

敬老の日 式典開催のお知らせ

町では、長年にわたり社会に貢献された高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、敬老の日の式典を次のとおり開催いたします。当日は式典の他、演芸会やお楽しみ会等を行いますので、皆様のご参加をお待ちしております。参加につきましては、8月に開催通知を老人クラブの支部長よりお配り致しますので、支部長まで出席のご連絡をお願い致します。（※ 老人クラブの無い地区につきましては、民生児童委員よりご連絡致します。）

開催日時 **9月19日(月) 敬老の日**

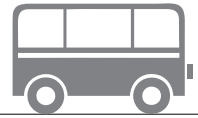
式典 午前10時～

お楽しみ会等 午前11時～ (予定)

開催場所 **立科町体育センター**

参加対象者 **町内の70歳以上の高齢者の皆様**

*なお、今年も送迎バスが各地区を回りますので、できるだけバスをご利用ください。運行時間につきましては、各地区の老人クラブ支部長等を通じてお知らせいたします。



平成28年度 敬老の日 御祝対象者の皆様

平成28年度式典の対象となる皆様（本年度、100歳・99歳・88歳の方）につきましては、町より別途ご案内状をお送り致しますので、よろしくお願い致します。

御祝対象者（式典招待者） 100歳高齢者、99歳高齢者（白寿）、88歳高齢者（米寿）

こちら 地域包括支援センターです！ 高齡者支援係

膝・腰の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29日(月)、9月12日(月)、9月26日(月)、
10月3日(月)、10月17日(月)は午前開催（9時～11時30分頃まで）
10月31日(月)は午後開催（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 健康運動指導士
- 持ち物 水着、水泳キャップ、バスタオル、水分補給用のお茶等
- 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(水)～8月19日(金) 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。

