



「いつまでも元気に暮らしたい!」そんな皆さんの願いを叶えるお手伝いの一つ【貯筋(ちょきん)くらぶ】。椅子やボールを使った体操は、自宅でも出来る簡単なもの。少しの時間でも毎日続けることで筋力がつき、転倒予防にも効果的。町では、65歳以上の方を対象にさまざまな介護予防事業を行っています。(関連記事16ページ) =福祉健康センターで

目次

	ページ
10月1日は国勢調査の日	3
「広報かさまつ」1000号を発行	4~5
平成21年度人事行政の状況	6~7
情報BOX	10~16
岐阜県からのお知らせ	18~19



手をつなぎ、音楽にあわせ体操をする
かさまるくん(左) とかさまるちゃん(右)
(町マスコットキャラクター)