シルバーリハビリ体操で毎日を元気に！
～いつでも・どこでも・ひとりでも～

主催　シルバーリハビリ体操指導士の会

●体操の効果は？

・肩こりや肩痛、膝や腰痛などの予防・改善・強化につながる体操をします。
・嚥下（物の飲み込み）体操をします。誤嚥を予防するために、口周りの筋肉体操や発声練習などをします。

●持ち物・服装は？

・体操マットかバスタオル（横になって行う体操の際に使用）。
・飲み物・身軽な服装

●参加会場は？

・登録制ではありません。どの会場でも参加できます。
・右記の体操実施会場一覧をご覧ください。

会　場	開催曜日		時　間
利根町保健福祉センター	毎週	月	13:00 ～ 14:30
利根東部農村集落センター	1	火	9:30 ～ 11:00
利根町生涯学習センター	3	火	
立木公民館	毎週	火	9:30 ～ 11:00
白鷺の街集会場			13:30 ～ 15:00
利根町国保診療所		水	9:30 ～ 11:00
文間地区農村集落センター			
四季の丘集会場			
もえぎ野台集会所	2・4	水	10:00 ～ 11:30
ニュータウン集会所	1・2 4・5	木	10:00 ～ 11:30
早尾台自治会館	2・4	木	9:30 ～ 11:00
西楽院（内宿集会所）			10:00 ～ 11:00
利根町すこやか交流センター	毎週	金	9:30 ～ 11:00
フレッシュタウン自治会館			
羽根野台区民センター	1・3	金	9:30 ～ 11:00
			13:00 ～ 14:30
八幡台集会所	1・2 3・5	金	10:00 ～ 11:30
	4	金	10:00 ～ 11:00

問い合わせ先　利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１

認知症について、身近な人と一緒に学ぼう
～認知症地域支援推進員つぶやき⑥～

認知症と言うと、ついさっきのことが思い出せない・新しいことが覚えられないといった「記憶障害」を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし、会話が続かない、料理の支度ができないといった生活を営む上でさまざまな困難を伴う「生活障害」が見られます。毎日当たり前にできていたことが、認知症の進行によってやりづらさが出てきますが、その現われ方はその人の趣味や暮らし方によっても違います。本人もご家族も戸惑うことが少なくありません。

認知症を抱える本人も、できるだけ自分のことは自分でやりたいと考えていますから、その人に合った見守りやちょっとした手助けでその人らしい日常生活を永く続けることができます。まずは、必要時に早期受診と早期対応ができるように、日ごろから家族や友人など身近な方と一緒に認知症やその対応について学んでおきましょう。

私たちはここにいます！（認知症地域支援推進員配置施設）

○地域包括支援センター　☎６８－８９４１
○利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１
○複合施設　響　☎６１－８５００
○居宅介護支援事業所　介護老人保健施設　もえぎ野　☎８４－６０８１

問い合わせ先　地域包括支援センター　☎６８－８９４１

フリフリグッパー体操
「地区運動集会」
フリフリ交流会へのお誘い！

主催　利根フリフリクラブ

今年もフリフリグッパー体操の考案者である筑波大学・征矢英昭教授をお招きして、３地区運動集会合同の交流会を開催いたします。

日時　３月15日（金）
午前10時～正午
会場　利根町公民館
多目的ホール

征矢先生の熱のこもった講演にはいつも元気づけられます。運動集会参加者の方はもちろん、初めての方にも興味深いお話が聴けます。きっと征矢マジックにかかり、運動集会への参加意欲が湧くことと思います。

またこの集会は、体力維持、もの忘れ予防のためにも「効果大」といわれています。皆さまの参加をお待ちしています。

△筑波大学・征矢先生

フリフリ地区運動集会予定

場　所	日　程	開催日（3月13日～4月末日の予定）	時　間・持ち物
利根町公民館	第１・３木曜日	4月4日・18日	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	第１・３火曜日	3月19日、4月2日・16日	
利根町生涯学習センター	第２・４水曜日	3月13日・27日、4月10日・24日	
講師　筑波大学　諏訪部先生・越智先生・福家先生　※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください			
問い合わせ先　利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１			

