

生きがい通所 10月イベントのお知らせ

今年度の生きがい活動支援事業（生きがい通所事業）では、毎月1回、最終金曜日に様々なイベントを開催します。

10月のイベントは **10月31日（金）**
午後1時30分から3時まで

＜今月のイベント その7＞

お元気体力測定会

足寄町国保病院
理学療法士の
解説付き！

今回は65歳以上の方を対象とした測定項目および評価指標を用意しました。
自分を知ること、さらなる介護予防につなげてみませんか？

◆内容:シニア向け体力測定(5項目)



①握力



②長座位体前屈



③開眼片足立ち



④タイムアップ＆
ゴーテスト

※椅子から立ち上がって
歩いて戻ってくる時間を
測定します。



⑤体成分分析器

※筋肉量や体脂肪量が
わかります



生きがい通所は、
毎週 金曜日に
ふれあいの郷
で開催しています。

☆毎月、最終金曜日に様々なイベントを企画しています。



この事業は「つららちゃんポイント」の対象事業です。
ポイントカードを持っている方はご持参ください。

【事業についてのお問合せ】

陸別町保健福祉センター介護保険担当・地域包括支援センター（電話：27-8001）

【事業委託・申込先】

りくべつエヌピーオー優愛館（電話：27-2500）

生きがい通所のご案内



陸別町では、外出や交流の場として、通所型の事業を行っています。
ぜひ、ご参加ください。

1. 利用できる方

陸別町に居住する、
おおむね65歳以上の方
⇒「飛び入り」歓迎！
※お気軽にお越しください。

10月の開設日

3日、10日、

17日、24日、31日

5回です。

2. 開設場所

ふれあいの郷

(高齢者共同生活支援施設「福寿荘」の隣)

3. 開設日時

毎週金曜日 午前10時から午後4時まで ※時間内で自由にご利用できます。

4. 事前予約で、お昼ご飯が食べられます

利用される2日前までにお申し込みいただくと、1食500円で昼食をとることができます。りくべつエヌピーオー優愛館までお申込ください。

5. 100円でタクシーがご利用いただけます

この事業に参加するためにタクシーを使うときは、通常片道300円のところ、1往復100円でご利用いただけます。

※片道でも往復でも100円です。寄り道はできません。

(1日の流れ)

- 10:00～ 午前の部 ⇒体調確認、体操、簡単脳トレ
- 12:00～ 昼食
- 13:30～ 午後の部 ⇒お茶の時間、ゲームなど
※イベントがある時は午後の時間帯で行います。
- 16:00 終了

点つなぎや間違い探しなど、
みんなで脳トレ
をやってみませんか？



この事業は「つららちゃんポイント」の対象事業です。
ポイントカードを持っている方はご持参ください。

【事業についてのお問合せ】 陸別町保健福祉センター

介護保険担当・地域包括支援センター(電話：27-8001)

【事業委託・申込先】 りくべつエヌピーオー優愛館 (電話：27-2500)