

男性を対象とした運動機能向上事業

「KABU筋 男塾」が始まります!

5月6日(金)から、筋力トレーニング等で運動機能向上を目指す男性を対象とした事業がスタートします。外出する機会が減って運動不足…最近あまり体力に自信がなくなってきた…こんな悩みをお持ちの方に、おすすめです!! ご希望の方は、小坂町社会福祉協議会までお申込みください。

下肢を中心に、トレーニングマシン等を使って理学療法士等が運動の指導を行います。

「人生100年動き続けるため」に、トレーニングで活力ある生活を目指しましょう!

【日 時】 毎週金曜日 10時～11時30分

【会 場】 交流センターセパーム トレーニングルーム(内容により変更する場合があります)

【費 用】 500円/月 【定 員】 10人程度



©かぶきん

■お申込み・お問い合わせ先 小坂町社会福祉協議会 [担当:村木] (TEL29-3221)

「はっぴいポイントカード」が変わります

介護予防や健康づくりに関する町が主催する事業等に参加した方へポイントを付与し、1,000ポイントで満点どうもカードと交換できる「はっぴいポイント」事業で使用するポイントカードが、これまでの磁気式カードから紙製カードに変更されます。

これまではポイント数を自分では確認できませんでしたが、新しいカードではポイントがどのくらいたまっているかが一目でわかるようになります。

現在お使いの磁気式カードは、順次「お元氣くらぶ」等で交換しますので、しばらくお待ちください。

これから新たにポイントカードの交付を希望する方へも随時お渡ししますので、お問い合わせください。



ポイントのイメージ

4月のかようカフェのご案内

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。

【日 時】 4月19日(火) 10時～11時

【会 場】 天使館 【参加料】 100円(茶菓子代)

※はっぴいポイントカードの対象事業です。

※感染状況で変更となる場合があります。



3月はおりがみで干支の「寅」を作りました!

通いの場のある元気な地域づくりをめざして

【その6】

体を動かして
ストレス発散!

中小坂「お元氣くらぶ」



【その7】

鳥越「お元氣くらぶ」
顔を含わせる場に

〜みんなと



中小坂、鳥越地区では月1回、自治会館を会場に「お元氣くらぶ」を開催しています。3月の開催では、北京オリンピックで盛り上がった競技をアレンジし、ディスコンを使った「カーリングもどき」でオリンピック気分を味わいました。