

高齢者の方の介護予防・健康増進

高齢者

出かける楽しみ

会えるうれしさ



いきいきサロン



サロンでは『ふまねっと運動』をとりいれ、歩行機能の改善や認知症予防を行っています。健康体操や午後からのレクリエーション、保健師さんによる血圧測定、歯科衛生士さんの講話を年に数回、リハビリの先生もきてくれて毎回たくさんの方が参加し楽しく交流しています。みなさんも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。

※開催日・場所 今年度から参加対象地区、場所が変更になるところがあります。参加は月1回とします。曜日はすべて水曜日です。

4月から9月までの 開催						場 所	参加対象
※4月	※5月	6/21	7月	8月	9/13		
4/12	5/10	施設見学	7/12	8/2	合同交流会	峯浜会館	峯浜町～松法町
4/19	5/17		7/5	8/23		公民館	礼文、本、富士見 緑、栄、湯ノ沢
4/26	5/24		7/19	8/9		共栄、海岸、岬町	船見町～岬町

※4/26（海岸町会館）・5/24（岬町会館）でサロンを開催いたします！！

※対象者 満70歳以上の高齢者で介護保険認定者以外の方。

※介護予防認定者の方は参加できます。

※時 間 午前10時30分～午後2時頃まで（全会場水曜日になります。）

※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勧めしております。

※その他

各自「箸、湯飲み、上靴、軽食」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