

秋の運動しやすい時期は「やすらぎトレーニングルーム」を有効活用ください

豊富に揃ったマシンはお客様の目的「シェイプアップ」「体力アップ」を強力サポートします。

今日のマシン紹介は・・・ お腹引き締め定番「腹筋台」

腹筋台って・・・

自体重を使ってお腹周りを引き締めるマシン。腹筋台は負荷調節（傾斜角度）が出来るので初心者の方でも無理なく行えます。

- ①筋力向上 (お腹周りのシェイプアップ)
- ②基礎代謝の向上 (何もしてない状態でカロリー消費)
- ③体力向上 (普段の生活で疲れにくくなる)



→腹筋台は体を支える「体幹」を鍛えるマシン。
お腹シェイプは無理なく継続して行うことが大事です。

利用時間のご案内

水・木曜日 10:00～16:00
金・土曜日 10:00～19:00
日曜日 10:00～18:00

※12:00～13:00の講習受講は一時、中断となります。

講習会受付

水・木曜日 10:00～15:00
金・土曜日 10:00～18:00
日曜日 10:00～17:00

講習会のご案内

トレーニングルームを利用する場合は、初回講習会を受講する必要があります。
電話でのお申込みは行っていません。受付にて直接手続きをするようお願い致します。

講習会の流れ

問診表記入、身体測定、体力測定、トレーニングマシン説明、認定書発行

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

こちら 地域包括 支援センターです

地域包括支援センターは
シニアの皆さんの
総合相談窓口です

問合せ ☎62-0718

成年後見制度とは

近年、お年寄りなどを狙った悪質な訪問販売が社会問題になっていきます。商品を買ったり、サービスを利用するということは、一種の契約といえます。しかし認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方は、不利益な契約でもよく分からずに契約してしまい、被害にあつてしまうことがあります。

法定後見制度

成年後見制度は、こうした判断能力の不十分な方を、保護・支援する制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

●任意後見制度について
東松山公証役場
☎049312314413

●任意後見制度について
シニアいきいきなごみ講座(後期)に参加しませんか

姿勢や歩き方など、基本的なところから、少しずつ身体を動かしていく教室です。運動不足になりがちな方、これから運動を始めようと考えている方、楽しみながら、一緒に体を動かしましょう。
また、栄養と口腔ケアのお話も併せて行います。

●任意後見制度について
本人が元気なうちに、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ代理人を選び、将来の生活や療養看護、財産管理に関して代理権を与える契約(任意後見契約)を結んでおく制度です。契約は、公証人が作成する公正証書によって結ぶ必要があります。

●任意後見制度について
万一、本人の判断能力が低下した場合は、任意後見人が任意後見契約に基づき、本人の意思に沿った保護・支援を行います。これらは、家庭裁判所が選任する任意後見監督人の監督の下、行われます。

●任意後見制度について
ご相談・お問い合わせ
長寿生きがい課 地域包括支援センター

●任意後見制度について
法定後見制度の利用申立て手続き、必要書類、費用などについて
さいたま家庭裁判所 熊谷支部
☎048152112474(代)

任意後見制度

●任意後見制度について
本人が元気なうちに、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ代理人を選び、将来の生活や療養看護、財産管理に関して代理権を与える契約(任意後見契約)を結んでおく制度です。契約は、公証人が作成する公正証書によって結ぶ必要があります。

●任意後見制度について
万一、本人の判断能力が低下した場合は、任意後見人が任意後見契約に基づき、本人の意思に沿った保護・支援を行います。これらは、家庭裁判所が選任する任意後見監督人の監督の下、行われます。

●任意後見制度について
ご相談・お問い合わせ
長寿生きがい課 地域包括支援センター

●任意後見制度について
法定後見制度の利用申立て手続き、必要書類、費用などについて
さいたま家庭裁判所 熊谷支部
☎048152112474(代)

●任意後見制度について
東松山公証役場
☎049312314413

●任意後見制度について
シニアいきいきなごみ講座(後期)に参加しませんか

姿勢や歩き方など、基本的なところから、少しずつ身体を動かしていく教室です。運動不足になりがちな方、これから運動を始めようと考えている方、楽しみながら、一緒に体を動かしましょう。
また、栄養と口腔ケアのお話も併せて行います。

●任意後見制度について
本人が元気なうちに、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ代理人を選び、将来の生活や療養看護、財産管理に関して代理権を与える契約(任意後見契約)を結んでおく制度です。契約は、公証人が作成する公正証書によって結ぶ必要があります。

●任意後見制度について
万一、本人の判断能力が低下した場合は、任意後見人が任意後見契約に基づき、本人の意思に沿った保護・支援を行います。これらは、家庭裁判所が選任する任意後見監督人の監督の下、行われます。

●任意後見制度について
ご相談・お問い合わせ
長寿生きがい課 地域包括支援センター

●任意後見制度について
法定後見制度の利用申立て手続き、必要書類、費用などについて
さいたま家庭裁判所 熊谷支部
☎048152112474(代)