



# 地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター（14番窓口） ☎ 64-1120

## みんなで一緒に？ 体操しませんか？

下記の施設で体操を行っています。

体操を続けていると、「体が軽くなった」・「皆に会えるのが楽しい」・「気持ち明るくなる」などいいことが沢山あります。生活の中に運動を取り入れて体力低下を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。



	会場	開催日	時間
お元気体操	南の町老人憩の家	毎週水曜日	13:30～
お元気体操	青木老人憩の家	毎週水曜日	13:30～
お元気体操	栖原老人憩の家	毎週木曜日	13:30～
お元気体操	田区民センター	毎週木曜日	13:30～
お元気体操	山田老人憩の家	毎週水曜日	13:00～
お元気体操	方津戸集会所	毎週月曜日	13:30～
お元気体操	なぎ集会所	毎週金曜日	13:30～
腰痛膝痛予防健康体操	ふれあいプラザ	第1・3週水曜日	10:00～
いきいき体操OB会	総合センター	毎週水曜日	13:30～

★お元気体操では、柔道整復師の先生が月に2回運動指導をしています。

くわしくは、湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課 14 番窓口）

☎ 64-1120

## 集団健診のご案内

今年度最後です！もう受診されましたか？

健診日 令和2年2月23日⑧

場所 湯浅町役場

まだ、本年度受診いただいていない方は、

☎ 64-1120 健康福祉課健康推進係

まで

今すぐお電話ください!!

☆湯浅町国民健康保険にご加入の方にお知らせです☆

令和2年2月末までに、特定健診（個別・集団・人間ドックのいずれか）を受診いただいた皆様の中から抽選で、景品を進呈させていただきます。

また、集団健診会場にて受診いただいた方には、粗品をお渡しいたします。

