

玉東町 健康づくり・介護予防 事業紹介

健康でいきいきとした生活を送るために

🍴🍽️ ④ 適度な運動とバランスの取れた食事

📋📅 定期的な健康チェック

🏠 社会参加と心の健康



上記の
QRコードを
お手持ちのスマートフォンで
読み取ってください。

笑顔が絶えない
教室です！

スポレク

さをり織りも
始まります♪

丘レク



脳いきいき教室



シャキッと



通い慣れた地域での
健康づくり・仲間づくり
食の応援！

地区サロン
(体操・脳トレ・食サロン等)



各教室へ参加のご希望は…

◆玉東町役場 福祉課内

玉東町地域包括支援センター

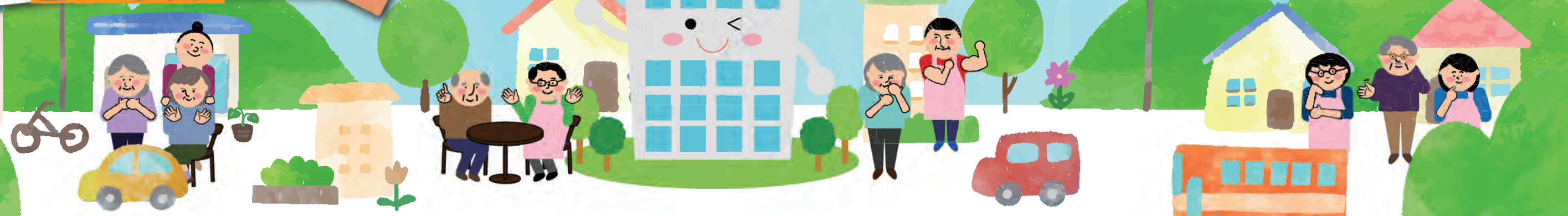
☎85-6242 へご連絡ください

教室名	講師(担当)	実施曜日	開催時間	場 所	参加費	申込
丘レク	上野 祥子	毎 週 日	10:00~11:20	保健センター	200円	不 要
スポレク		毎 週 木				
脳いきいき教室 (全22回)	川 畑 智	毎 週 日 R7.7.28スタート	13:30~15:30	福祉センター	無 料	必 要
通所サービス シャキッと	外部講師	水・木・金	9:30~15:00	福祉センター	地域包括支援センターへ お問合せください	
丘サロン	介護支援 ボランティア	第①・③水 第②・④・⑤木	10:00~11:20	交流センター 保健センター	無 料	不 要
丘レストラン	介護支援 ボランティア	第④水	10:00~13:00	保健センター	200円	必 要
地 区 サ ロ ン	各地区で異なります。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。					

出来ることを
協力する場所♡

**丘サロン・
丘レストラン**

地域包括支援センター



玉東町 健康づくり・介護予防 事業紹介

同じ目標をもつ仲間と出会い、支え合いながら、生活に必要な動作（歩く、立つ、座るなど）を長く自分でできるカラダづくりを目指して、楽しく活動しています。

健康な状態を長く維持して、いきいきと楽しく玉東町で暮らしましょう。

あなたの参加を待っています。



スポレク

音楽や道具を使ったレクリエーションスポーツ。元気と笑いがあふれる教室で体力作りだけでなく、心も元気になっていきますよ！



QRコードを
読み取ってください。



通所サービス シャキツと

送迎があるので運転が心配な方も安心。自車や町バスを使って自分で来ること可。運動と生活支援が一体となった教室で、リハビリ専門職が運動機能を維持・向上する体操プログラムを実施。

個別の体操プログラムを提案し、フレイル予防、退院後の体力回復も！

生活支援の時間には、町内の商店へ買い物、歌声コンサート、絵手紙作成、オセロ、囲碁、おしゃべり等生活を楽しむイベント有。



QRコードを
読み取ってください。



脳いきいき教室

認知症予防をしたい人、記憶の苦手を感じてきた人にカードやパズルなどを使い、楽しみながら出来る頭の健康教室。ブレインチェック（認知機能検査）が2回無料で受けられます！



QRコードを
読み取ってください。



丘サロン・ 丘レストラン



交流・居場所・健康づくりのための介護予防教室。

体操、脳トレ、レクリエーションなどを介護支援ボランティアが主軸となって運営している。地域の人々が地域を支え、元気づくりをサポートする教室。



QRコードを
読み取ってください。



地区サロン (体操・脳トレ・食サロン等)

各地区公民館で開催しているサロン。各地区ごとの特色ある取組みが魅力♪

体操サロン、脳トレ、食サロン、買い物ツアー、お花見会、お食事会など地域の皆さんが企画と運営。いつでも気軽に参加OK！

※開催日時は地域包括支援センターへお尋ねください！！



QRコードを
読み取ってください。

