

# 参加者募集

やるならいま!!

## いきいき百歳体操



町内36会場で開催中♪

高知県発祥の約30分の健康体操です。会場によっては、かみかみ体操も行っています。各自の筋力やその日の体調に応じて、装着するおもりの量を調節します。

## いきいきサロン



町内36地区で実施中♪

地区によって日時や内容はさまざま。1時間半～2時間で活動されています。

季節のイベント・体操・創作・卓球バレー・お茶会など楽しさ満載！笑顔満開♪

## パワーリハビリ



本格マシンでトレーニング☆

職員の指導・見守りのなか、筋力・体調に合わせてトレーニング。ご自分でお風呂に入れる体力があれば参加出来ます。

送迎あり。参加費不要。

## 書道教室



師範の先生より本格指導☆

小筆を使って、お年賀のし書きを自筆で！

道具がなくても貸出いたします♪初心者の方も多く参加されています。

## パソコン教室



電源をいれるところから♪

「難しいから」と諦めがちなパソコンですが、ゆっくりひとつひとつ進めていきます。参加した仲間と小さな冊子が作れるまでに！！

## ノルディックウォーク教室



季節を感じて健康づくり♪

世界的に広がり始めたノルディックウォーク。インストラクター指導のもと、正しい歩き方を身に付けて毎日の運動を楽しく効果的に！！

## 脳のはつらつ度診断～ファイブコグテスト～



年に1回のチャンス！！

耳にしない日はなくなった「認知症」。自分はまだまだ大丈夫だと思いませんか？

「ファイブコグ」とは、軽度認知障がい時期に低下する記憶、注意、思考、の認知機能の状態を評価する、集団認知機能検査です。どの分野から低下してくるかは1人ひとり違ってきます。出来るだけ早く自分の低下しやすい分野を知り、自分に合った認知症予防に努めていきましょう。

募集の案内は社協だよりにて  
随時掲載します

# 門川町地域包括支援センター 0982-63-1129

宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地

※町内の65歳以上の方が対象となっております。

FAX 0982-63-1436

E-mail [kadogawahokatu.f@extra.ocn.ne.jp](mailto:kadogawahokatu.f@extra.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://kadogawa-shakyo.org/shakyo>

## いきいき百歳体操 実施会場一覧表

	会場	実施曜日・開始時間		会場	実施曜日・時間
1	加草1区公民館	月・木 14時00分	21	五十鈴公民館	火・木 9時00分
2	南町2区公民館	月・木 9時30分	22	中村公民館	火 13時00分
3	大丸公民館	火 13時00分 金 13時30分	23	平城東公民館	水 9時00分
4	上井野公民館	水 13時30分	24	南町1区公民館	月 11時00分 木 13時30分
5	三ヶ瀬公民館	月 9時00分	25	中山公民館	水 19時30分 土 13時30分
6	中尾公民館	木 13時00分	26	牧野家(個人宅)	水・金 13時30分
7	下納屋公民館	水 10時00分	27	ふれあいの館(社協)	木 10時00分
8	加草3区公民館	金 13時30分	28	加草2区	月 10時00分
9	小松公民館	木 13時00分	29	竹名公民館	金 13時00分
10	東栄町公民館	月 14時00分 金 13時00分	30	南ヶ丘公民館	木 14時30分
11	尾末東公民館	水・土 13時30分	31	本町公民館	水 13時30分
12	上納屋公民館	金 13時00分	32	平城西集会場	水 10時00分
13	梅の木・ゴルフ場跡地	火・土 9時30分	33	後向公民館	水 9時30分
14	旭町公民館	第1・3火 10時00分 第2・4火 13時00分	34	上町公民館	第2・3・4火 13時30分
15	中央公民館 (ひだまりサロン)	火・木 13時30分	35	南ヶ丘公民館(秋桜)	月 10時30分
16	庵川西公民館	月・木 13時30分	36	大内原公民館	月 10時00分
17	庵川東公民館	木 夏 10時30分 冬 13時30分	37		
18	宮ヶ原公民館	月・金 13時30分	38		
19	西栄町公民館	月 13時30分	39		
20	地球館 岬	月・水・金 8時45分	40		

※一部会場にて、夏期・冬期休暇あり

H28年12月28日現在

現在上記の場所で体操を実施しております。お近くの会場で一緒に体操しませんか？  
詳しくは下記までお問い合わせください。

★体操会場で体操を推進していただけるサポーターさん募集しています★

自分も元気！周りも元気！地域も元気！

サポーター研修会も予定しておりますので、ご希望の方は下記までご連絡ください

門川町地域包括支援センター

門川町庵川西6丁目60番地 ☎63-1129

