

## 膝・腰が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。健康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歳以上で介護保険サービスを利用されていない方
- 日程 5月28日(月)、6月11日(月)、6月25日(月)、  
7月9日(月)、7月23日(月)、8月6日(月) 全6回 ※変更する場合があります。
- 時間 13:00~15:30まで (初回と最終回は、体力測定のため30分程度延長します。)
- 内容 13:00 役場集合・出発  
13:20~13:50 アクティブ到着・体調チェック・着替え  
13:50~14:50 プールで運動  
14:50~15:10 着替え・アクティブ出発  
15:30 役場着・解散
- 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、水泳帽子、バスタオル、水分補給用の飲み物
- 費用 1回 1,303円 (プール使用料1,200円と保険料103円)
- 申込み 5月7日(月)~5月18日(金)  
地域包括支援センター (電話 88-8418、有線 2311) までご連絡ください。
- 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・高齢者支援係

## 佐久地区障がい者スポーツ大会の開催について

福祉係

今年も長野県障がい者スポーツ大会の出場選手選考を兼ねた佐久地区大会を開催します。

- 開催日 6月2日(土) 午前9時~
- 開催場所 佐久駒場公園多目的広場
- 競技種目 50m・80m競走、50m視覚障がい者直線走、マラソン、ソフトボール投げ、卓球  
レクリエーション種目：宝つり、パン食い競走、水汲みリレー、玉入れ
- 申込先 町民課 福祉係 (電話可 電話 88-8405)
- 申込期限 5月11日(金)



障がいのある方がスポーツやレクリエーションを通じて親睦と交流を図るとともに、体力の増進、また地域住民の障がい者に対する理解を深めることを目的としています。

参加を希望される方、興味のある方は福祉係までお問合せください。

なお、雨天による中止や種目内容の変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。