

要予約
参加無料

先着 30 名様

※前回参加された方は、
ピンクのファイルを
ご持参ください。

運動教室 (14 時～15 時)

「思いどおりに動けるからだを作ろう～毎日できる簡単運動～」

講師：運動指導士 くわばら りみ 氏

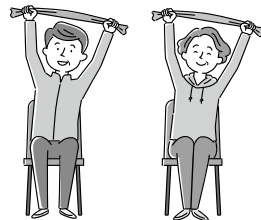
※当日は、動きやすい服装で、ヨガマットまたはバスタオル、
水分補給できるものをご持参ください。

○日 時：令和 8 年 1 月 19 日(月)
13 時～15 時 30 分(13 時受付開始)

○場 所：地域福祉センター 2 階 大ホール

○申込締切：12 月 19 日(金)

筋膜リリースで柔軟なからだを
手に入れよう!



▲ Inbody

各種測定コーナー (13 時～14 時)

血圧測定、Inbody 測定、骨密度
ベジチェック、血管年齢測定

Inbody では筋肉量や骨を丈夫にする
ミネラル量などの体組成分析ができます。
この機会にぜひお試しください!

栄養教室 (15 時～15 時 30 分)

「免疫力を高めよう」

免疫力アップに必要な栄養とは? 食事のポイントを解説!

講師：管理栄養士 ^{はやし} 林 ^{みなこ} 美奈子 氏

今の健康状態とこれからの
生活を見直そう!

12 月 3 日から 9 日は障害者週間です

問 福祉課 福祉係 ⑪番窓口 Tel64-1120

障害者週間は、障がいのある人たちの社会参加を推進し、理解と認識を深める週間です。障がいのある人は、生活の様々な場面で不自由を感じることがあります。どのような配慮や支援が必要なのかを知り「誰もが安心して暮らせるまち」をつくりましょう。

障がいのある人への配慮の一例

- ・車いすの人などのために、建物の出入り口や電車の乗降など段差がある場所に、折り畳み式スロープを渡す。
- ・見た目では分かりにくい障がいがあり、日常生活で困ることがあるので、簡単な言葉や写真、イラストを使って分かりやすい表現をしたり、手話や筆談などその人に応じた丁寧な対応をする。

ヘルプマークを配布しています

- ・ヘルプマークは、外見からは分からなくても周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるマークです。
- ・福祉係へ申請していただければ、無料で配布しています。



広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています