



平成30年度の

「足腰しっかり教室」スタート!

おたっしやチェックリストに基づいて、対象の方にはご案内します。

- 65才以上の方の運動器の機能向上訓練を約3か月間かけて実施します。下記のいずれかに当てはまり、ほぼ13回参加可能な方を対象とします。
- ・おたっしやチェックリスト（役場から配布）で運動の項目に3つ以上当てはまる方
 - ・足腰の筋力やバランス等の機能が低下してきた方
 - ・運動訓練をして元気になりたいという意欲のある方
 - ・運動訓練を行う上で身体に支障のない方

開催日(全13回)

回	実施日	回	実施日	回	実施日
1	11月27日(火)	6	1月8日(火)	11	2月12日(火)
2	12月4日(火)	7	1月15日(火)	12	2月19日(火)
3	12月11日(火)	8	1月22日(火)	13	2月26日(火)
4	12月18日(火)	9	1月29日(火)	※	3月14日(火)
5	12月25日(火)	10	2月5日(火)	3/14はフォローアップ	



実施場所 舟橋村役場3階ホール他

実施時間 午前10時から11時30分(第2回のみ午後2時~3時30分)

参加申込 おたっしやチェックリストから対象になる方には11月始めにご案内します。案内がなかった方でも参加は可能です。参加を希望される方はまず下記までご連絡ください。送迎の必要な方は対応いたします。
舟橋村社会福祉協議会(地域包括支援センター) 464-1847 細川まで

オレンジカフェふなはし開催!

認知症になっても安心して暮せる舟橋村へ「オレンジカフェふなはし」開催

認知症の方やその家族等どなたでも気軽に立ち寄れるカフェです。

9月26日(水)舟橋図書館(カモシカ図書館)2階 和室・ラウンジルームにて コーヒーやお茶を飲みながらゆったりと過ごしました。ボランティアの方による演奏会もあり、認知症を予防したい方、個別相談なども。オレンジカフェは地域の方ならどなたでも自由に立ち寄れる場所です。認知症や介護のことなど一人で悩まないで来てみませんか。

次回は11月27日(火)午後2時から。同じく舟橋図書館にて開催予定です。

