

保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曽根221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

随時申し込み受付中「はつらつトレーニング」令和9年1月募集

▼対象者　利根町に住民票を有し、運動制限がなく、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方
※今回初めて参加する方を優先します。
▼定員　10名
▼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　11月27日㈮まで　午前8時45分～午後5時　保健福祉センター窓口または電話にて
※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。
▼内容　トレーニング講師の指導のもと、トレーニングマシンを使い、少人数のグループごとに、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。
▼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

もの忘れ予防のための教室「キラリ☆脳トレ倶楽部」参加者募集

ここ最近、体の動きが鈍くなり、もの覚えが悪くなった方はいませんか？
そんな方には、もしかしたら「キラリ☆脳トレ倶楽部」が必要かもしれません。音楽と運動で、今まで休んでいた部分の脳を刺激して、活性化させてみませんか。毎回、参加者同士笑い合いながら楽しく実施しています。
ご興味のある方は、すぐお申し込みください！
▼対象者　65歳以上で、利根町に住民票を有し、介護保険サービスを利用しておらず、左記の①～③のうちいずれかに該当する方

①週に1度も外出していない
②「いつも同じことを聞く」と周囲の人から言われる
③今日の日付がわからないときがある
または、左記の①～④のうち2つ以上に該当する方
①物の置き忘れがある
②物や人の名前が出にくくなったと感じる
③やろうとしたことを忘れることがある
④認知症になるのではないかと心配になる

▼日程　月4回（水曜日、祝日休）
▼期間　1年間
▼時間　午後1時15分～2時15分
▼場所　利根町保健福祉センター
※音楽療法と運動療法を、交互の日程で行います。音楽・運動両方の参加が必須です。
▼参加費　1回　100円
▼講師　音楽療法士　宇津野裕子（うつのゆうこ）先生　理学療法士　所圭吾（ところけいご）先生
▼申し込み　随時受け付け　午前8時45分～午後5時（土・日曜日、祝日除く）
▼募集人数　10名
※定員に達した場合締め切ります

11月8日は「いい歯の日」おいしく食べて健康長寿

いい歯の日は「11（いい）8（は）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が制定しました。私たちは普段、あまり意識することなく食べたり、話したりしていますが、これらはすべて健康な

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】※再受講も可能です

日　程	予約時間	内　容	申し込み・問い合わせ
11月24日（火）	13:00～14:30	・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 ・後半30分はマシン操作およびトレーニング指導（希望者のみ）	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 ※各自定員10人になり次第終了
11月29日（日）	9:00～10:30		

※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。