

羅臼町は65歳以上の方の健康づくりをサポートします！

もっと動きたい！

いきいきサロン

- 対象者 …満70歳以上で要介護認定を受けていない方
(要支援認定者は参加できます)
- 開催日 …水曜日(各会場月1回)
- 時間 …10:30~14:00
- 場所 …麻布町会館、緑町会館、共栄町会館
- 参加料 …1回100円~500円程度
(プログラムや会食によって毎月変わります)
- 内容 …レクリエーション、軽運動、昼食を提供します。
- 実施スタッフ 社会福祉法人 羅臼町社会福祉協議会



ぴんぴんキラリ!いきいき健康教室

- 対象者 …満65歳以上で立って軽い運動ができる方、認知症の診断を受けていない方
- 開催日 …5月~2月の毎週水曜日
- 時間 …9:30~11:00
- 場所 …羅臼町民体育館アリーナ
- 参加料 …1か月500円
- 内容 …体や脳を刺激する運動、ゲーム感覚で楽しめる運動を行います。
- 実施スタッフ NPO法人 羅臼スポーツクラブらいず

みんなと楽しみたい



どちらもやりたい!

ふまねっとおしゃべりの広場

- 対象者 …町民の皆様であればどなたでも
- 開催日 …月1回第4金曜日
- 時間 …13:30~14:30
- 場所 …大地みらい信用金庫 2階
- 参加料 …無料
- 転倒予防や認知機能予防が期待できるふまねっと運動を行います。ドリンクコーナーも用意します。
- 実施スタッフ ふまねっとサポーター らうすクリオネの会



リハビリ相談会

- 対象者 …町民の皆様であればどなたでも
- 開催月 …4月、7月10月、1月
- 時間 …9:00~17:00
- 場所 …町内のご希望の場所へ訪問、または役場への来所等応相談。
- 参加料 …無料
- 内容 …リハビリ専門職である作業療法士、言語聴覚士が、リハビリや福祉用具等について相談に応じます。
- 実施スタッフ NPO法人りらいふ(札幌)



「ふまねっとおしゃべりの広場」



「ふまねっと」はゆっくりとネットを踏まないように歩くことで、楽しみながら、認知症の予防や転倒の予防が期待できる運動です。年齢に関係なく、どなたでも、楽しく気軽にできます。

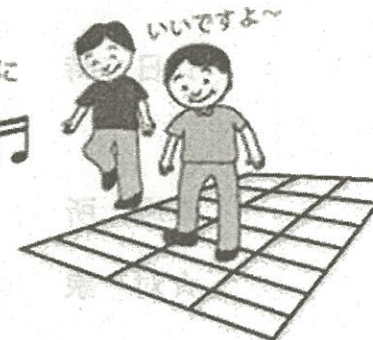
お茶の用意もご用意します。

☆見に来るだけでもok!!

☆お茶を飲みながらおしゃべりだけでもok!!

ネットを踏まずに
ゆっくり
のんびり!

みんなで楽しく
脳とからだの
健康づくり!



申込みはいりません。直接会場にお越しください!
誰でも自由に参加できます。一緒に楽しく運動しましょう!

日時：平成30年4月27日(金)

13:30~14:30

場所：大地みらい信用金庫羅臼支店 2階
(栄町100番地55)

参加費：無料

服装・持ち物：運動しやすい靴でお越しください。

主催：ふまねっとサポーター らうすクリオネの会
羅臼町役場

これらの事業は、羅臼町介護保険 委託、共催・主催事業です。
詳しい内容等は実施スタッフまたは役場保健福祉課(87-2161)にお問合せ下さい。

問合せ先：羅臼町役場 保健福祉課
保健師 飯島
87-2161