

しよう。

熱中症予防のためには、1人ひとりの意識とともに家族や周囲の見守りや声掛けが重要となります。地域全体で暑い夏を乗り切りましょう。

「はつらつトレーニング」 10月生募集

▼対象者

65歳以上で利根町に住所を有し、運動制限のない方、介護保険の認定を受けていない方

※今回初めて参加する方を優先します。

【定員】 10名

※申し込み人数が定員を超える場合は、抽選とします。利用決定した方には電話連絡します。

【実施場所】 とねふれあいプラザトレーニングルーム

【申し込み】 8月28日(金)まで

午前8時45分～午後5時

利根町保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

【内容】 トレーニング講師指導のもと

トレーニングマシンを使い、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。少人数のグループごとにトレーニングを行います。

【利用日時】 火曜・金曜日午前中の予約時間内（1回55分程度）

【利用回数】 週1回程度（毎回予約制）

【利用期間】 開始から6カ月間

【利用料】 6カ月 2000円

【利用開始までの流れ】

当選のご連絡→保健福祉センターに

て面接→利用決定→申請書などを提出

↓「スタートアップ講座」を受講→トレーニング開始

65歳以上対象

「かむカム栄養塾」受講者募集！

お口のトラブルや低栄養改善のための教室です。「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善をめざします。

対象の方へは、8月下旬に地域包括支援センター（介護予防のためのチェック票判定結果のお知らせ）および役場保険年金課から個人通知（「かむカム栄養塾」のご案内）が送られます。

【日程】 9月29日(火)開始（全8回）

【会場】 保健福祉センター

【参加費】 100円/回

【定員】 20名（先着順）

【締切】 8月31日(月)

午前8時45分～午後4時

（土・日曜、祝日を除く）

とねふれあいプラザ

展示室の利用案内



展示室詳細
町公式
ホームページ

展示室が6月2日から利用再開となり、文化・芸術活動の推進をはかることを目的として、個人・団体などで芸術工芸（絵画、彫刻、工芸、書、写真など）をされている方が無料で展示できるようになりました。

町公式ホームページに詳細を掲載していますので、ご覧ください。

※展示室利用申請の前に、一度展示室内をご覧ください。

親子クッキングを開催しました

6月20日、生涯学習センター主催の子ども体験講座として、利根町ヘルスメイトによる「親子で学ぶ簡単ごはんパッキングクッキング」を行いました。パッキングクッキングは、食材をポリ袋に入れて湯せんで加熱する調理法で、洗いが少なく、時短にもつながるほか、限られた水や器具で調理できるため災害時にも役立ちます。

講座当日は町内の小学生とその保護者が協力しながら、手軽でおいしい調理法を体験しました。また、レクリエーションでは新聞紙を使った紙皿作りに挑戦し、身近なものを活用する工夫を学び、ヘルスメイトによるミニ講話では、災害時の備えに関して理解を深めました。

参加者からは「ポリ袋は備蓄していたものの、実際に使ったことはなかった。今日の実習を参考にし、普段の食事作りに取り入れたい。」「災害時にも温かい食事を作ることができると知った。」との声が聞かれました。ヘルスメイトは今後も食育を通じた望ましい食生活の形成と健康づくりを支援します。今年度の活動もご期待ください。



講座などのご案内～お気軽にお問い合わせください～

◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】

日程	予約時間	内容	申し込み・問い合わせ
8月22日（土）	9：00～10：30	・トレーニングマシンの取り扱い やトレーニングルームの使用 方法などの説明	場所：とねふれあいプラザ 費用：無料 電話：0297-79-6253 （火～日曜日 9:00～19:00） ※祝日は休み ※各回定員10人になり次第終了
8月26日（水）	13：00～14：30	※後半30分は希望者のみマシン 操作およびトレーニング指導	

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日（終日）はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。