります。定期的に検査を受け、骨量を確認しましょう。

対象者	令和8年度中に40,45,50,55,60,65,70歳になる女性	
内容	エックス線検査(DEXA法)	
健診日	11月15日(日)	12月20日(日)
実施場所	笠松中央交流センター	福祉健康センター
申込期限	11月6日(金)	12月4日(金)
申込方法	・ 右記申込フォーム ・ 健康介護課へ電話(☎388-7171) 	
時間	午前9時30分～11時	
自己負担金	300円	
持ち物	案内はがき、マイナ保険証、自己負担金(300円)	

対象の方には、10月中旬頃はがきにて案内を送付します。

