

介護予防教室 あたまの体操 参加者募集のお知らせ ～からだと一緒にあたまの体操もしましょう～

身体と頭は同時に使うことで、その効果を発揮すると言われています。

「脳トレ」と言うのが難しいイメージがありますが、簡単な問題とレクリエーションを交え、無理なく脳トレを行っていきますので一緒に楽しみましょう。

- 参加要件 介護保険を利用されていない方で概ね65歳以上の方
- 日 時 平成28年11月9日・16日・30日・12月14日・21日
平成29年1月11日・18日・25日・2月8日・15日（全10回 水曜日開催）
午前10時～11時30分
- 開催場所 老人福祉センター 集会室（※11月16日のみ中央公民館 大会議室）
講師 レクリエーションコーディネーター 大塚寛美 先生
（サポート：立科町健康サポーター）
- 申込期限 平成28年10月17日(月)～11月4日(金)



温泉ゆったり健康教室 参加者募集のお知らせ

12月から2月にかけて権現の湯温泉館にて健康教室を開催します。

老化は足腰からとも言われています。いつまでも丈夫な足腰でいきいき生活できるように、健康運動指導士が手軽にできる運動やストレッチを提案します。

いい汗をかいて、温泉でリラックスしてはいかがでしょうか。

- 日 程 12月13日(火)・12月20日(火)・1月10日(火)
1月17日(火)・1月24日(火)・1月31日(火)・2月7日(火)
2月14日(火)・2月21日(火)・2月28日(火)の全10回
- 時 間 午前10時15分～11時15分（60分）※入館は10時～
- 開催場所 権現の湯 カラオケルーム
- 講師 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- 費用 温泉館への入館料400円が自己負担となります。
- その他 心臓や股関節等に持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。
- 申込期限 11月7日(月)～11月25日(金)



☆お問合せ・お申込みは立科町地域包括支援センター（役場高齢者支援係）
電話 56-2311／有線 2311へご連絡ください。

下水道に切り替えて 快適な生活環境を！

地域の環境保全と快適な生活環境づくりのため、
公共マス設置後まだ下水道に接続していない方は、
早めの接続をお願いいたします。



上下水道係

