

## 町の筋力向上トレーニング事業について

町では、この4月に、シニア筋トレルーム「にっ古里」を開設したことから、福祉会館で実施している高齢者筋力向上トレーニングとあわせて、2会場で事業を実施していますが、下表のとおり、それぞれ対象者や実施日などが異なりますので、ご理解のうえ、ご利用くださいますようお願いいたします。

会場	福祉会館機能訓練室	高齢者筋力向上トレーニング施設 (シニア筋トレルーム「にっ古里」)
事業名	国／介護予防・日常生活支援総合事業	町／高齢者筋力向上トレーニング事業
実施主体	町社会福祉協議会へ事業委託	町福祉保健課で実施
対象年齢	65歳以上	概ね65歳以上
対象要件	・要介護認定「非該当」の方 「基本チェックリスト」で介護や支援を必要としない方	・介護や支援を必要としない方 「基本チェックリスト」の実施は、必要ありません。
申込方法	地域包括支援センターへ相談 ☎ 83-8555 (平日 8時30分～17時15分)	にっ古里へ事前予約 ☎ 85-2580 (祝日除く(月・火・水・金)の10時～16時半)
実施日	(火・金) 13時30分～15時30分 3か月の利用期間(延長あり) *日時指定	(月・火・水・金) 10時～・13時～・15時～ *週2回まで希望日時を予約 *詳細は広報5月号参照
送迎	あり	なし
利用料	送迎なし 月額1,000円 送迎あり 月額1,500円	1回100円

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

### 筋力向上トレーニング講習会

福祉会館の機能訓練室のマシーンを使うための講習会です。受講資格は町内在住・在勤の40歳以上の方です。

【日時】 7月20日(水)

午前9時30分～正午

【場所】 福祉会館2階 機能訓練室

【持ち物】 上履き・タオル・補水用の水分  
軍手

\*参加には事前申し込みが必要です。定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

\*この講習会は随時開催をしています。別日で参加を希望される場合はご相談ください。再受講の希望も受け付けます。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

### 食育講習会

「10の栄養素を食べる！」  
キウイフルーツと夏野菜メニュー」

夏の暑さに負けない体を作るためには、水分補給はもちろん、食事ですっかりと栄養をとることも大切です。今回の講習会では、10種類の栄養素が豊富に含まれるキウイフルーツや、夏野菜を使った調理実習を行います。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時・会場】 7月26日(火)

午前10時～午後2時 保健福祉センター

【持ち物】 エプロン・三角巾・タオル・マスク

【参加費】 300円 【定員】 先着20名

【申込締切】 7月19日(火)

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777