班回覧

生きがい通所　11月イベント のおしらせ

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。

11月のイベントは　**11月27日（金）**

午後1時30分から3時まで

《今月のイベント》
お元気体力測定会

足寄町国保病院
濱本理学療法士の
解説付き！

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。
自分を知ることで、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



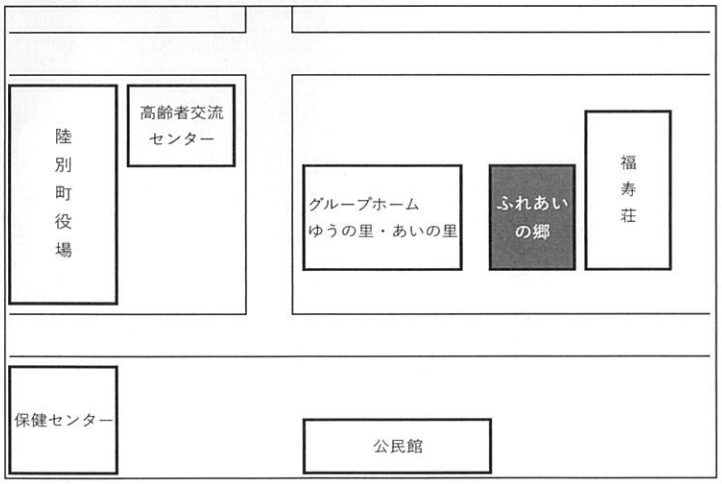
③開眼片足立ち



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。

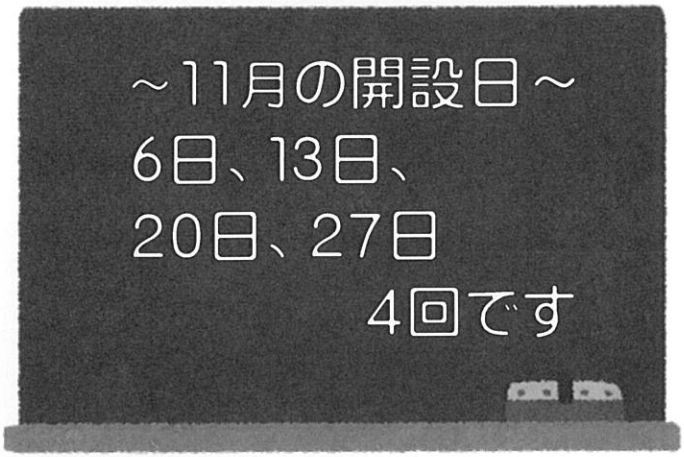
【事業についてのお問合せ】
陸別町保健福祉センター介護保険担当・地域包括支援センター（電話：２７－８００１）
【事業委託・申込先】
りくべつエヌピーオー優愛館　（電話：２７－２５００）

班回覧



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。

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。

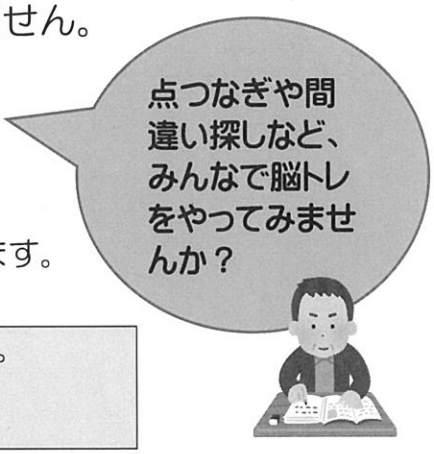
4. 事前予約で、お昼ご飯が食べられます

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





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）