利根町元気プロジェクト！とね元気塾

利根町シティプロモーションセミナー 2019

参加者募集中

ユネスコ無形文化遺産に登録された美濃和紙を使ったアート作品展「美濃和紙あかりアート展」をはじめ数々の観光イベントを手がける美濃市観光協会池村事務局長のユニークで楽しいトークセミナーです。第２部のトークセッションでは、パネラーたちが「アート、観光、イベント」について語り合います。他では聞けないとても貴重なセミナーです！お聞き逃しなく！※参加費は無料です

3/22（金）　会場　役場多目的ホール

第１部　**基調講演　16：00～17：30**

”花みこし”の本場、岐阜県美濃市に学ぶ！
「地域の魅力を活かした、観光とシティプロモーションの取り組みについて」
講師：岐阜県美濃市観光協会　事務局長　池村 周二

第２部　**トークセッション　17：45～19：00**
テーマ「まちづくりにおけるアート・観光・イベントの役割について」
～利根町を考える～
パネラー　日比野 克彦（東京藝術大学美術学部 学部長）
池村 周二（岐阜県美濃市観光協会事務局長）
芳賀 尚賢（株式会社 オフィスミゴト）

利根町元気プロジェクト！　とね元気塾

利根の桜の花みこし

昨年度からスタートした、とね元気塾ワークショップ「利根の桜の花みこし」が、今年も開催されます。

日比野克彦塾長と一緒に豪華で華やかな「花みこし」を完成させましょう！

事前申込された方には、参加記念品をプレゼント。数に限りがございますので、お申込みはお早めに！

～プログラム～

サニーズクレープ大洗店

センターアイランド

sweet jokers cafe

ホットドッグストア LAX

大人気キッチンカーも集合！

花みこしワークショップ
日比野塾長と一緒に紙のお花で花みこしを飾り付けて完成させよう！

楽器づくりワークショップ
段ボールやペットボトル…いろんな材料で、打楽器を作って、パレードに出発！

利根の桜の花みこしパレード！
完成した花みこしを、みんなで担いでパレードに出発！

花みこしコンテスト
花みこしを審査して、各賞を発表！

申込方法
左記「いばらき電子申請」の QR コードを読み込み、必要事項を入力してお申込みください。また、メールや FAX でも受付しています。詳しくは、チラシまたは町公式ホームページをご覧ください。

問　企画課　シティプロモーション係　☎ 0297-68-2211（内線 221）

平成 31 年度 農業委員会通常総会のお知らせ

右記の日程のとおり、平成 31 年度農業委員会通常総会および臨時総会を開催します。

※開催の最終決定は、役場正面玄関前掲示板の告示をご確認ください。

【開催場所】
役場４階 ４－Ａ会議室

【問い合わせ先】
経済課　☎ 68-2211（内線 323）

上半期（４月～９月）

臨時 ４月　１日（月）10：00 ～
通常 ４月 11 日（木）13：30 ～
通常 ５月 13 日（月）９：00 ～
通常 ６月 10 日（月）13：30 ～
通常 ７月 11 日（木）13：30 ～
通常 ８月　９日（金）13：30 ～
通常 ９月 10 日（火）９：00 ～

下半期（10 月～３月）

通常 10 月 10 日（木）13：30 ～
通常 11 月 11 日（月）13：30 ～
通常 12 月 10 日（火）13：30 ～
通常 １月 10 日（金）13：30 ～
通常 ２月 10 日（月）13：30 ～
通常 ３月 10 日（火）13：30 ～

（臨時＝臨時総会　通常＝通常総会）

※４月１日の臨時総会は 10：00 から、５月、９月の通常総会は９：00 から開催いたします。ご注意ください