



地域包括支援センター「介護予防事業」 まる元 らくらく運動教室のご案内



町では、介護予防教室として「まる元 らくらく運動教室」を実施しています。

現在「①つつじ教室」と「②ななかまど教室」に空きがありますので、希望される方は保健福祉課地域包括支援係へお申し込みください。

○日 時

毎週火曜日（祝日・年末年始を除く）

○コース

①つつじ教室（空きあり）

午前10時から午前11時まで

②ななかまど教室（空きあり）

午後1時から午後2時まで

③さくら教室（空きなし）

午後2時30分から午後3時30分まで

○会 場 本別中央会館

○対象者 65歳以上の町民の方

○参加料

月額1,000円

○講 師

NPO法人ソーシャルビジネス推進センター
健康運動指導士

○持ち物

運動しやすい服装・上靴（運動しやすい靴）・タオル・飲み物

○内 容

椅子に座っての運動を中心に、足腰の筋力トレーニングやボールを使用した脳トレーニング、参加者同士のレクリエーションなどを行います。運動前には保健師や看護師による血圧測定など体調確認を実施します。

○送 迎

送迎は会場までの移動手段がない方に限り対応します。希望される方は申し込み時にお知らせください（送迎できる人数に限りがありますので、ご協力をお願いします）。

※「まる元」とは、地域まるごと元気アッププログラムの略です。運動の専門家が無理なく「安心」「安全」「科学的」に皆さまの健康づくりのお手伝いをします。

▼お申し込み・お問い合わせは、役場保健福祉課地域包括支援係（7-5291）へ。

☆ 歯みがきたいへんよくがんばりました ☆

しかべ幼稚園で行われた歯科検診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。

幼稚園では給食の後に歯みがきをしています。ご家庭でも、食後の歯みがきを習慣付けるようにしましょう。

年少 ももぐみ	年中 さくらぐみ	年長 うさぎぐみ
園児名	園児名	園児名
いの井 うえ さくたろう くん	いわ岩 しま島 だい大 ち知 くん	すず鈴 き木 李 と斗 くん
かま釜 ざわ澤 かい海 り力 くん	の野 のだだ そら 昊 くん	たけ竹 うち内 せい青 ほう鳳 くん
し清 みず水 ひなた陽 た太 くん	い伊 とう藤 り梨 あ拳ちゃん	あ阿 べ部 こ小 はる春ちゃん
せい清 の野 ゆ優 ら良 くん	さ笹 ささぐち ひよりちゃん	あ阿 べ部 ま真 こ心ちゃん
せき関 や谷 りつ律 な那ちゃん	もり盛 た田 いち苺 か花ちゃん	さか坂 井井 きょう杏 か華ちゃん
なか中 むら村 な奈 こ瑚ちゃん		たか高 はし橋 そ昊 ら愛ちゃん
		たか高 はし橋 なぎ凧ちゃん
		まつ松 もと本 りん凧ちゃん

