

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45~受付 10:00~11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
1月	14日(木)	12日(火)	19日(火)
2月	4日(木)	9日(火)	16日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

- 参加対象者**
- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
 - ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)
- ※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。
※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

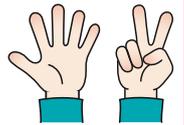
おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

やってみよう!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで認知症予防の一助になります!

今月のエクササイズ

- 両手を前に出して右手でピース、左手でパーを作ります。
- 「いち・に・さん」と声を出しながら「さん」の時に右手と左手の形を入れ替えます。
- スムーズに入れ替えられるようになったら指の形を変えてやってみましょう。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です
■申込み・問合せ/TEL 79-5500 (直通) 役場1階福祉部内

参加費
無料

水産みどり課から



町民憩いの森公園内の 通行止めについて

町民憩いの森公園内の枯れ木などを伐採します。
作業期間は1月から2月までの間の10日程度を予定しており、安全のため公園内遊歩道の一部または全部を通行止めいたします。詳しい作業期間は、看板にてお知らせします。

問合せ/みどり担当 (内線1611)



元気未来っ子

1歳6カ月児

()内は保護者名
※希望された方を掲載しています。



五十嵐 春貴くん
(貴弘)



内藤 凧彩ちゃん
(正晃)



宇居 清良くん
(宏明)



勝木 新くん
(翔)



佐藤 蓮くん
(知史)