

情報

- お 願 い□
- お 知 ら せ□
- 募 集□



〈お問い合わせは〉

役 場 ☎388-1111 教育文化課 学校教育担当 ☎388-3926
 FAX387-5816
 福祉健康センター ☎388-7171 松 枝 公 民 館 ☎387-0156
 福 社 会 館 ☎387-1121 総 合 会 館 ☎387-8432
 児 童 館 ☎388-0811 歴 史 民 俗 資 料 館 ☎388-0161
 子育て支援センター ☎387-0561 ふらっと笠松 ☎388-2355
 中央公民館 ☎388-3231 (町体育協会事務局) 町社会福祉協議会 ☎387-5332

介護予防事業のお知らせ

福祉健康課

「自分はまだ元気だから介護予防は必要ない」と思っていますか。しかし、介護予防は、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないようにするために、元気なうちから取り組んでいく必要があります。

そこで町では、いつまでも元気で暮らしていけるように、65歳以上の方を対象に「ふれあいひろば」をはじめ、「骨(こつ)こつストレッチ」などの介護予防事業を行っています。ぜひご参加ください。申し込みの必要はありません。

【ふれあいひろば】

内容	みんなで楽しいひとときを過ごす憩いの場です。音楽を利用して「こころ」と「からだ」の健康づくりを支援します。			
会場	福祉健康センター(長池)			
時間	午後1時30分～3時15分	参加費	無料	
日程	4月	21日(火)	10月	20日(火)
	5月	19日(火)	11月	17日(火)
	6月	16日(火)	12月	15日(火)
	7月	21日(火)	1月	19日(火)
	8月	18日(火)	2月	16日(火)
	9月	15日(火)	3月	16日(火)

【ふれあい喫茶】

内容	お茶を飲みながら、おしゃべりをするなどみんなと楽しい一時を過ごす憩いの場です。地域の元気サポーターさんが、作品づくりやレクリエーションなどのメニューを準備して待っています。			
時間	午前10時～11時30分	参加費	100円	
会場	福祉会館(東陽町)	福祉健康センター(長池)	総合会館(中野)	
日程	4月	10日(金)	14日(火)	13日(月)
	5月	8日(金)	12日(火)	11日(月)
	6月	12日(金)	9日(火)	8日(月)
	7月	10日(金)	14日(火)	13日(月)
	8月	14日(金)	11日(火)	17日(月)
	9月	11日(金)	8日(火)	14日(月)
	10月	9日(金)	13日(火)	19日(月)
	11月	13日(金)	10日(火)	9日(月)
	12月	11日(金)	8日(火)	14日(月)
	1月	8日(金)	12日(火)	18日(月)
	2月	12日(金)	9日(火)	8日(月)
	3月	12日(金)	9日(火)	8日(月)

【骨(こつ)こつストレッチ ～畳の上で行うストレッチ～】

内容	今年度から新しく始めます。畳の上に座ったり横になったりした状態で行うストレッチです。※イスは使用できません。					
会場	福祉会館(東陽町) ※2階で開催します。エレベーターがありませんので階段でお越しください。					
時間	午前10時～11時30分					
持ち物	飲み物・タオル			参加費	無料	
日程	4月	8日(水)	22日(水)	10月	14日(水)	28日(水)
	5月	13日(水)	27日(水)	11月	11日(水)	25日(水)
	6月	10日(水)	24日(水)	12月	9日(水)	25日(金)
	7月	8日(水)	22日(水)	1月	13日(水)	27日(水)
	8月	12日(水)	26日(水)	2月	10日(水)	24日(水)
	9月	9日(水)	30日(水)	3月	10日(水)	24日(水)

【転倒予防教室】

内容	体力に自信のある方向きの教室です。イスやバランスボールなどを利用したストレッチや筋力アップ体操を行います。					
会場	総合会館(中野)					
時間	午後1時30分～3時15分					
持ち物	上履き・飲み物・タオル			参加費	無料	
日程	4月	2日(木)	16日(木)	10月	1日(木)	15日(木)
	5月	7日(木)	21日(木)	11月	5日(木)	19日(木)
	6月	4日(木)	18日(木)	12月	3日(木)	24日(木)
	7月	2日(木)	16日(木)	1月	7日(木)	21日(木)
	8月	11日(火)	20日(木)	2月	2日(火)	18日(木)
	9月	3日(木)	17日(木)	3月	4日(木)	18日(木)

【貯筋(ちょきん)くらぶ ～筋力アップ教室～】

内容	体力に自信のない方向きの教室です。イスに座った状態で行うストレッチや体操が中心です。					
会場	福祉健康センター(長池)					
時間	午前9時30分～11時15分					
持ち物	飲み物・タオル			参加費	無料	
日程	4月	2日(木)	15日(水)	10月	7日(水)	21日(水)
	5月	7日(木)	20日(水)	11月	4日(水)	18日(水)
	6月	3日(水)	17日(水)	12月	2日(水)	16日(水)
	7月	1日(水)	15日(水)	1月	6日(水)	20日(水)
	8月	5日(水)	19日(水)	2月	3日(水)	17日(水)
	9月	2日(水)	16日(水)	3月	3日(水)	17日(水)

注意事項
 ①治療中の病気のある方は、主治医にご相談のうえで参加ください。
 ②最高血圧180mmHg以上、または最低血圧110mmHg以上の場合や体調がすぐれない場合は、体操をご遠慮ください。
 ③けがや事故について町は責任を負いません。



航空宇宙産業に
貢献する

株式会社 光製作所
 羽島郡笠松町中野
 ☎387-4361



有限会社 **東海ギフト** セレモニークンサルタント

岐阜お葬式案内サービス

<http://www.kansya-bt.com> **BlueTree** GROUP
 笠松町北及1808 Tel.058-388-7330