



# 社協通信



HPはこちらから

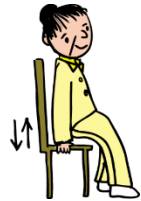


NO. 125 発行／令和4年2月21日 井手町社会福祉協議会

〒610-0302 京都府綴喜郡井手町井手東前田23番地 老人福祉センター玉泉苑内

TEL0774-82-3901 FAX0774-82-3642 ホームページ <http://www.kyoshakyo.or.jp/ide/>

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないようにする取り組みで「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」や、「年をとったら体の機能が低下するのは仕方がない」などと思っていないませんか？

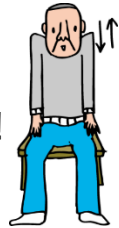


## 元気なうちから介護予防を!! 山吹体操クラブ

高齢期こそ運動が大切です。筋力アップで若返りましょう!!

毎回、健康相談（血圧測定等）を実施します。

講師：運動実践指導者 山根 光子 先生



対象：65歳以上の方はどなたでも参加できます。

内容：自宅でもできる簡単な体操

参加費：無料

持ち物：マスク（着用してきてください）、健康手帳、お茶、タオル、ゴム

予約不要

### 玉泉苑(午後1時30分～3時)

令和4年	4月	7日(木)
	5月	12日(木)
	6月	2日(木)
	7月	7日(木)
	8月	4日(木)
	9月	1日(木)
	10月	6日(木)
	11月	10日(木)
	12月	1日(木)
令和5年	1月	5日(木)
	2月	2日(木)
	3月	2日(木)

### 賀泉苑(午後1時30分～3時)

令和4年	4月	14日(木)
	5月	19日(木)
	6月	9日(木)
	7月	14日(木)
	8月	18日(木)
	9月	8日(木)
	10月	13日(木)
	11月	17日(木)
	12月	8日(木)
令和5年	1月	12日(木)
	2月	9日(木)
	3月	9日(木)

\*新型コロナウイルス感染症の影響により事業が中止になる事がございます。ホームページ等、事前にご確認ください。

\*井手町に当日10時現在警報が出ている場合は事業が中止となります。

【お問合せは、井手町社会福祉協議会 ☎ 82-3901 まで】

## 社協♥生き生き体操教室

## 多賀地区

みんなでたくさん笑って体を動かして健康になりましょう!!今西 啓員先生を講師にお迎えし『社協♥生き生き体操教室』を開催します。

場所・老人福祉センター 賀泉苑 大広間

対象・概ね70歳以上の方

参加費・無料

持ち物・マスク(着用してきてください)・お茶

予約先・井手町社会福祉協議会(82-3901)

※前日までにご予約ください。各日定員22名になり次第予約を締切らせていただきます。

要予約



## 送迎

JR多賀駅0-列前 → 和田さんばつや前 → ワタキューセイモア前 → 北部公民館前 →  
13:00 13:05 13:06 13:08

旧多賀農協前 → 西福寺前 → 会場  
13:10 13:13

南部公民館前 → 石山街道踏切北側 → 会場  
(旧安堵山停留所付近)  
13:20 13:22

交通事情等により送迎時間は前後しますことご了承ください。

## 開催日

会場	賀泉苑 大広間
時間	1時30分～3時
4月	休み
5月	9日(月) *曜日が変わりますのでご注意ください
6月	1日(水)
7月	6日(水)
8月	3日(水)
9月	7日(水)
10月	5日(水)
11月	2日(水)
12月	7日(水)
令和5年1月	休み
2月	1日(水)
3月	1日(水)

\*13時30分を過ぎても送迎車が来ない場合は☎82-3901までご連絡ください。

\*新型コロナウイルス感染症の影響により開催が中止になる事がございます。

\*井手町に、開催日当日10時現在警報が出ている場合は中止となります。

\*お問い合わせは、井手町社会福祉協議会 ☎ 82-3901まで