

地域包括支援センターだより 第48号

令和4年5月発行：加美町地域包括支援センター

☎63-3600

参加者
募集

筋力アップ教室

自粛期間が長く続き、運動する習慣が減っていませんか？楽しみながら体を動かす高齢者向けの運動教室を開催します。イスに座っての運動が中心なので、足腰に痛みのある方でもムリなく取り組みます。自分にあった継続できる運動を見つけ、筋力の向上とフレイル予防を目指しましょう。

	開催日
第1回	令和4年 6月 8日(水)
第2回	6月15日(水)
第3回	6月22日(水)
第4回	6月29日(水)
第5回	7月 6日(水)
第6回	7月13日(水)
第7回	7月20日(水)
第8回	7月27日(水)
第9回	8月 3日(水)
第10回	9月 7日(水)
第11回	9月14日(水)
第12回	9月21日(水)
第13回	9月28日(水)
第14回	10月 5日(水)
第15回	10月12日(水)
第16回	10月19日(水)

【会場】中新田福祉センター

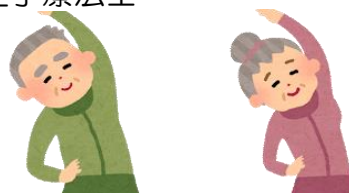
【時間】10:00~11:30

(受付 9:30~)

【内容】ストレッチ、筋力アップ運動

介護ミニ講話、健康チェック

【講師】理学療法士



申込期間：5月9日(月)~5月11日(水)

受付時間 8:30~17:15(土日祝除く)

<申込先>加美町地域包括支援センター

☎ 63-3600

●対象者：加美町に住所を有する65歳以上の方で、原則として全日程参加できる方

(要介護・要支援認定を受けていない方)

* 高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため主治医に確認してからお申し込みください。

* 新型コロナウイルス感染症対策として、2週間前からの体調確認や行動履歴の確認をさせていただきます。また、感染状況によりましては、中止や回数が制限される可能性もございます。

●定員：15名程度

* 申し込み多数の場合は、初めて教室に参加する方を優先とさせていただきます。

後日、参加の可否についてご連絡いたします。

* 送迎はありませんのでご注意ください。

裏面もご覧ください

～音楽とふれあい～ 地域のお宝発見！



かみ～ご



5/21(土) オープン

平成28年から令和元年まで、町の事業として高齢者の介護予防を目的に各地区で開催され、多くの方々に慕われてきた「歌声喫茶かみ～ご」。

新型コロナウイルス感染症の流行により休止しておりましたが、今年度から希望館ポコ・ア・ポコ(有)が主体となり、装いを新たに開催致します。みんなで懐かしい青春時代のあの曲、この曲を歌い楽しいひと時を過ごしませんか。

- 開催日時 令和4年5月21日～毎月第1・3土曜日
13:30～15:00
- 開催場所 住民バス予約受付センター
- 入場料 300円(お土産付♪※先着30名)

【演奏者】

希望館音楽療法プロジェクト Lazo”ラソ”
チーム国立(国立音楽院の生徒さんを中心としたチーム)
デュオミュージックフレンド(美里町在住者)
チーム宮崎(宮崎どどんこナイト主催者)
昭和歌謡☆星まち応援隊(仙台で活動をしている楽団)



【サポーター】

健康づくり運動サポーターのみなさん
地域の皆さん



《注意》

感染症対策に配慮しながらの開催となりますので、皆様のご協力をお願いいたします。
新型コロナウイルス感染状況によっては中止の可能性もあります。

【お問い合わせ】

希望館音楽療法プロジェクト ラソ 代表 村山新子
TEL:0229-25-5527(ケアプランニング希望館内)