

## 膝・腰痛い人のためのプール教室参加者募集

膝や腰が痛くて悩んでいる方や激しい運動はできないという方、プールは膝や腰に負担なく運動ができます。運動指導士が効果的な運動を指導します。ゆっくり温水プールで体を温めたり、ストレッチしたりすることで心と体の健康づくりにお役立てください。役場から温泉アクティブセンターまで送迎も致しますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

- 対象者 65歳以上で介護保険を利用していない方
- 日 時 全6回  
8月24日(月)、9月7日(月)、9月28日(月)、  
10月5日(月)は午前開催 (午前9時~11時30分頃まで)  
11月2日(月)、11月16日(月)は午後開催  
(午後1時~3時30分頃まで)
- 内 容 役場集合・出発 ⇒ アクティブ到着・体調チェック・着替え ⇒  
20分 25分  
プールで運動・温まる ⇒ 着替え ⇒ アクティブ出発 ⇒ 役場着  
45分~1時間 15分 20分
- 場 所 ケアポートみまき温泉アクティブセンター
- 講 師 温泉アクティブセンター 健康運動士
- 持ち物 水着・水泳キャップ、バスタオル等
- 費 用 1回 1,310円程度 (プール使用料1200円と保険料110円程度)
- 申込み 8月3日(月)~8月12日(水) 定員20名  
地域包括支援センター 有線 2311 電話 56-2311まで  
ご連絡ください。



※教室の内容、日程は変更になることがあります。  
お願い：持病がある方は、主治医にご相談の上、お申込みください。

地域包括支援センター・住民福祉係

**お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。**(初回相談無料サービス中)

お取り扱い業務 Sarvice contents

☆暮らしサポート

- ・相続、遺言書作成サポート
- ・協議離婚サポート
- ・公正証書、内容証明作成サポート
- ・自動車登録、車庫証明、交通事故サポート
- ・開発行為、農地転用等土地活用サポート

☆起業・開業・独立サポート

- ・法人設立 (株式会社・LLC・NPO・各種組合等)
- ・電子定款作成代行、電子公証手続
- ・建設業、産廃業、運送業、飲食店、風営店等  
各種許認可 (開業・変更・更新) 申請代行
- ・中小企業・個人事業の会計記帳代行・決算書作成



登録 No.第 15150271 号  
長野県行政書士会会員  
行政書士 掛川 浩邦

〒384-2303 立科町塩沢 1454-3  
TEL 0267-56-3237 FAX 0267-56-3008

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先：総務課財政係》