

【一般介護予防事業】

## 新富町げんきアップ教室

町では、地域包括支援センターが中心となり住み慣れた地域でその人らしく  
生き生きと過ごすことができるよう体操を中心とした教室をおこなっています。  
認知症予防のプログラムや口腔衛生に関するお話もおこなっています。

対象者	新富町にお住まいの65歳以上の方
開催日	毎週水曜・木曜日のどちらか (ただし、祝日・お盆・お正月は除く)
場 所	新富町老人福祉センター
費 用	1回 200円
送 迎	あり ※要相談

※詳細・お申し込みは、新富町地域包括支援センター (33-5727)

までお問い合わせください。

笑いが止まらんとよね～  
毎回楽しみにしちよっとよ



【一般介護予防事業】

## しんとみキラリ輝き体操教室

「自分のことは、いつまでも自分で！」を合言葉に、各地区が主体となり、住民さんで運営する体操教室です。

役場は、最初の4回のみ技術指導にうかがいます。おもいを使った簡単な体操です。

歩いていける距離にある自分の地区公民館で、みんなで集まりワイワイおしゃべりしながら、筋力アップしてますます元気になりませんか？

この体操を週に1回3か月継続すると、杖を必要としていたのが、要らなくなるという成果が出る人もいらっしゃいます。

現在行っている地区	上新田地区：湯風呂、一丁田、川床
	新田地区：竹漕
	富田地区：江梅瀬、日之出・岩脇

※基本的に地区単位での教室です。



ご興味のある方は、[新富町福祉課 33-6056](tel:33-6056) へご連絡ください。