

脂肪を蓄えやすいこの時期は“やすらぎトレーニングルーム”の豊富な トレーニングマシンを活用し、スッキリポティーを手に入れましょう!

今日のマシン紹介は・・・
様々なトレーニングを可能にする「ダンベル」
ダンベルって・・・



→1kg～10kgまでのダンベルを完備。

ダンベルトレーニングは万遍なく鍛えたい方に最適。
マシントレーニングとは違い、動作範囲を固定せずに
多くの筋肉を鍛えることが出来ます。

- ①筋力向上 (全身を万遍なく鍛えられる)
- ②基礎代謝の向上 (何もしてい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)

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

※今月から講習会の時間が変わりました。

講習会受付

各日とも午前1回・午後1回
10:00 または 13:00
(各時間とも5名程度)

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

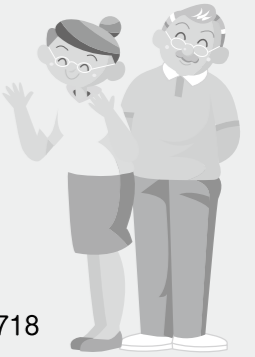
問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎ 62-0716



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



リハビリ相談のご案内

おおむね65歳以上の方を対象に、理学療法士と保健師が、個別に相談をお受けします。

日程 12月24日(火)、1月28日(火)

午後1時半～3時(1日3名、30分ごとに受け付けます。)

場所 健康増進センター

内容 ※来所できない方は訪問します。

簡単な運動機能のチェック、からだの動きの確認。気になる部分の相談・アドバイス

費用 無料

申込み 各日の2週間前までに電話でお申し込みください。(先着順)

口腔講座を出前します

「お口の健康から全身の健康へ」

最近、飲み込みにくさや、むせやすくなったと感じることはありませんか？

お口の機能が衰えてきたり、不衛生になると、肺炎などの病気にかかりやすくなったり、おいしく食べることができなくなってしまうます。

今年度、嵐山町では、老人会やご近所の集まり、趣味のグループなど、地域の集まりの場に歯科衛生士が出張して口腔講座を開催します。一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために、歯科衛生士がお手伝いいたします。

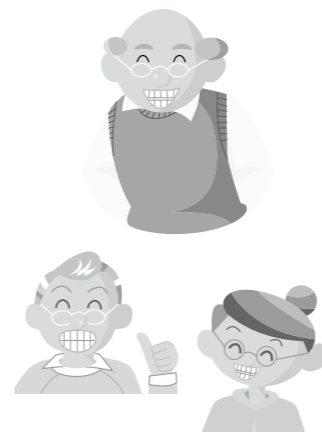
対象 おおむね65歳以上の方が所属する7名以上の団体

内容 口腔体操、歯みがき指導 等

※事前に希望内容と日程をお伺いしたうえで講師と調整を行います。

費用 無料

申込み 希望日の3週間前までに電話でお申し込みください。



嵐山町公共施設の年末年始閉庁・休館日のお知らせ

○印：休み

	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
役場	○	○	○	○	○	○	○	○	○
(町民課・税務課) 土曜開庁		○	○	○	○	○	○	○	○
生き生きふれあいプラザなごみ		○	○	○	○	○	○	○	
生き生きふれあいプラザやすらぎ		○	○	○	○	○	○	○	
知識の森嵐山町立図書館	○	○	○	○	○	○	○	○	
B & G海洋センター		○	○	○	○	○	○	○	
交流センター(北部・南部・ふれあい)		○	○	○	○	○	○	○	

コバトンお達者倶楽部 町内登録店

65歳以上の高齢者を対象に、介護予防事業の一環で始めました「コバトンお達者倶楽部」ですが、町内登録店、ウエルシア嵐山店、カフェ・パステル島本薬局に、11月から新たに

埼玉県立嵐山史跡の博物館が登録され、利用できるようになりました。

コバトンお達者倶楽部とは、目標のお店を1か所決めて、週1回くらいのお出かけ。楽しくお買物などをし、お店で押しってもらうスタンプが10個貯まったら、ちょっとした特典もあります。

定期的な外出という気軽な健康づくり・介護予防に、ぜひご参加ください。

スタンプカードは、地域包括支援センターもしくはふれあい交流センターで配付しています。

