運動など、 地域包括 支援センタ

シニアの皆さんの 総合相談窓口!

期)」のご案内

対送 象迎嵐 …

の町社会福祉協議会

次の2つの要件を満

13時30分

15時30分

シニアいきいき

かすことからスタ (動など、少しずつ体を動椅子に座ってできる軽い

栄養と口 しま

②この教室に初めて会のおおむね65歳以上のたす方

参加す

, ビリテ

ショ

ン

17285

る方

ながら、一緒に体を動かしうと考えている方、楽しみ方、これから運動を始めよ いただく教室です。 平成29年 運動不足になり 健康増進に取り組んで養と口腔の講話も併せ 成 30 29 隔週木曜日(全10回 15 15 18 21 16 がちな

町

(役場 長寿生きが町地域包括支援セン

費用:無料 定員:20名(先着順) に員:20名(先着順) 運動ができる服装、室内 運動靴、飲み物、タオル 用運動靴、飲み物、タオル

①身の回りのことがご自身 で行える方(介護度は問 いません) がない方

★新規参加者の募集を 開始します

16 時

(全 12 回)

でこ、個別のトレージで、がよく・立つなどの日歩く・立つなどの日歩くこの教室では、初いる 「らんらんフィット」の

シニアいきいき講座 ボール体操の様子

問合せ ☎62-0718

ニング方法や運動の効果を士)の指導のもと、トレー 確認していく教室です (理学療法士・作業療法

エ 1回目 体力測定2回目~10回目・体と頭の体操・トレーニング指導・トレーニング指導・ 横力測定

日時:

をお断りする場合がありどをお持ちの方は、参加※心臓疾患や脳血管疾患な

ます

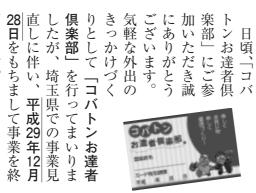
-緒に楽しみましょう!!

武蔵嵐山病院 通所リハビリテーション スタッフの皆さん

【景品交換】 【スタンプ押印】 【カード配布】 成29年12月

28日まで

★長寿生きがい課は 9月29日まで 〜終了までの



終了のお知らせ コバトンお達 **費用:300**

(初回参加時)

(ズボン)、運動靴、1物・服装:動きやす.

61

2 1 ル 三回回2 目目は、

15名 (先着順)

武蔵嵐山病院

ハビリテーショ

ン

ヌエックフェスティバルが 開催されました



7月2日、国立女性教育会館において、第1回ヌエッ クフェスティバルが開催されました。

これは「楽しい音楽で輪を作ろう♪」をコンセプトに、 緑で囲まれた芝生の中で音楽を楽しむイベントです。当 日は、音楽演奏やダンス発表、屋内マーケットなどのイ や出店があり、会場は多くの人で賑わいました。



写真提供: MAKO

婚活イベントが開催されました



嵐山幼稚園 園庭での自己紹介タイム

7月16日、南部交流センターにおいて、嵐山町商工会 主催の第5回婚活事業~縁結びらんざん~が開催されま した。参加者は、ウォーキングで嵐山町の自然を味わ い、南部交流センターでバーベキューを楽しみながら交 流しました。

夕方の告白タイムでは、12組のカップルが誕生しました。



町内をウォーキングしながら交流しました

健康寿命を延ばそう!!プロジェクト第3弾がスタートしました





弾」の開講式が行わ延ばそう!!プロジ 的としています。 値に見合った目標を立てまし 後、参加者は自分の体力や体内数による栄養指導の講義が行われたこの日は、タニタの管理栄養士 体」をキ のプロジェクト る+食べる=介護いらず 、や筋力アップに食育をプラス 月 20 日、 フロ 24 ジェー を延ばすことを目 われました。 「健康寿命を の健康な 、+ 鍛え 第 キン





今年も楽しい夏祭りがあっという間に過ぎていきましたね。嵐山夏まつ りでは4ステージ、鎌形夏祭りでは2ステージ出演させていただきまし た。たくさん応援していただきありがとうございます。また、Pieace初 ファンのみなさんに支えられているなと実感しまし のオフ会を開催し、 た。これからも応援していただけるよう、これからの教祭りも笑顔いっぱ いで活動していきます

☆出演予定☆ 9月24日(日) 埼玉朝日園文化祭(深谷市)

Pieaceプロジェクト

平成30年3月30日まで