

ふれ愛・あした塾では 「いつまでも元気でいたい」を応援します!

なんだか外に出るのがおっくうになってしまったという方や足腰が弱ってきたと感じている方、まだまだ現役!介護のお世話にはならないよ!と思っている方もあした塾を利用しませんか?

自分の好きな趣味活動をしたり、体を動かしたり、頭の体操をしたり……あした塾では毎日笑いがたえません。

仲間や人と交流し、これからの毎日に生きがいを見つけましょう。送迎もありますので、いつでもお気軽にお出かけください。



あした塾の利用について

- 対象者** 65歳以上で介護保険を利用していない方
場所 高齢者生きがいセンター（老人福祉センター隣）
蓼科ふれあい健康センター女神（蓼科地区）
利用日時 基本的に週1回（月～木曜日） 午前10時～午後3時頃まで
費用 1回の利用につき900円（昼食もです）
主な内容 健康チェック、趣味活動、レクリエーション、頭や足腰の体操、小旅行、健康運動指導士による体操指導、栄養指導など

元気アップ教室の参加者募集

8月～10月にかけて全6回、介護を予防し、より元気に過ごせるように教室を開催します。皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。

- 対象者** 65歳以上で介護保険を利用していない方
- 日程** 8月22日(金)、9月5日(金)、9月19日(金)
10月3日(金)、10月17日(金)、10月31日(金)
- 時間** 午前10時～11時半頃まで
- 場所** 蓼科ふれあい健康センター女神
- 内容** 体操、ウォーキング、レクリエーション、健康講話など
- 定員** 20名
- 募集期間** 8月1日(金)～8月15日(金)

※送迎についてはご相談ください。

詳しくは役場福祉係 ☎56-2311 有線4503までお電話ください。

