

地域包括支援センターからのお知らせ

いきいき教室

ご自身はもちろん、みんなで体も頭も“いきいき”と生活を送れるように教室を開催します。

みなさまの参加をお待ちしております！

- ◆時 間 10:00～11:30
- ◆場 所 総合福祉センター(プラット) 会議室
- ◆参加対象 40歳以上の町民
要介護認定を受けている方はご遠慮願います。
- ◆参加費 無料
- ◆その他 運動するときは動きやすい服装(ストッキングは避けてください)、飲料水があると良いです(上靴がいる時もあるのでその際は別途お知らせします)。

	日程	内容	講師
1	5月9日(金)	簡単!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師
2	6月13日(金)	食生活などについて 無理なく体を動かそう	保健センター 栄養士 地域包括支援センター 理学療法士
3	7月11日(金)	特殊詐欺などについて	中標津警察署 生活安全課
4	8月8日(金)	ふまねっと	ふまねっとインストラクター 澤野功氏
5	9月12日(金)	ふまねっと	ふまねっとインストラクター 澤野功氏
6	10月10日(金)	認知症の理解	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
7	11月14日(金)	最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
8	12月12日(金)	お口の健康についてなど 無理なく体を動かそう	保健センター 歯科衛生士 地域包括支援センター 理学療法士
9	令和8年 1月9日(金)	ヒートショックと骨粗鬆症 について 介護保険について	保健センター 保健師 地域包括支援センター
10	2月13日(金)	再び!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師

◎申し込み方法 **5月2日(金)** までに電話または WEB 予約にてお申し込みください。
(各日程で空きがあれば随時申し込み可能です)



WEB 予約はこちらから!

※「ふまねっと」とは、50センチ四方のマス目のできた大きな網(8マス×3マス)を床に敷き、網を踏まなようにマス目をゆっくり歩く運動です。

～お問い合わせ・申し込み先～
地域包括支援センター
(役場 介護支援係)
☎ 74-0867