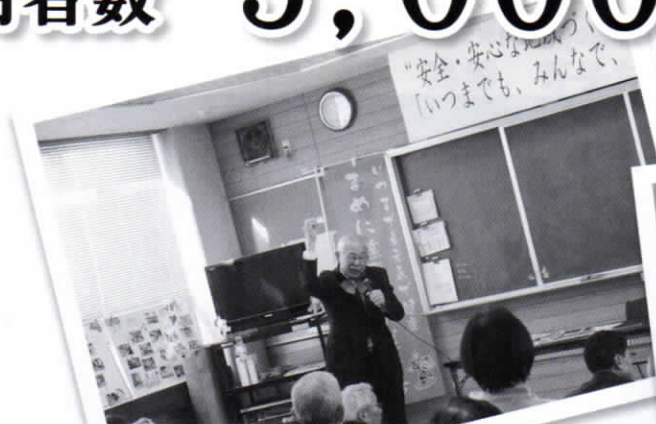


「みんなですっぺ!健康づくり」

利用者数 5,000人突破!



多くの村民の方にご利用  
いただいております

保健センターは、平成29年4月よりオープンし、「みんなですっぺ！健康づくり」を合言葉に、体操や交流を通して、介護予防に取り組んできました。

そして、6月22日（金）、保健センターの延べ利用者が5,000人に到達しました。

5,000人目の利用者は、蔵岡地区の青柳聰子さん。「夫婦で参加したことがきっかけで、昨年の6月頃からほとんど毎日バスで通い、参加している」とのこと。当日は、5,000人到達を記念して、常駐スタッフの田中さん（NPO法人アピラ）より記念品が手渡されました。



①毎日、介護予防・認知症予防運動を行っています！

保健センター内で、介護予防のための体操や認知症予防のトレーニングなどを毎日行っています。また、ウォーキングマシンやエアロバイクなどのトレーニング機器も自由に使うことができます。



②お住いの地区にお邪魔します！

保健センター開設日以外の日程で、各地区の公民館を訪問し、ストレッチや脳トレなどの介護予防運動を行っています。



③特別企画も盛りだくさん！

特別講座として、様々な企画を行っています。ex)人星亭喜楽駄朗氏を招いての人生漫談、金内貴子氏（睡眠屋）による良い睡眠のための枕選び など



皆で楽しく、  
介護予防！

保健センターでは、村民の皆さんに楽しく介護予防を行っていただくため、通常の運動の他にも、様々な企画を用意しています。みんなですっぺ！健康づくりを合言葉に、健康なからだを目指していきませんか？

毎日の健康づくりに  
お役立てください

「みんなですっぺ！健康づくり」

日時 毎週月～金曜日（祝日除く）

8時30分～17時

場所 保健センター1階

対象 村民の方ならどなたでも

内容 様々な体操や認知症予防の

ための脳トレなど

問合せ先 健康福祉課

☎72-2364

※健診等でお休みの日がありますので、毎月初めに配布される予定表をご確認のうえ、お越しください。

デマンドバスをご利用  
ください

保健センターにお越しになる際は、デマンドバスが便利です。また、デマンドバスの利用には、予約が必要になりますので、電話予約のうえ、ご利用ください。

【バス予約電話】

☎0120-3227-10

