

教室のご案内

日高町では介護予防事業として4つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室）を開催しています。

9月から、平成27年度 第2回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。
参加対象者は、満年齢65歳以上で要介護認定を受けていない方です。

健康運動教室

参加者募集!!

いつでも どこでも 誰にでもできる!気功を中心に無理なく健康づくり!!
脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。

- 期 間:平成27年9月～11月(全12回)
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時00分
- 場 所:メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:気功とプールまたはジム
- 参加費:1回につき310円と昼食代毎回520円

脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!
楽習療法による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間:平成27年9月～11月(全12回)
毎週金曜日 午後1時00分～午後2時30分
- 場 所:コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費:1回につき220円

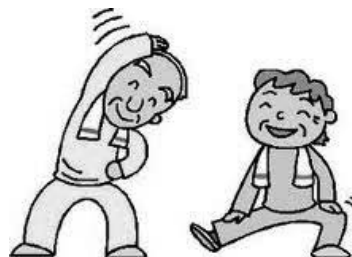
※各教室とも、送迎があります

申し込み期間: 8月3日(月)～8月14日(金)まで

■お問い合わせ・申込先

健康推進課・地域包括支援センター ☎ 0738-63-3801

介護が必要な状態にならないために 元気なうちから
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!



国体通信



2015 紀の国 **わがやま国体**
第70回国民体育大会 躍動と歓喜、そして絆

9月26日(土)～10月6日(火)

2015 紀の国 **わがやま大会**
第15回全国障害者スポーツ大会 躍動と歓喜、そして絆

10月24日(土)～10月26日(月)

国体・大会期間中の マイカー自粛のお願い

両大会期間中は、各競技が行われる会場周辺や開・閉会式会場となる「紀三井寺公園」周辺の道路では、交通渋滞が予想されます。



マイカー利用の自粛にご協力をお願いいたします。

また、開・閉会式会場の周辺道路では、交通規制を実施します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

花いっぱい運動

国体開催時に花いっぱいのまちで来町される方々をお迎えするため、花いっぱい運動『花のリレー』で届いたマリーゴールドの苗を町内の3保育所の園児に植えてもらいました。

園児のみんなが、『綺麗に咲いてね』とお願いしながら、プランターに植えて、水やりをしてくれました。

※10月1日～10月5日のホッケー競技開催時、マツグンスポートグラウンドを花いっばいに飾る予定となっています

