

「支え合い自ら輝く地域づくり」を目指して

「はつらつチェックリスト」をご活用ください

毎年4月上旬に、70歳以上の皆さん（介護保険の認定を受けている人を除く）に「はつらつチェックリスト」を郵送させていただいています。

「はつらつチェックリスト」は、生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするものです。

早めに生活機能の低下に気づき、状態悪化を防ぐために、町で実施している介護予防教室のご案内もさせていただきます。

住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためにも、年1回はチェックをしていただき、5月15日(金)までに、高齢者支援係へ提出してください。



【お問合せ】立科町地域包括支援センター（高齢者支援係内）電話88-8418

こちら 地域包括支援センターです！

はつらつウォーキング教室開催のお知らせ

今年も6月からはつらつウォーキング教室を開催します。

立科町のおいしい空気を吸って仲間と一緒に町内名所をウォーキングしませんか？

「なかなか体を動かす機会がない」、「運動したいけれど一人では続かない」といった皆さん、大歓迎です。大勢のご参加をお待ちしています。

- 対象者 概ね65歳以上の町内在住の皆さん
(3~4km程度歩ける人)
- 定員 30名(先着順)
- 開催日 ① 6月 2日(火) ② 6月16日(火) ③ 6月30日(火)
④ 7月14日(火) ⑤ 8月25日(火) ⑥ 9月15日(火)
⑦ 9月29日(火) ⑧ 10月13日(火) ⑨ 10月27日(火)
⑩ 11月10日(火)
- 時間 午前9時30分~11時30分
- 内容 ストレッチをした後、町内の名所周辺を3km程歩きます。
初回と最終回は体力測定を実施する予定です。
※雨天時は室内での運動になります。場所は改めてご連絡します。
- 講師 身体教育医学研究所 健康運動指導士 横井佳代氏
- 持ち物 タオル、飲み物、帽子(歩きやすい服装でご参加ください)
- 費用 103円×参加回数分(行事用の任意保険)
※コースにより、別途料金が発生する場合や女神湖周辺で食事をする場合があります。その場合は自己負担となりますので、事前にご連絡します。
- 申込み 5月20日(水)までに地域包括支援センター（高齢者支援係）電話88-8418 有線2311へご連絡ください。
- お願い 心臓や関節等に持病がある人は、主治医にご相談のうえ、お申込みください。



【お問合せ】立科町地域包括支援センター（高齢者支援係内）電話88-8418