

「地域交流の場」の紹介



町内の健康教室・居場所など

交流の場は、誰もが健康寿命を延ばし、高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活を継続できる社会の実現に向けた活動です。現在、地域で行われている健康教室や居場所などについて掲載していますので、参考にしていただき是非、皆さんも参加してみませんか？ 参加をご希望される方は、各問い合わせ先に電話してください。ご参加お待ちしております。

ダンベル体操 会場：保健センター

毎週月曜日の午後1時30分より血圧測定、2時よりストレッチやダンベル体操をしています。また、毎月第3月曜日には、理学療法士による体操の指導があります。



問い合わせ先

町地域包括支援センター
(町保健センター)

☎68-0200

パドル体操 会場：あづま農村環境改善センター

毎月第1土曜日にパドル体操を行っています。パドルとは、台所にあるしゃもじの形をした運動補助具です。パドルを使いながら音楽に合わせて軽快に体操をします。体操の合間のおしゃべりも楽しいですよ。



問い合わせ先

町地域包括支援センター
(町保健センター)

☎68-0200

ひなたぼっこの会 会場：あづま農村環境改善センター

東地区在住の70歳以上の方を中心に、フレイル予防教室を実施しています。3週間に1回、運動(体操)や栄養・口腔ケアについて勉強をしています。随時参加者を募集しています。



問い合わせ先

町保健センター ☎68-5021

カフェすいせん



カフェすいせんは旧中学校区で、認知症の人やその家族・地域の人など、誰でも気軽に参加できる「集いの場」です。是非、地域の方々にご参加いただき認知症のことや認知症ケアについて知る場としてご活用ください。当町では、認知症サポーターが中心となってカフェすいせんを運営しています。

問い合わせ先

町地域包括支援センター
(町保健センター)

☎68-0200

認知症の家族会 会場：町地域包括支援センター（町保健センター内）

認知症の人の介護をしている方の憩いの場です。自分一人で悩まず、まず日頃思っていることを話してみましょ。介護する方が何でも背負わず、皆さんと情報交換をする中で、認知症への理解を深めながら対応策を見つけ、悩みの解決へとつなげていきましょう。

問い合わせ先

町地域包括支援センター
(町保健センター)

☎68-0200

ふれあい・いきいきサロン

サロンは、町内で、誰もが安心して健康で生きがいをもって暮らせる地域づくりを目的に、その地域に住む住民同士が協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり、居場所づくりの活動です。現在、町内各地域37か所で行われています。町社会福祉協議会では、サロン運営のお手伝いや助成金交付の手続き等を行っています。まだ、居住地にサロンがない地域は活動を始めてみませんか？



問い合わせ先

町社会福祉協議会 ☎68-2772

ふるさとカラオケクラブ 会場：町地域振興センター（旧岩島中学校）

毎月5、10、15、20、25、30日にカラオケクラブを開催しています。希望者は町内どこの地域の方でも参加出来ます。詳細をご確認の上ご参加ください。

問い合わせ先

ふるさとカラオケクラブ

会長：高橋 ☎090-1055-6986

