

町受託事業

高齢者の方の介護予防・健康増進

出かける楽しみ  
会えるうれしさ



高齢者



いきいきサロン



サロンでは「ふまねっと運動」を取り入れ、歩行機能の改善や認知症予防をおこなっています。健康体操や午後からのレクリエーション等も楽しく行っています。毎回たくさんの方が参加され、楽しく交流しています。

みなさんと一緒に心も身体もますます元気に介護予防をしましょう!!

☆対象者

満70歳以上の高齢者で介護保険認定者以外の方。 ※介護予防認定者は参加できます。

☆開催日・場所 ※参加は月1回とします。\*曜日は全て水曜日です。

| 10月から3月までの 開催日 |       |       |      |      |      | 場 所   | 参加対象     |
|----------------|-------|-------|------|------|------|-------|----------|
| 10月            | 11月   | 12月   | 1月   | 2月   | 3月   |       |          |
| 10/5           | 11/2  | 12/7  | 1/11 | 2/8  | 3/8  | 峯浜会館  | 峯浜町～麻布町  |
| 10/19          | 11/9  | 12/14 | 1/25 | 2/15 | 3/15 | 公民館   | 八木浜～礼文町北 |
| 10/12          | 11/16 | 12/21 | 1/18 | 2/22 | 3/22 | 共栄町会館 | 本町～岬町    |

※11月、1月、3月は保健師による血圧測定、11月歯科衛生士さん講話、1月はOTさんの講話があります。

☆時 間

午前10時30分～午後2時頃まで

☆参加費

概ね1回 100円～500円程度。 ※プログラムや会食の材料費代です。

☆送 迎

送迎車があります。必要のある方は事前にご連絡下さい。

※ 近くの方は健康のためにも徒歩をおすすめします。

☆申込方法

参加を希望する方は社会福祉協議会(電話 87-3266)に電話で申込みして下さい。

☆その他

各自「箸、湯飲み、上靴、おにぎり」を用意して下さい。汁物はこちらで用意します。

☆申込み・お問合せ先

羅臼町社会福祉協議会(しゃきょう)

担当 伊藤・松田 電話 87-3266