

健康づくりの活動に参加しましょう! Vol.2

町では、歩いて通える身近な会館などを会場にした、どなたでも参加できる「通いの場」の普及を推進しています。今回は、町内32地区で行われている「お元気くらぶ」を紹介します。

お元気くらぶ

各自治会館などで1～2か月に1回程度開催しています。脳や運動機能の活性化を図りながら、参加者同士での交流を通じて元気な地域を目指しています。内容は、保健師などによる健康相談のほか、お元気体操、ポッチャなどのレクリエーションを通じて、楽しく体を動かしています。

会場準備や参加者の声かけは、自治会の皆さんにご協力いただいています。お元気くらぶの日程は、各自治会を通じてお知らせしています。

新規の開催や内容など、ご不明な点はまるごと支援班までお問い合わせください。



健康づくりに関する小坂町出前講座をご活用ください

まるごと支援班職員が各自治会に出向き、健康づくりに関する講話などを行います。各自治会の居場所活動や勉強会などにご活用ください。希望する場合は、予定日の3週間前までに、まるごと支援班へお申込みください。

【例】ミニ健康講話と保健師等による健康相談(1時間程度)

【例】まるごと養成講座(認知症サポーター、心はればれゲートキーパー)(90分程度)

「こさかはっぴいポイントカード」はお持ちですか?

「お元気くらぶ」や各自治会で行われている「居場所」などに参加すると、1日50ポイントが入ります。1000ポイントがたまると、満点どうもカード1枚と交換することができます。

4月からは年齢を問わずカードを使用することができます。

カードの発行は各種事業の会場や福祉課町民福祉班で行っています。



4月のかようカフェのご案内

4月の「かようカフェ」は4月20日(火)に開催します。認知症や健康などの不安を専門スタッフに相談することができます。ぜひご参加ください。

【時間】10時～11時

【会場】天使館(これまでと会場が異なります)

【内容】家でも気軽にできる体操パート2

【参加料】100円(茶菓子代)



お問い合わせ先 福祉課まるごと支援班【まるねっと】(TEL29-2950) (TEL29-3926)