

健やかプログラム

最近、体を動かしていますか？筋肉は使わないとどんどん落ちていくもの。新しい生活様式を求められる中で、長期継続できる運動方法があるはず。個人のレベルに合わせた計画（運動プラン）を、医療等専門職と一緒に考えましょう。

時 5月～10月の第4水曜日（全6回）午前10時から

内 初回時に健康プランを立て、毎月体力測定、初回と最終回に体組成計で計測して自身のカラダをチェックします。

その他にも、理学療法士による自宅でできるストレッチや筋力トレーニングのアドバイス、管理栄養士による筋肉や骨などに関する栄養のミニ講座もあります。

あなたの健康づくりを支援して、より健康なカラダづくりを目指すプログラムです。

定 20人 **料** 無料 ※定員を超えた場合は抽選。

対 市内在住で、60歳以上の介護保険の認定を受けていない人

申 問 5月2日（火）～12日（金）電話または直接老人福祉センター（スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804 月曜休館）へ。

西部地域包括支援センターの移転について

西部地域包括支援センターが移転します。なお、移転後も連絡先（☎81-8880、FAX83-7776）に変更はありません。

▼移転先

知立市長篠町新田東11-10（ながしのの里内）

▼移転日

5月15日（月）

▼その他

引き続き知立老人保健施設内にも相談室を設けています。

※こちらでの相談を希望の人は西部地域包括支援センターへ事前予約が必要です。

問 長寿介護課 地域支援係

（☎95-0191）



老人福祉センター 講座

「はじめてのスマートフォン体験教室」

内容	日時	申込期間	定員	費用
人気のYouTubeを体験してみましよう。基本操作についても学ぶことができます。	5月18日（木） 午後1時30分～3時30分	5月2日（火） ～9日（火）	20人	無料

※10人に満たない場合中止、定員を超える場合は抽選。※受講の決定は5月10日（水）から電話連絡します。

対 市内在住の60歳以上の人（スマートフォン所有の有無は問いません）

持 筆記用具（スマートフォンは貸出します。） **講** ソフトバンク株 スマホアドバイザー

「季節の小物作り」

内容	日時	申込期間	定員	費用
手先を使って右脳を活性化させましよう。今回は『あじさいのブローチ』を作ります。	6月7日（水） 午後1時30分～3時	5月16日（火） ～23日（火）	15人	500円 （材料費）

対 市内在住の60歳以上の人

講 鈴木美根子氏

【共通】

申 問 電話または直接老人福祉センター（スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804 月曜休館）へ。

